



Спортивные

игры

Волейбол

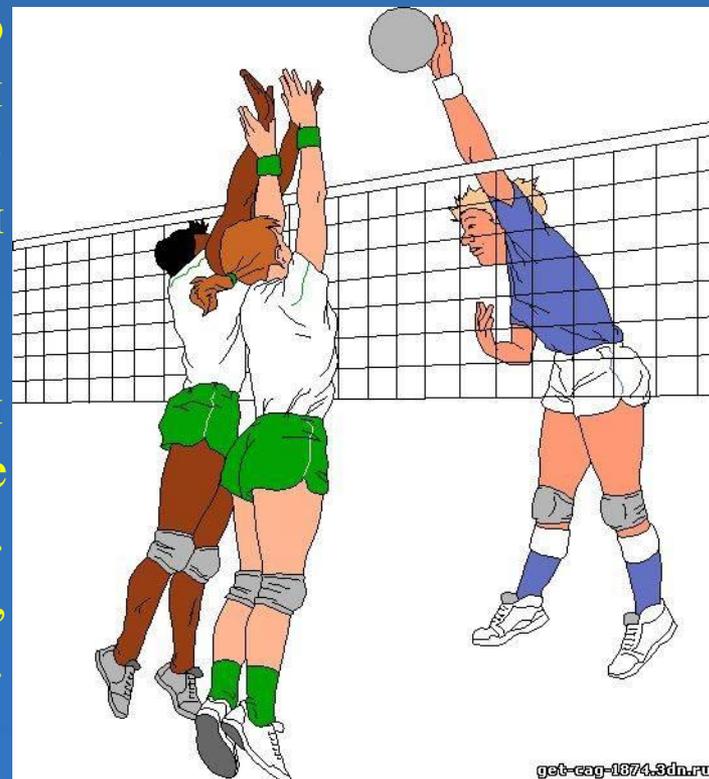


История волейбола

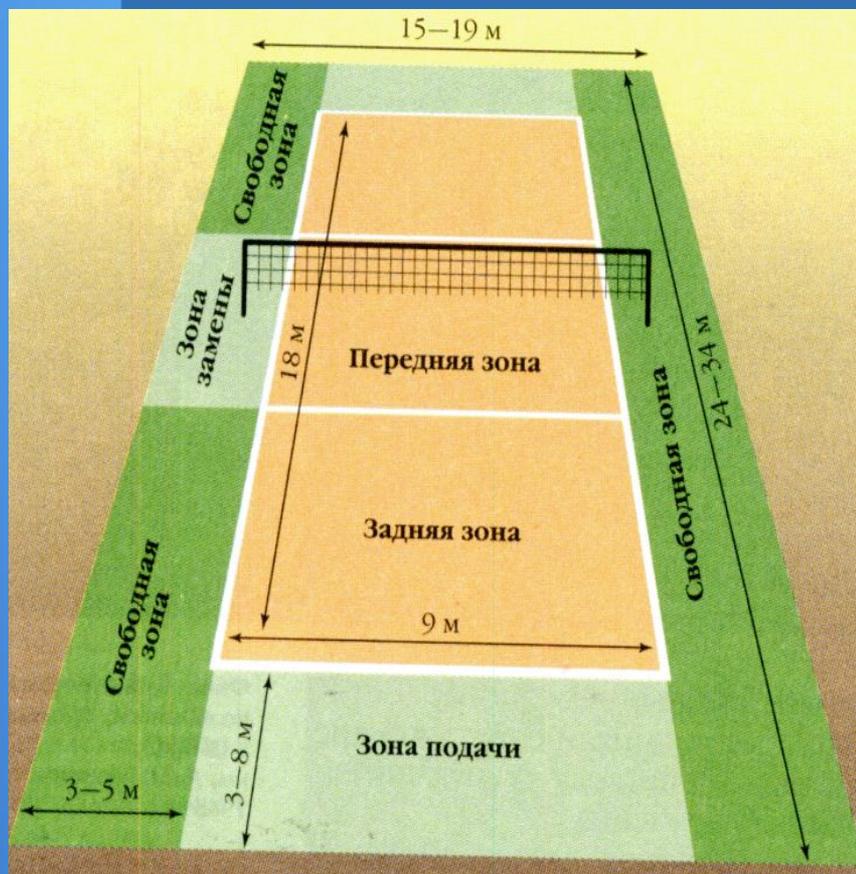
- **Волейбол** – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.
- Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.
- В западной Европе стал очень популярным пляжный волейбол (2 x 2), в последние годы по этому красивейшему виду спорта проходят чемпионаты Европы и мира, и он включен в программу Олимпийских игр.
- Волейбол, возникнув в 1895 году, в США, быстро стал популярным в разных странах, особенно на европейском континенте. Первоначально это была игра развлечение. Мяч подолгу находился в воздухе, т.к. большое количество игроков в команде (8 – 10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитные действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок.

Менялась и тактика игры. Если первоначально вся тактика сводилась к равновесной расстановке игроков на площадке, то усложнение игры сделало необходимым согласованные групповые и командные действия. Волейбол становился коллективной игрой.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола(ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские спортсмены.



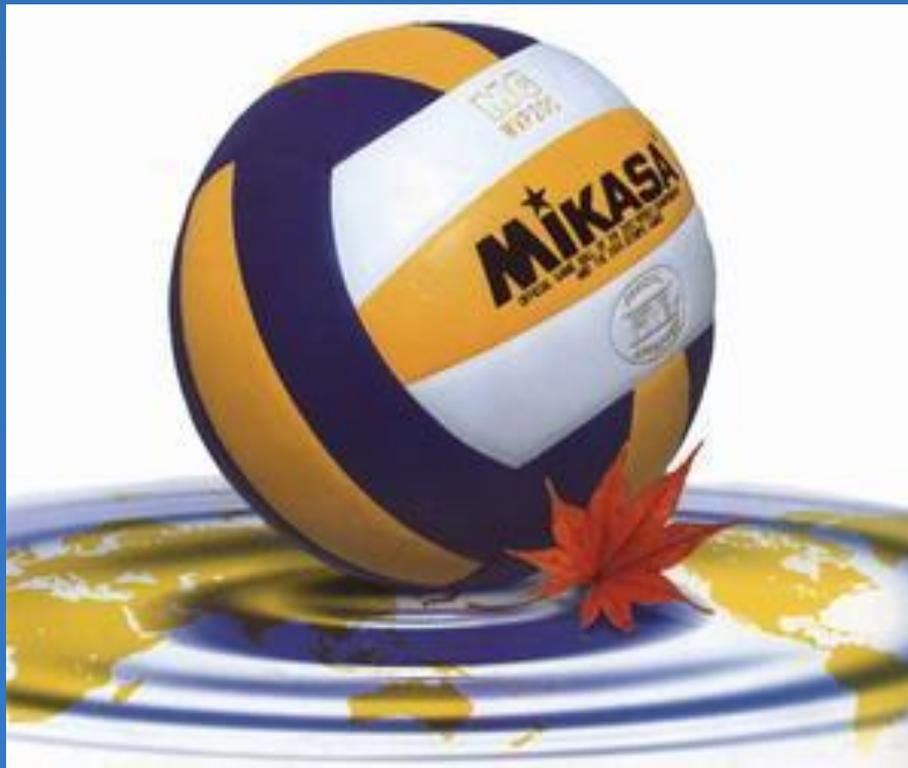
Размеры и линии площадки



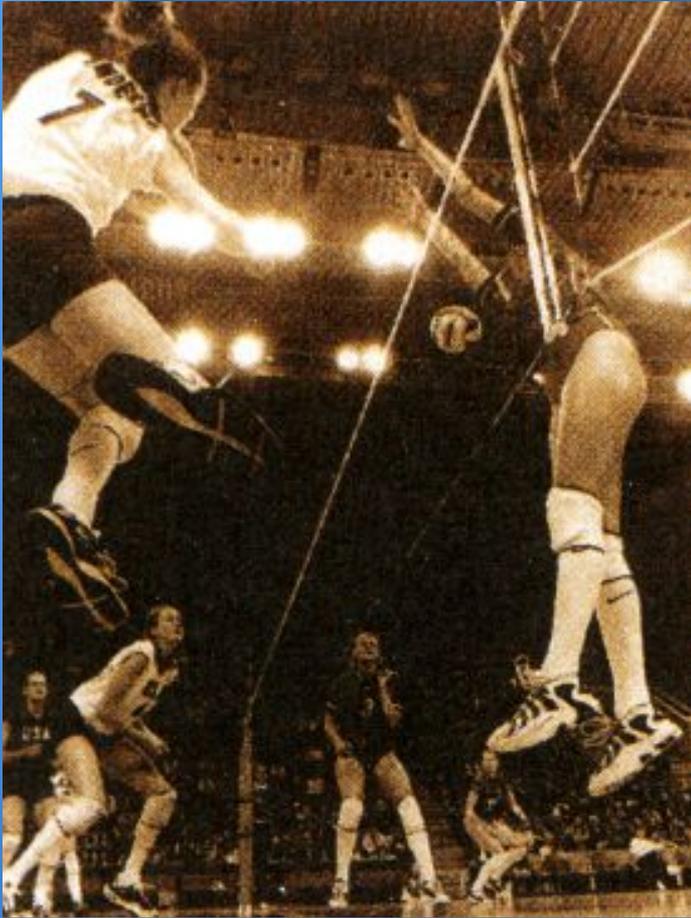
- Размеры – 9 x 18 м, разделенный пополам сеткой (высота 2,43 м – мужской и 2,24 м женской сетки).
- На площадке передняя зона, задняя зона.
- Зона подачи – 3-8 м.
- Свободная зона – 3-5 м.
- Зона замены.

Окружность мяча 65-67 см

Вес 260-280 г



Правила игры



- Волейбол- коллективная игра.
- Она проводится между двумя командами.
- На площадке в каждой команде выступают шесть человек.
- Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.
- Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.
- Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.
- Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.
- В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.
- Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15очков.

Техника волейбола



Техника игры

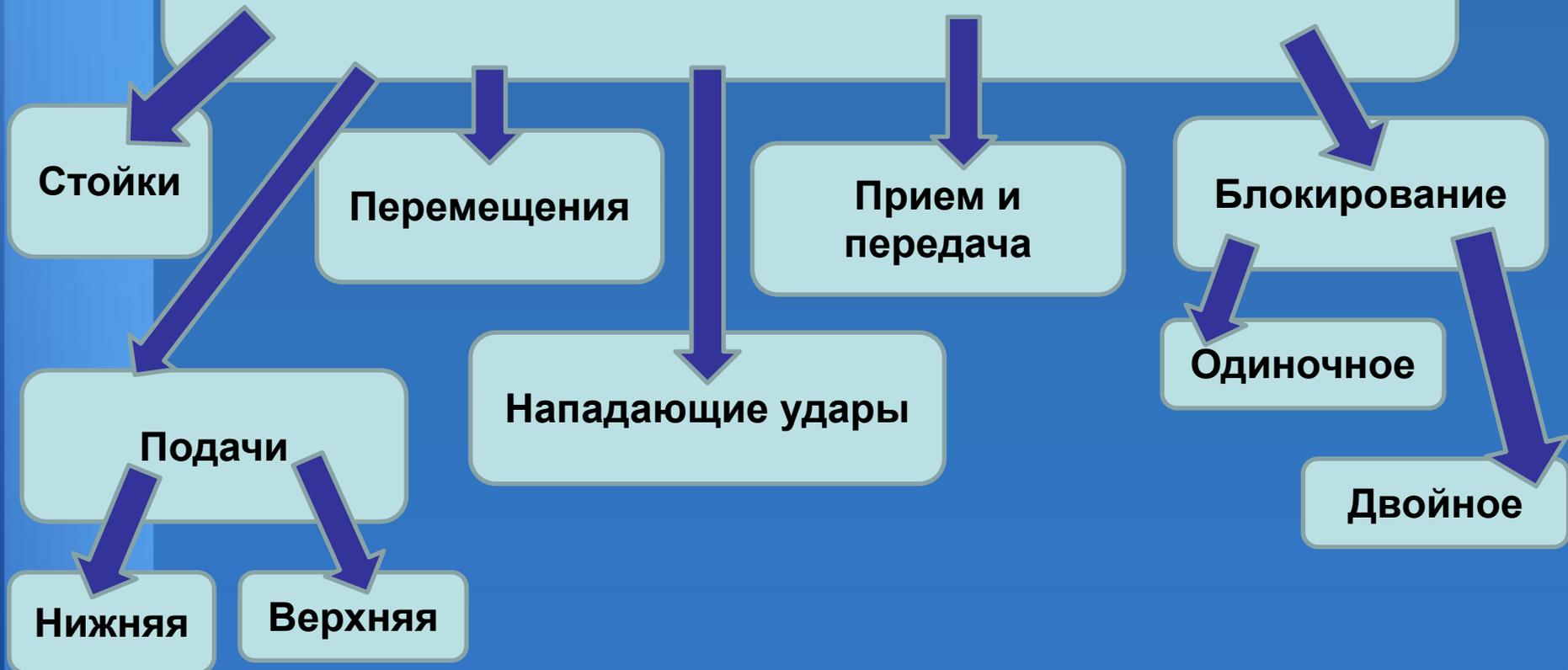


**Техника
нападения**

**Техника
защиты**

**- Стойки и перемещения
- Техника владения
МЯЧОМ**

Техника волейбола



Общие сведения

- Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча, для выполнения других технических приемов.

Максимальная готовность к перемещениям – вот что самое главное в стартовых стойках игрока.

- Стойки различаются по степени сгибания ног: основная, высокая, низкая. Основная стойка (рис.1): ноги на одном уровне и слегка согнуты, стопы параллельны на расстоянии 20 – 30 см друг от друга, туловище не сильно наклонено вперед, руки согнуты перед собой. Приняв определенную стойку, одни игроки стоят неподвижно (статическая стойка), другие двигаются на месте переступанием или подскоками (динамическая стойка).
- Перемещения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком.

Стойки волейболиста

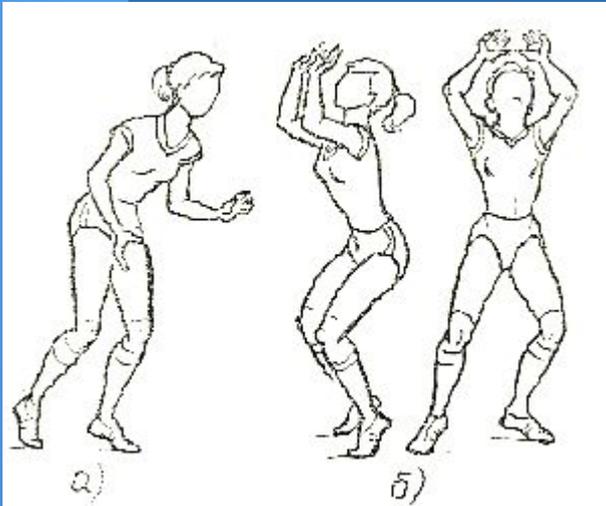
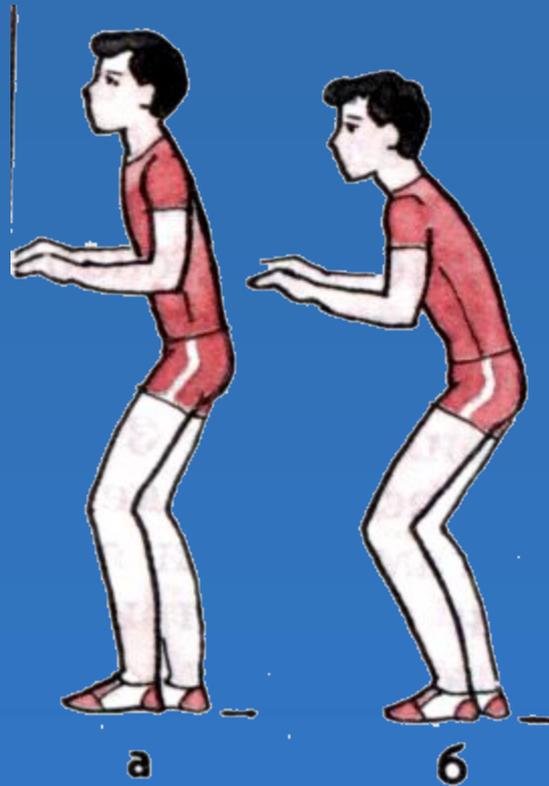


Рис.1 Стойки волейболиста:

- а) основная стойка;
- б) стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху

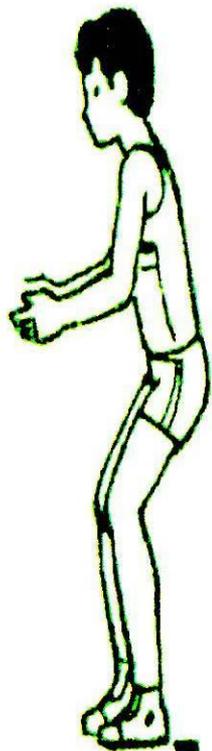


**Высокая
стойка**

**Средняя
стойка**

Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперед. Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище. Руки согнуты в локтевых суставах.

Стойки волейболиста



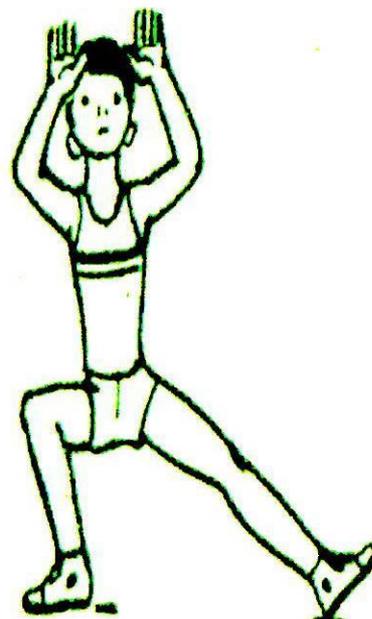
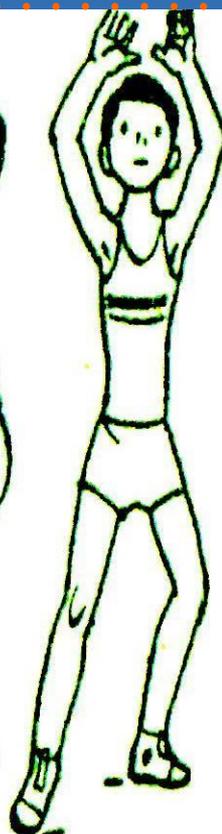
высокая



средняя



низкая

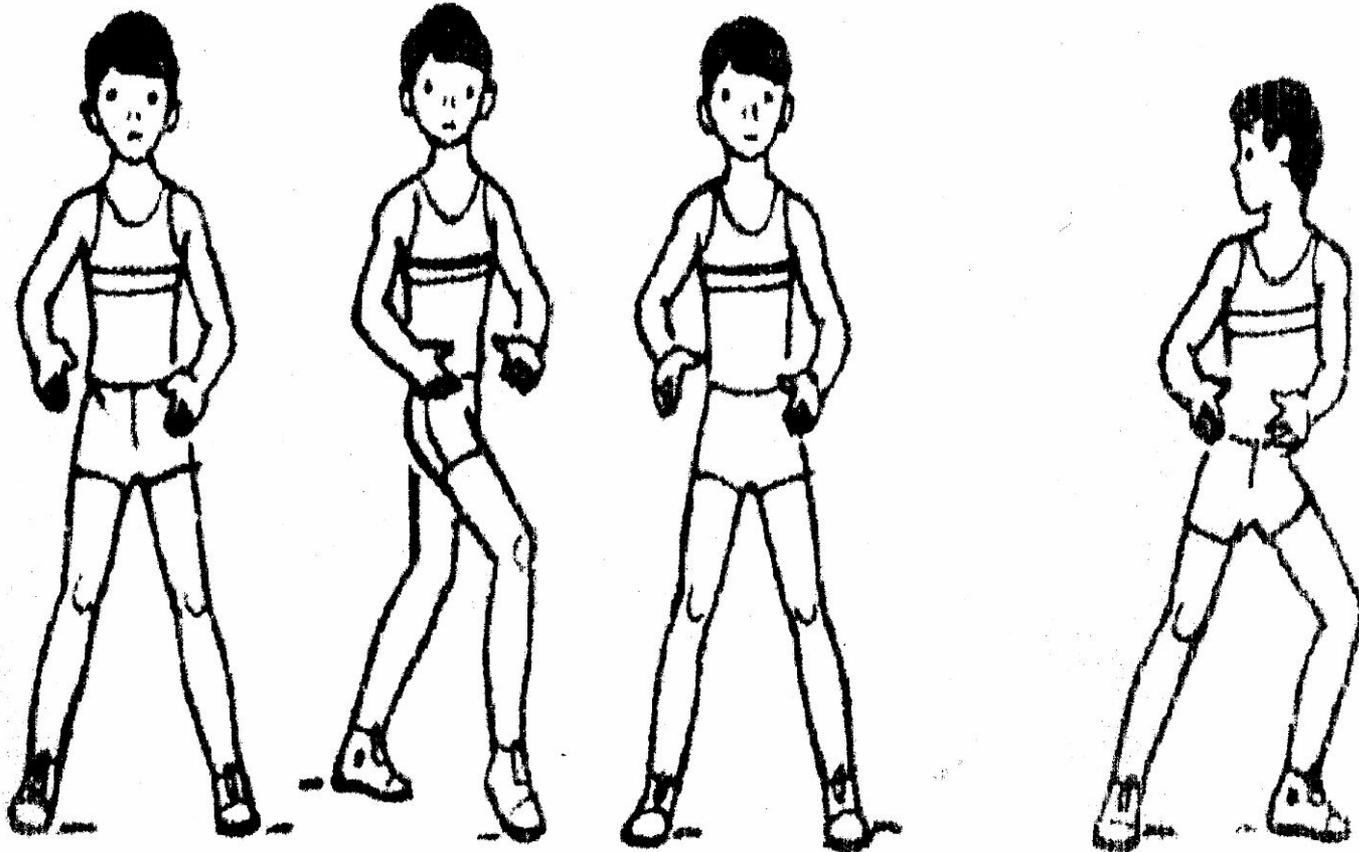


В момент выполнения передачи
двумя руками сверху

Перемещения

- **Ходьба.** Игрок ходит пригибным шагом, вынося ногу вперед слегка согнутой. Это позволяет сохранять стойку и быстро принимать необходимые исходные положения для выполнения тактических приемов.
- **Бег .** Быстрые перемещения по площадке и резкие изменения направлений выполняются бегом на слегка согнутых ногах. Последний беговой шаг наиболее длинный, так как после него следует стопорящее движение (остановка, смена направления, выпрыгивание для нападающего удара или блока).
- **Скачок** обычно выполняется после шага или бега, когда игровая ситуация заставляет предельно быстро занять новую позицию для выполнения технического приема.

Перемещения



Скрестный шаг

Выпад

Передачи.

- Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, **называется передачей.**
- По направлению относительно передающего различают передачи вперед, над собой и назад. По длине траектории различают : длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону. По высоте различают передачи низкие (до 1 м над сеткой), средние (свыше 2 м), а по расстоянию от сетки – близкие (менее 0,5 м) и отдаленные (более 0,5 м).
- Наиболее распространенной является передача двумя руками сверху (рис.8,а). Ее главные преимущества заключаются в надежности и точности. При выполнении этой передачи в исходном положении ноги игрока согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша (рис.8,б). Пальцы оптимально напряжены.

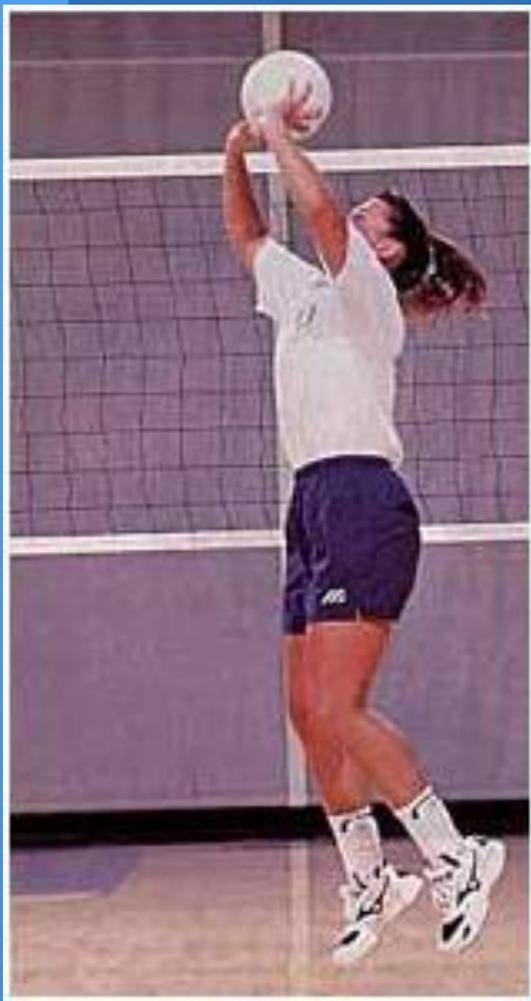
При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги – они выпрямляются в коленных суставах и поднимают тело игрока. Вслед за этим в движение включаются руки - они поднимаются и выпрямляются на встречу мячу. Основную амортизирующую нагрузку принимают на себя большие пальцы. Указательные (главным образом) и средние пальцы являются ударными. Безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч с боков, не захватывая его. Эти движения ног, туловища и рук, выполненные слитно, обеспечивают короткое касание мяча упругими пальцами, позволяют направить его в нужную точку по задуманной траектории.

Позы и движения волейболиста при передачах двумя руками сверху, обратите внимание на положение ног, туловища рук в основной стойке (рис.8, а); расположение пальцев рук на мяче (рис.8,б); движения волейболиста при передачах мяча вперед, над собой и назад (рис.9).

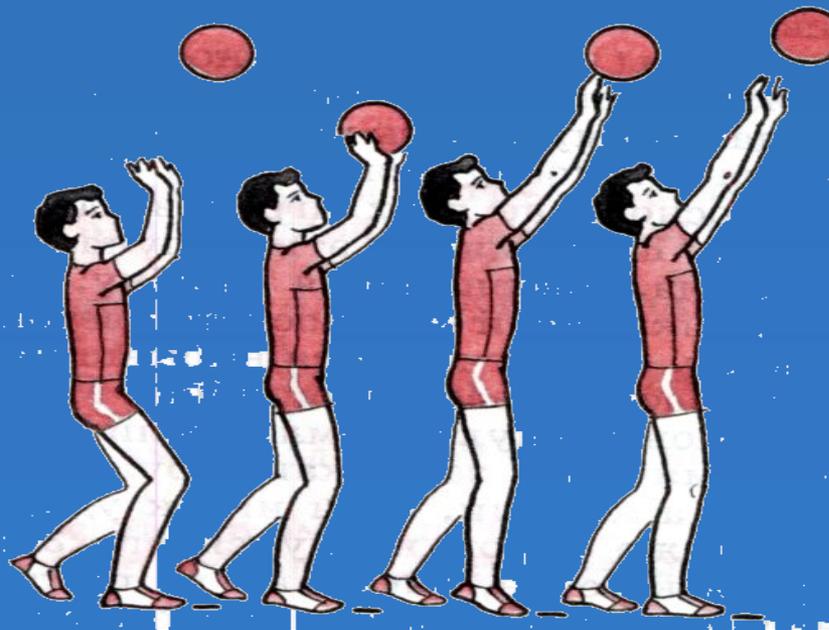
Другие виды передач применяются реже : двумя руками сверху в прыжке (рис.10,а), одной рукой сверху(рис.10,б),двумя руками снизу(рис.1б).

В современной игре передача –важный элемент организации нападения, связывающий защиту с атакой. Задача передающего игрока в связи с этим – создавать партнерам наилучшие условия для атаки нападающими ударами. Каждый волейболист должен овладеть всем арсеналом быстрых и точных передач, уметь чередовать (менять) их по длине, высоте, направлению, своевременно выполнять отвлекающие действия.

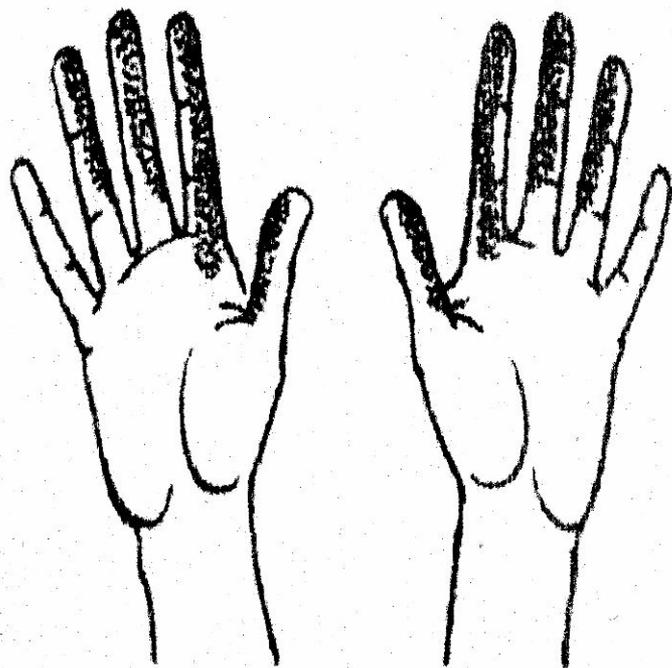
Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



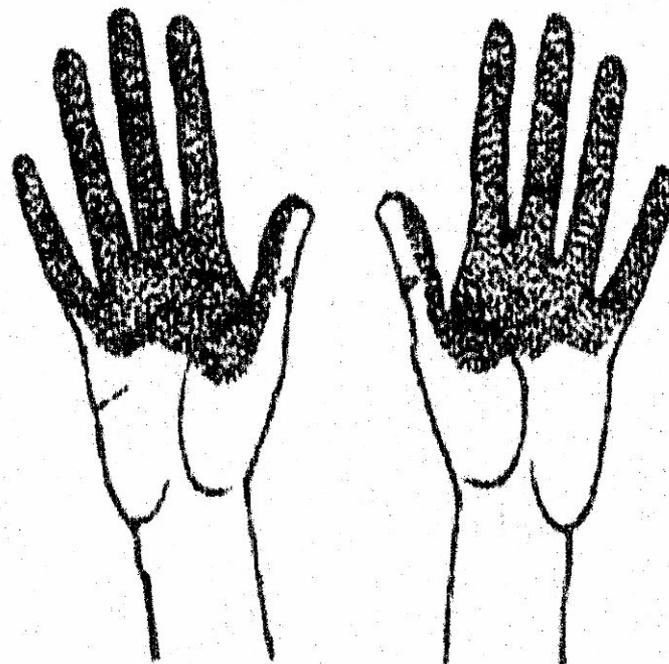
При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.



Прием мяча двумя руками сверху



Следы на ладонях после
правильного приема мяча



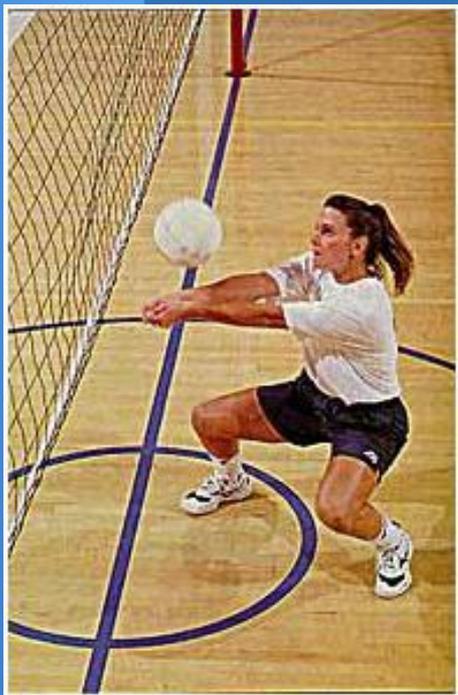
Следы на ладонях после
неправильного приема мяча

Основные виды передач в волейболе:

- - «просто» обычный высокий пас во 2-ю и 4-ю зону.
- - «метр» пасуется в 3-ю зону, на высоту метра от сетки.
- - «метр сзади» пасуется также как и метр, только связующий дает пас себе за спину.
- - «взлет» пасуется в 3-ю зону. В момент, когда мяча касается связующий, нападающий уже должен быть в воздухе с вытянутой рукой готовой к удару, а связующий должен быстрым и коротким пасом вложить мяч в руку нападающего.
- - «взлет сзади» пасуется как обычный взлет, только за голову и нападающий бежит чуть с опозданием.
- - «душка» пасуется как взлет, но только в разрыв блока. Например, между третьей и четвертой зоной.
- - «стопка» играется как взлет в 3-й зоне, но мяч не швыряется с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-50 см. Нападающий должен бежать с задержкой, по сравнению с взлетом. Но такие удары легче блокировать, так как блокирующим есть время, чтобы успеть поставить блок.
- - «прострел» пасуется на антенну, ниже и быстрее чем «просто», в момент, когда связующий касается мяча, нападающий должен быть в завершающем этапе разбега и готовым к прыжку.
- - «марита» пасуется как «метр», но отличие в том, что нападающий имитирует разбег на взлет и останавливается, блок поднимается, в тот момент, когда блок опускается, прыгает и бьет нападающий.

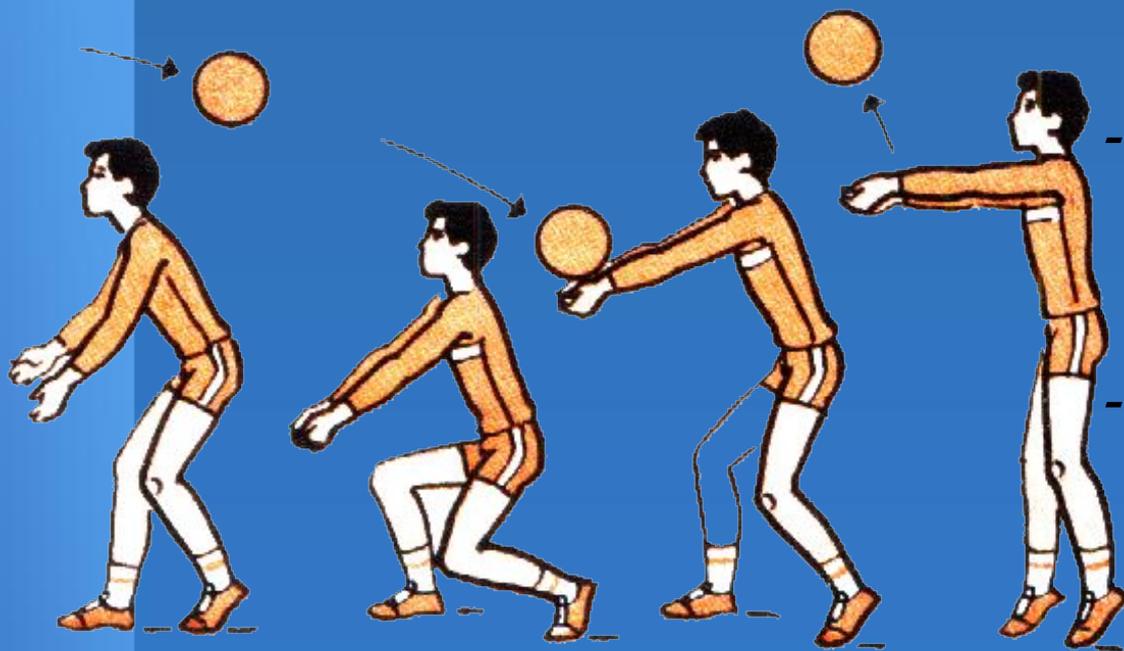
Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками

- Технический элемент приём мяча снизу используется для обработки мяча после подачи соперника и обработки мяча снизу



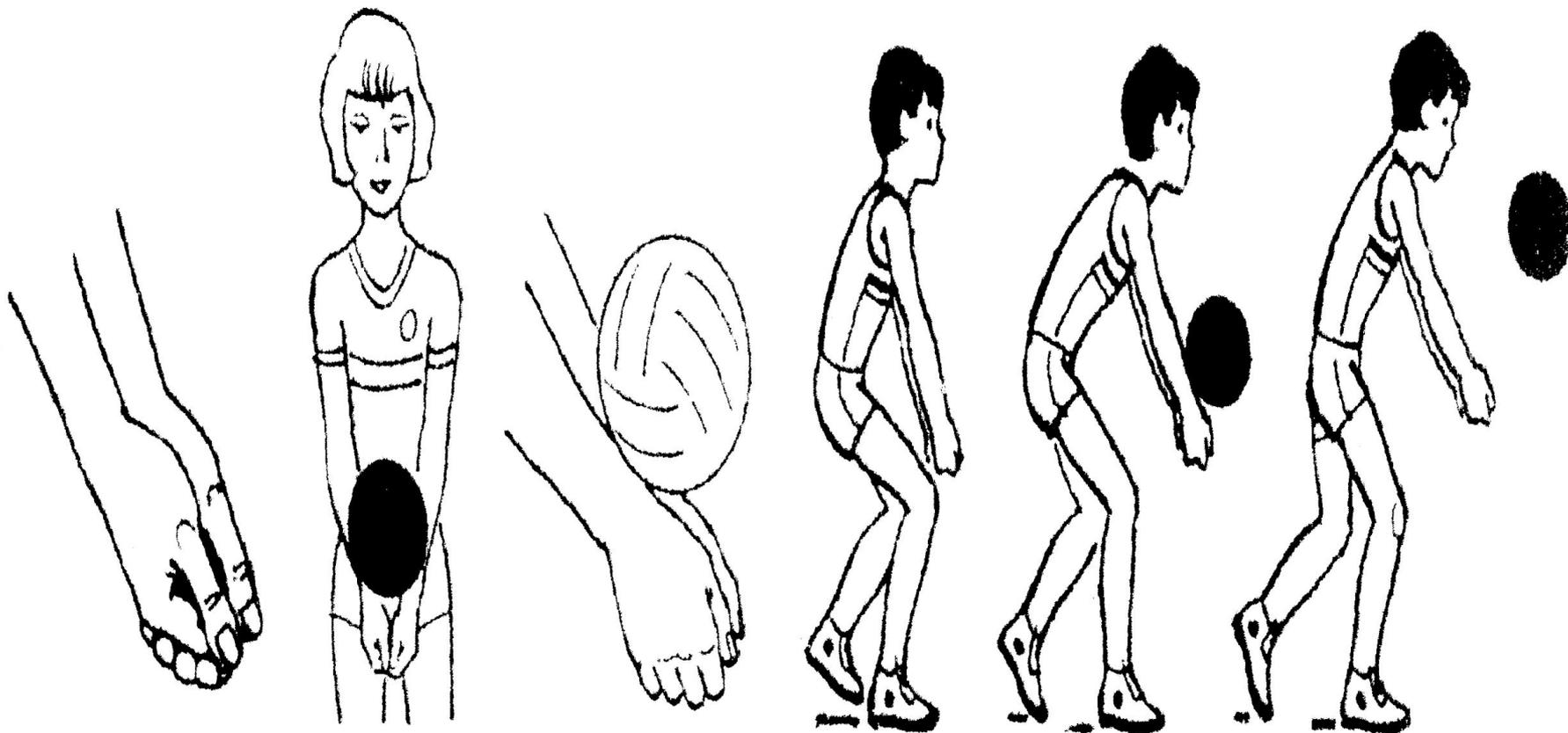
- Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе.
- Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях.
- Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются.
- Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу



- При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками.
- Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение.
- Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.

Прием мяча



Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча двумя руками сверху применяется против не сильно летящих мячей, а также в случаях, когда другой способ приема не рационален. Так, игровая ситуация часто заставляет выполнять прием и направленную передачу с последующим падением на спину. В других же случаях прием двумя руками сверху аналогичен одноименной передаче.

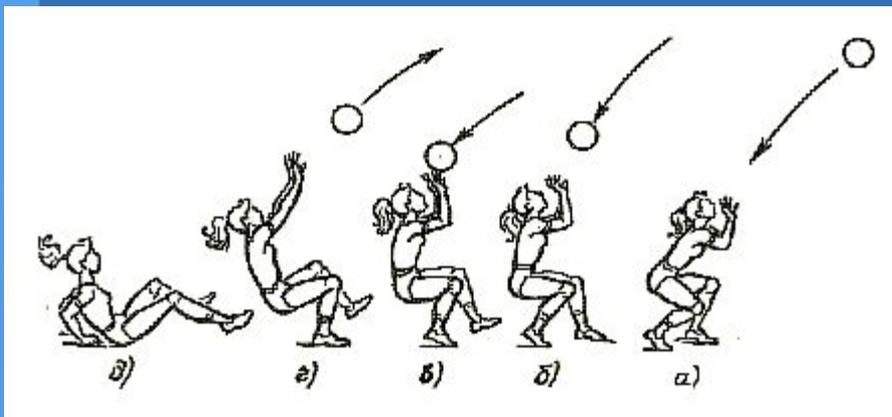


рис. Прием мяча с падением и перекатом на спину

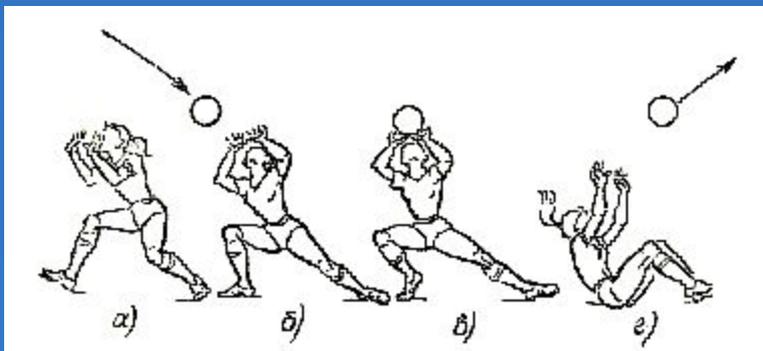
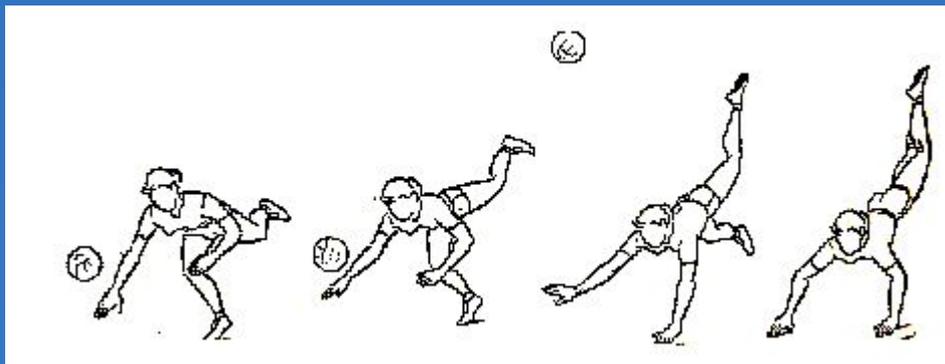


рис. Прием мяча с выпадом и падением(перекатом на спину)

Прием мяча одной рукой снизу считается не точным и применяется сравнительно редко, но, если мяч летит далеко от игрока и другим способом его принять невозможно, волейболист вынужден использовать этот прием. Прямая рука с напряженно сжатыми пальцами преграждает путь мячу ; ударное движение выполняется ладонью, кулаком, предплечьем или плечом. Ног в этих движениях, как правило, не участвуют.

Одной рукой снизу в падении (рис.19) мяч принимается после разбега и прыжка. Прежде чем освоить этот способ приема, следует научиться правильному приземлению. После приема мяча руки вытягиваются вперед и разводятся в стороны несколько шире плеч, ставятся на пол и медленно сгибаются в локтях, амортизируя силу падения.



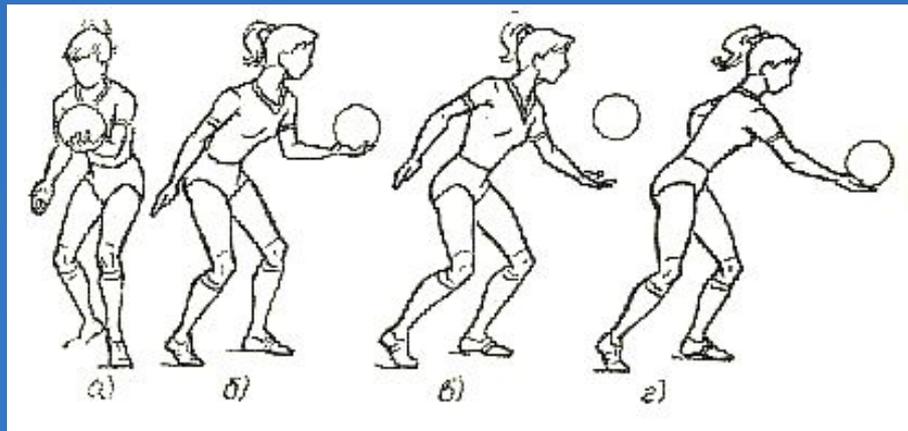
Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра. Освоив элемент на гимнастических матах и на полу, его можно безопасно применять на игровых площадках.

Подачи.

- Технический прием, которым мяч вводится в игру, **называется подачей**. Общими деталями техники для всех видов подач являются устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход волейболиста к последующим игровым действиям.
- Различают несколько разновидностей подач : нижняя прямая (рис.2), нижняя боковая (рис.3), верхняя прямая (рис.4) и верхняя боковая (рис.5). Так называемая планирующая подача (рис.6) является разновидностью верхней подачи. Особенность « планирующей » подачи заключается в том, что удар по мячу наносится рукой закрепленной в лучезапястном суставе, без всякого сопровождения (рис.7). В результате этого мяч не вращается, а планирует, не имея траектории полета. Прием таких мячей затруднен.
- Также часто применяется подача в прыжке (рис.8). В подаче в прыжке главное - это правильно подбросить мяч, если не правильно подбросить, то вряд ли вы вообще подадите. Мяч необходимо подбрасывать перед собой и вперед, на расстояние необходимое для разбега. При этом высота и длина подброса определяется индивидуально, исходя из простого удобства.

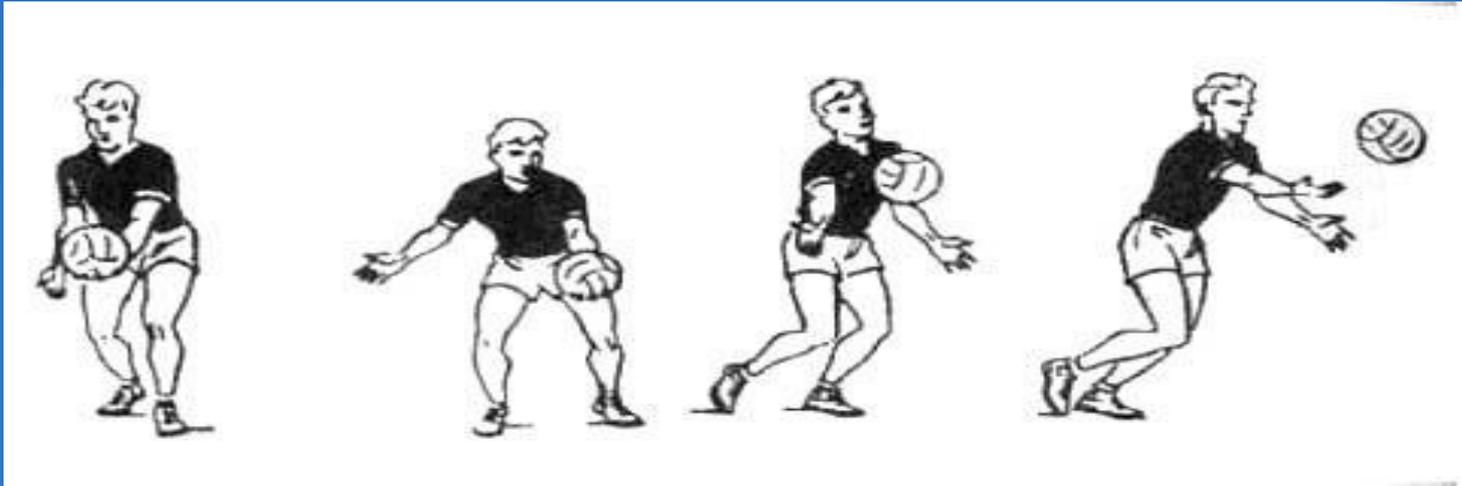
Выполнение подачи

- **Нижняя прямая подача.** Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом к сетке.
- Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре.
- Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади.
- После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.



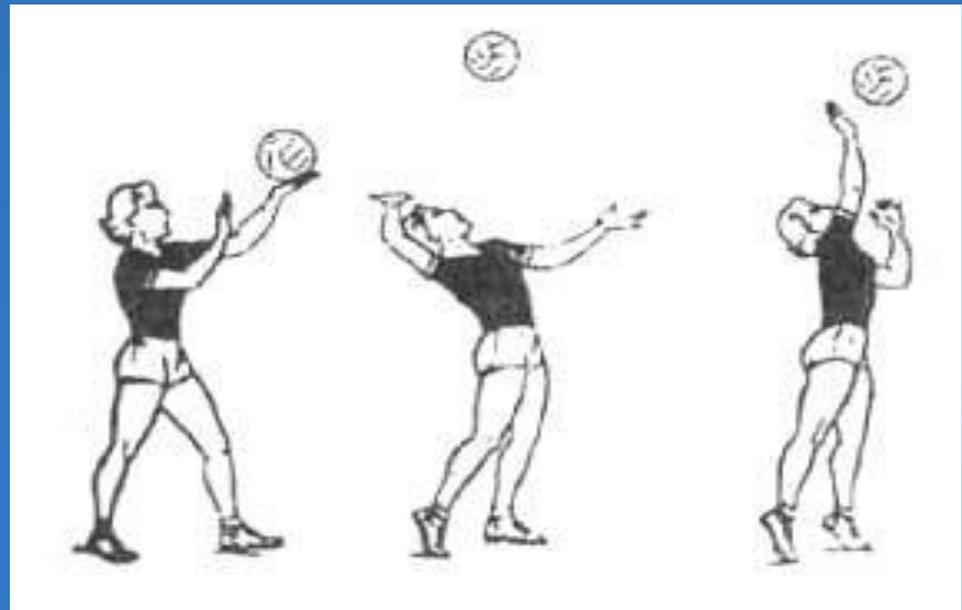
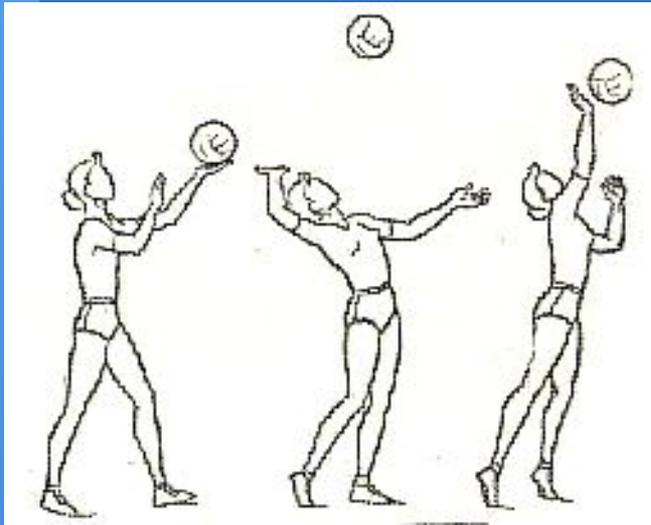
Нижняя боковая подача.

- Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке.
- Замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45.
- Правое плечо при этом отводят назад и опускают.



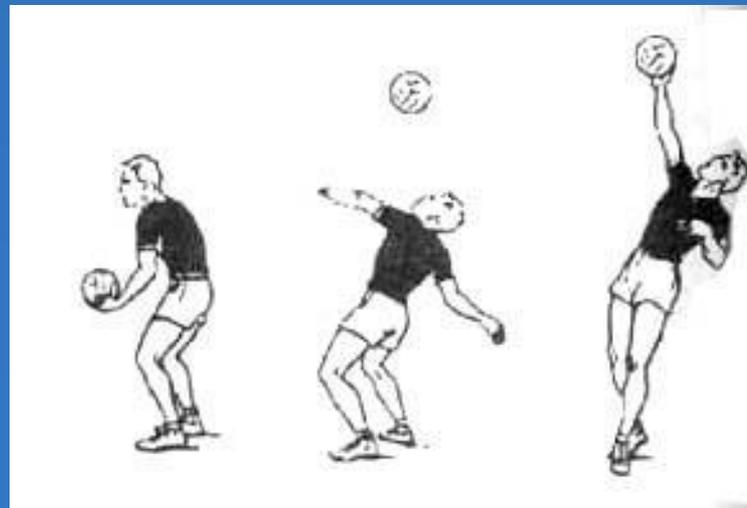
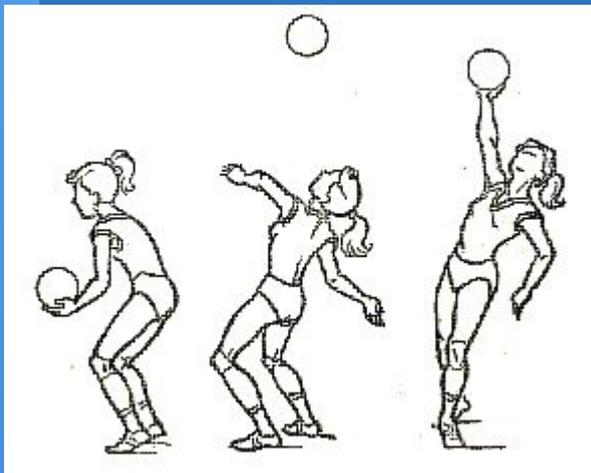
Верхняя прямая подача.

- Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо).
- Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м.
- Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову.
- Угол сгибания в локтевом суставе не должен быть меньше 90°.
- Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.



Верхняя боковая подача.

- Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке.
- Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой.
- Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад.
- В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.



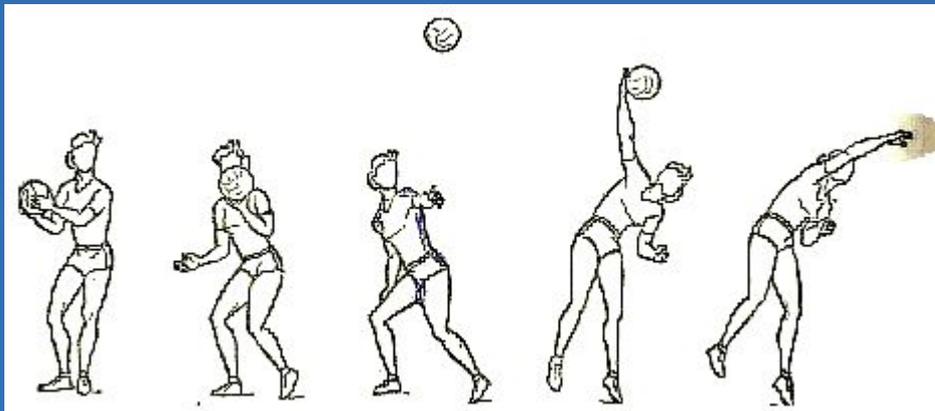


Рис. Вариант верхней боковой подачи, так называемая планирующая подача

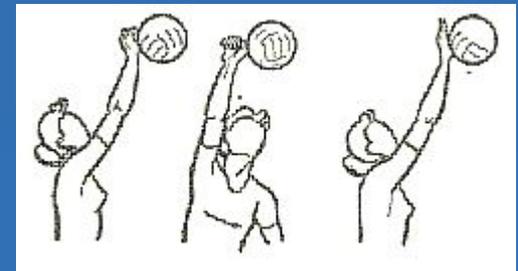


Рис. Способы ударов по мячу при выполнении планирующих подач.

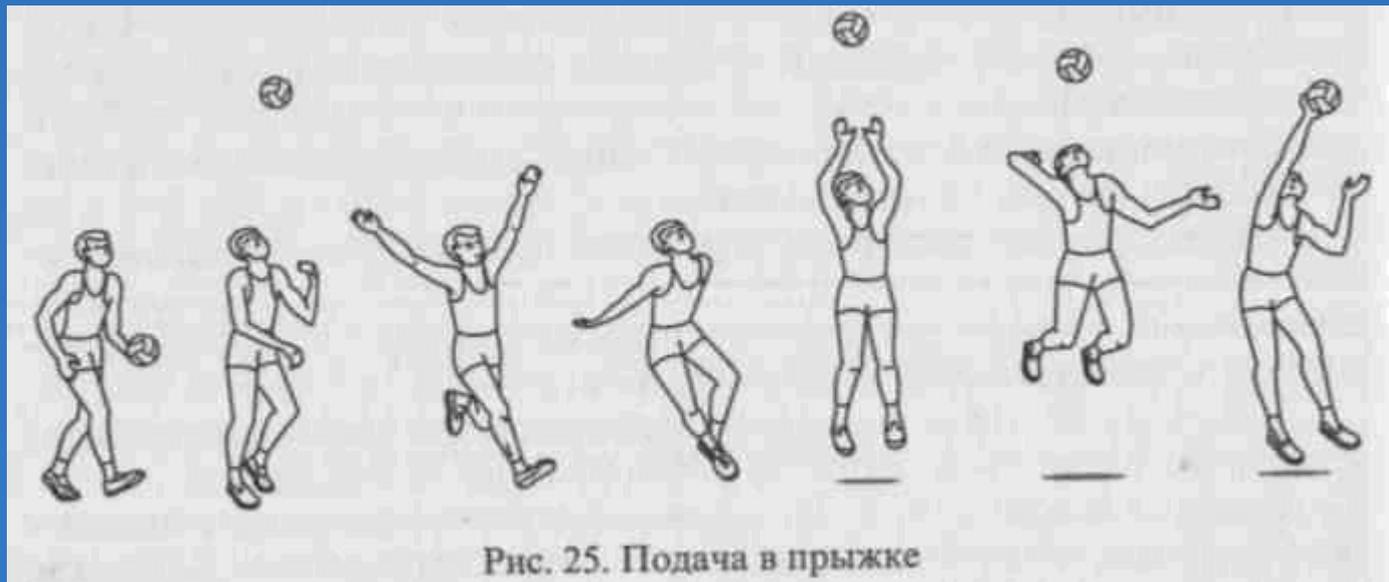


Рис. 25. Поддача в прыжке

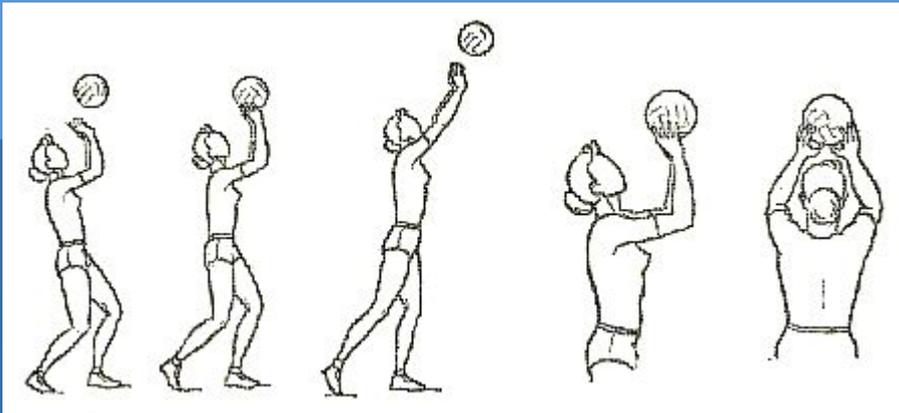


Рис.8 Передача мяча двумя руками сверху (а) ; положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передачи (б).

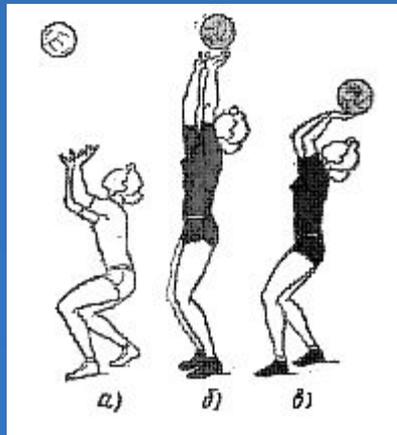


Рис.9 Передача двумя руками сверху, выполненная в различных направлениях: а) вперед ; б) над собой ; в) назад.

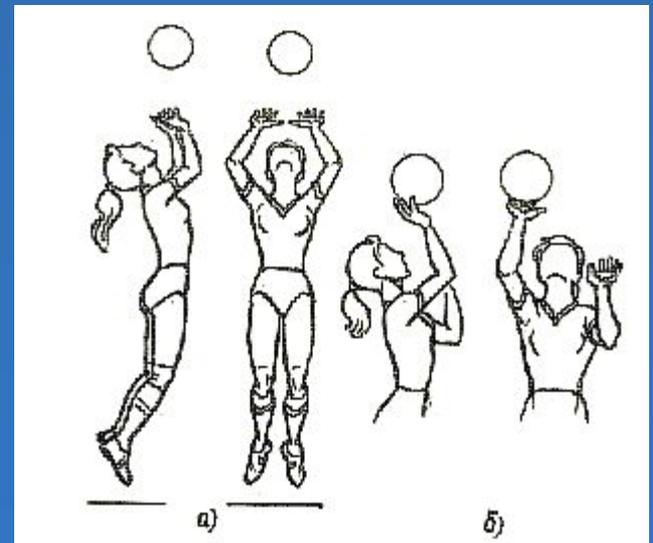


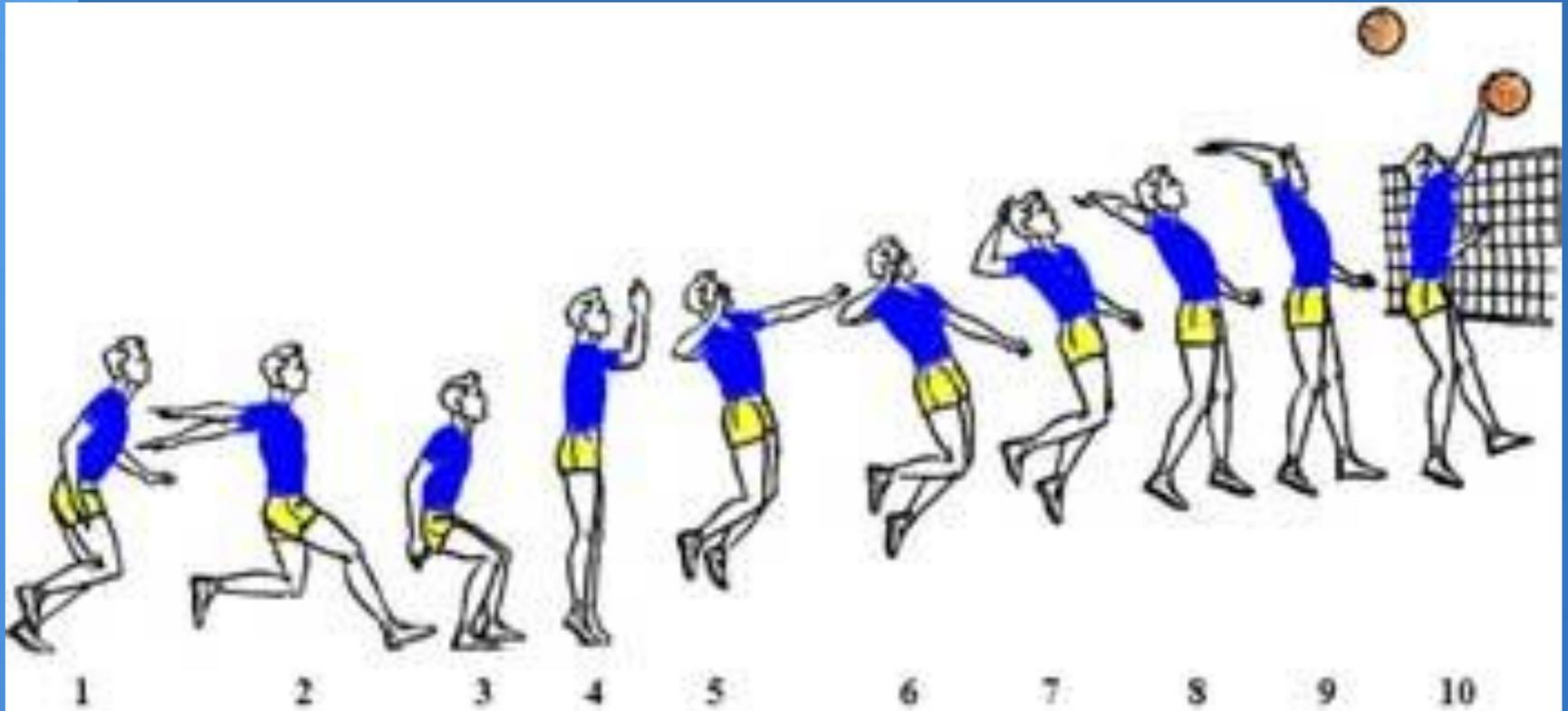
Рис. 10 Другие виды выполнения в различных направлениях передач в волейболе: а) двумя руками в прыжке, б) одной рукой сверху.

Нападение

Нападающие удары.

- Технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника, **называется нападающим ударом.**
- Скорость полета мяча зависит от удара: чем сильнее удар, тем больше скорость, следовательно, его труднее принять.
- По технике выполнения, различают прямой нападающий удар и боковой. И тот и другой могут быть выполнены в прыжке с места или с разбега. По скорости полета мяча различают: 1) Силовые(скоростные); 2) Кистевые(ускоренные); 3) Обманные (медленные).
- Прямой нападающий удар. Длина разбега колеблется от 2 до 4 м и состоит из 2 – 4 шагов. Первый шаг короткий, выполняется мягко, как бы крадучись, последний шаг длинный, выполняется в виде скачка. Прямая нога выносится вперед и ставится на пятку, в след за этим быстро приставляется другая нога. Туловище слегка отклоняется назад, руки внизу –сзади. Вместе с перекатом на носки ноги выпрямляются и выполняется прыжок, бьющая рука взмахом по кратчайшему пути поднимается

Техника нападающего удара



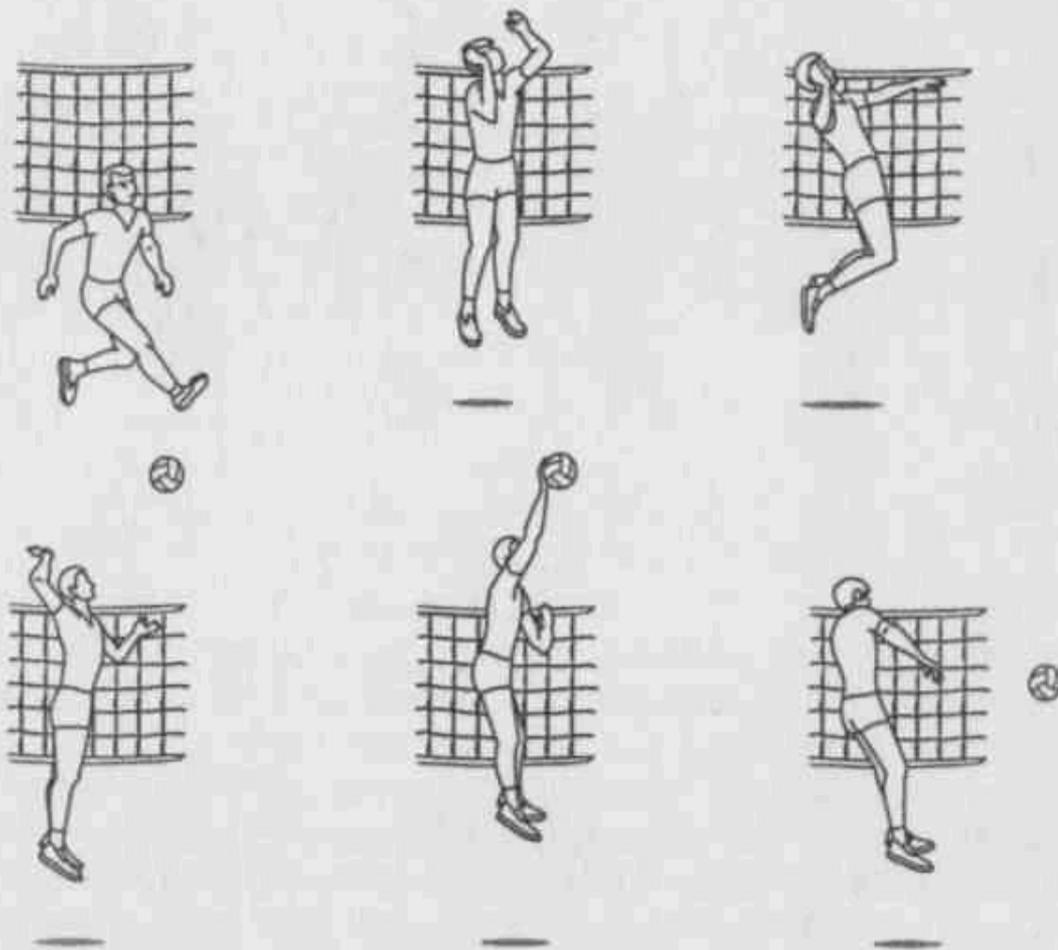


Рис. 26. Прямой атакующий удар

В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается(рис.12). С этого момента начинается выполнение собственно нападающего удара. Первое движение – выведение вперед локтя бьющей руки. Бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, начинает движение вперед и акцентированным движением кистью ударят по мячу. Пальцы кисти в момент удара плотно сжаты, мяч находится несколько впереди игрока. Приземление после удара выполняются на согнутые ноги с опущенными руками, что дает игроку возможность быстро начать перемещение в нужном направлении или выполнить повторный прыжок для блокировки.

Боковой нападающий удар



выполняется после широкого через сторону замаха бьющей рукой.
Изменяя движения руки и кисти, можно выполнять также нападающие удары с переводом мяча вправо и влево.

Удар переводом вправо или влево.

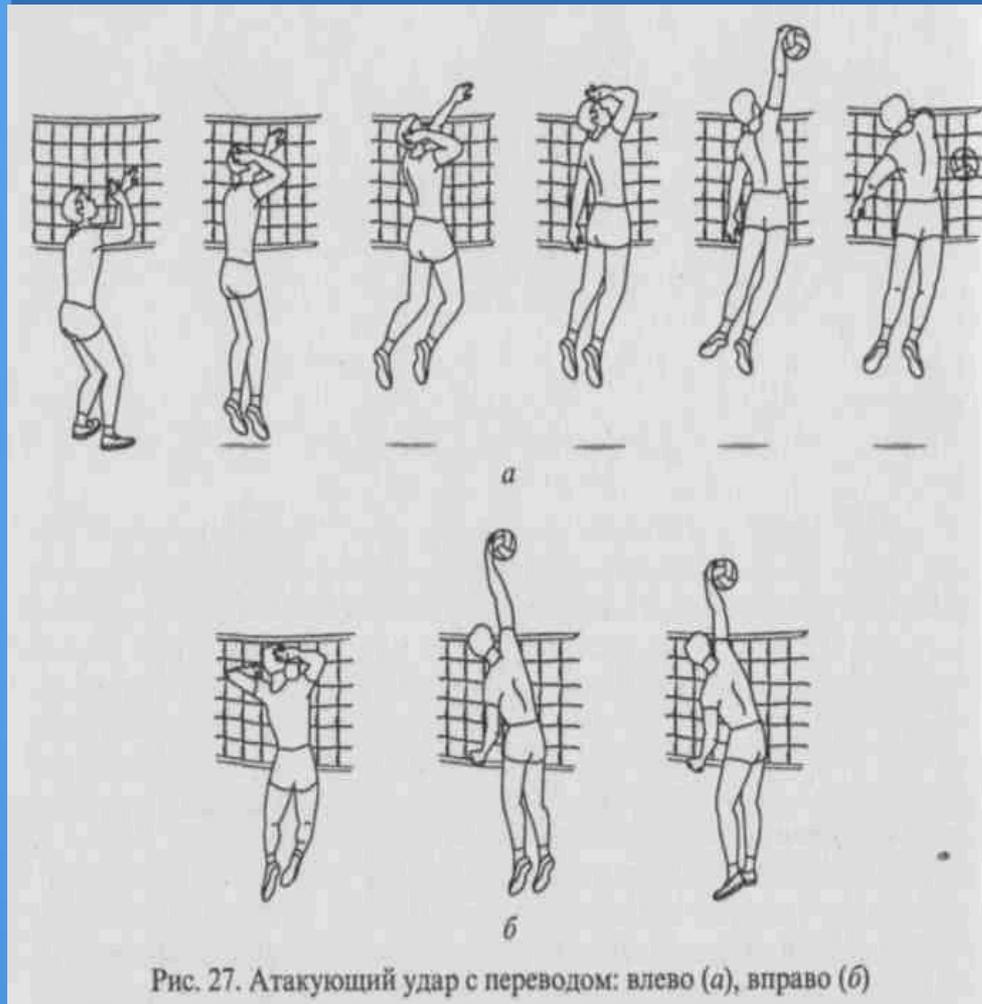


Рис. 27. Атакующий удар с переводом: влево (а), вправо (б)

Удар переводом вправо или влево бывает с поворотом туловища и без.

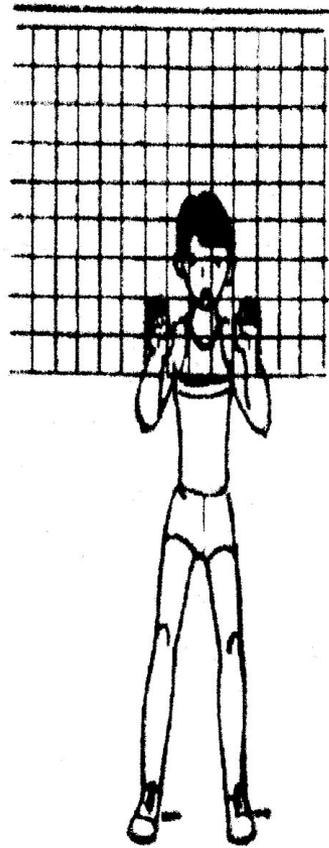
Удары с поворотом туловища выполняются также как и прямой, но с незначительным поворотом туловища в сторону удара и удар по мячу наносится сверху – сзади – справа. При переводе вправо туловище начинает моментальный поворот после отрыва от земли, далее его порядком при наклоняют влево, а плечо отводят от сетки.

А при ударе без поворота туловища основную роль играет удар по мячу кистью.

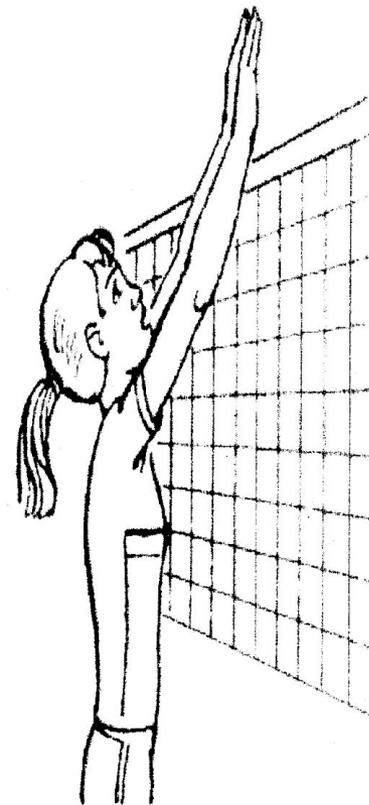
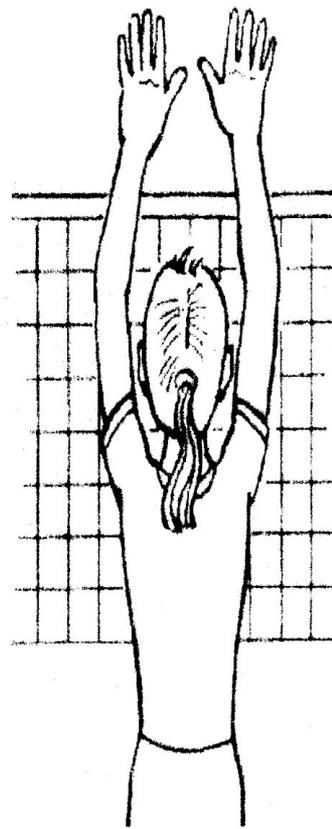
Блокирование в волейболе

- Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, **называется блоком**, а действие защитников – **блокированием**.
- Из положения игрока, готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется как **напрыгивающий, стопорящий** (по типу разбега перед нападающим ударом); другая нога приставляется на ширину плеч.
- Затем следует выпрыгивание. Движение начинают ноги, затем продолжают руки. При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед – вниз на площадку противника.

Блокирование мяча



Стойка защитника перед блокированием



Одиночный блок

Техника выполнения блока

- Техническая подготовка должна зависеть от техники и скорости перемещений вдоль сетки, а так же от расстояния, которое вам придется преодолеть прежде чем вы поставите блок.
- Правильно выбрать место для постановки блока (перед блокированием занять основную стойку блокирующего - рис.1, 2)



Техника выполнения блока

- Для того, чтобы успеть вовремя переместиться для блокирования необходимо разворачивать стопы в то направление куда вы собираетесь перемещаться (тонкий намек на то, что перемещаться надо не приставным шагом, а шаг - поворот (личное прим.))
- Такое движение - 98% успешности блока. Эти движения показаны на фотографиях 3-5.



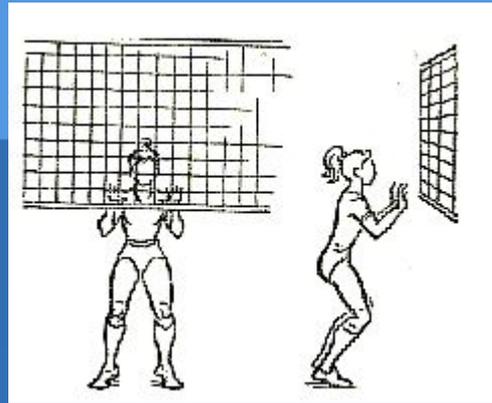
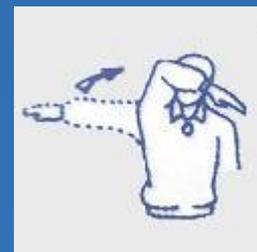


Рис. Стойка защитника перед блокированием.



Такой блок называют неподвижным, в отличие от подвижного, при котором руки над сеткой перемещаются вправо или влево, в зависимости от полета мяча и задуманного отскока. Важно, чтобы при блокировании мяч не проскочил между ладонями блокирующего, а также между его руками и сеткой (рис.а). Против сильного нападающего игрока применяется групповой блок(рис.б).

Жесты судьи





Спасибо за внимание! Удачи в игре!!!

Полезные сайты:

1. <http://volleybolist.ru>
2. <http://www.youtube.com>
3. <http://www.linkietheo.nl>
4. <http://plus-msk.ru> спортивный марш