



- ▣ **Волейбол** (англ. *volleyball* от *volley* — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).



- Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.



## Техника выполнения блока в волейболе

- Техническая подготовка должна включать в себя тренировку ног, руки кистей в купе с тренировкой прыжка и приземления.
- Правильно выбрать место для постановки блока
- Для того, чтобы успеть вовремя переместиться для блокирования необходимо разворачивать стопы в направлении куда вы собираетесь перемещаться (тонкий намек на то, что перемещаться надо не приставным шагом, а шаг-поворот (личное прим.) Такое движение - 98% успешности блока.

### Советы

- Перемещайтесь параллельно сетке
- Вы должны держать корпус прямо
- Перед прыжком необходимо занять исходное положение блокирующего
- Старайтесь всегда играть "в мяч"



**Если вы правильно выпрыгнули и в момент удара находитесь в наивысшей точке вашего прыжка, то выполняйте следующие правила:**

- **Блокируйте напряженными, разведенными в разные стороны пальцами**
- **Старайтесь невысоко поднять руки, но перенести их на сторону соперника**
- **При блокировании следите, чтобы мяч попадал прямо вам в руки, а не просто касался их.**

# Коллективная тактика в защите

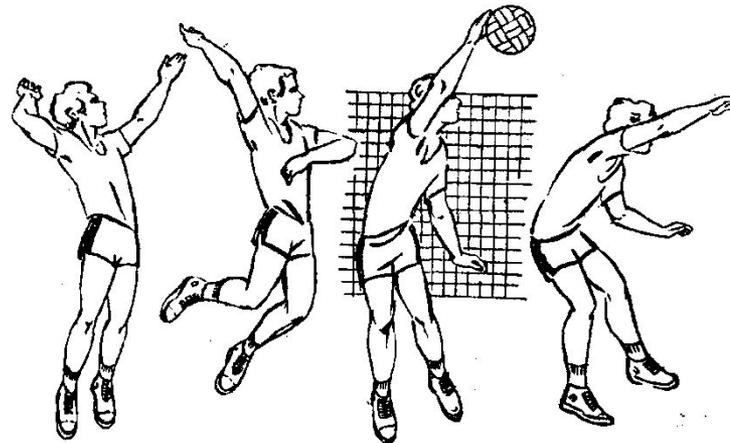
## □ Отражение подачи

Отражение подачи производится группировкой из 4,5,6, а так же 3 игроков.

Группировка из 4 и 3 игроков удобна для развития следующей атаки, поскольку 2 передающих игрока освобождены от функций отражения подачи.

Прикрытие всего поля особенно затруднено при резких подачах противника.

В этом плане наиболее надежна группировка из 6 игроков, однако перейти к нападению при такой расстановке труднее. Поэтому наиболее часто применяется группировка из 5 игроков, при этом передающий игрок стоит вплотную к сетке или располагается позади соответствующего игрока передней линии.



# Отражение нападающих ударов

- Для отражения нападающих ударов, как правило, ставится двойной блок. Существуют три вида основной расстановки защиты в зависимости от распределения функций между остальными четырьмя игроками и позиции среднего игрока задней линии.
- Защита с выдвинутой позицией шестого номера обеспечивает ближнюю страховку блока от «финтов» и ударов запястьем со стороны игроков другой команды. Функции прикрытия остального поля принимают на себя оставшиеся три игрока.
- Защита с оттянутой позицией VI обеспечивает более надежное прикрытие всего поля от жестких ударов противника, осуществляющееся четырьмя игроками, за счет отказа от ближней страховки блока. Игрок задней линии, который в данный момент находится на той стороне, где образован блок, и выполняет защитные функции, должен в случае необходимости принять на себя мяч, прошедший через блок.

# Развитие прыгучести

Развивая прыгучесть, следует прежде всего укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. Нужно ежедневно утром уделять не менее 5 минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Сначала нужно разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5 - 2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно - по 100 - 150 движений ( для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70 - 75 градусов). Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы - катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке.



# Упражнение для тренировки прыжков

- На тренировках после кросса и гимнастики прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 раза по 1 мин ( интервал 5 - 7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств - быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствование техники игры. Прыжки выполняются толчками 2 ног, приземление на заряженную стопу. Затрата времени на отталкивание от пола - минимальная.
- То же, что и упр 38, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно ( ноги чуть шире плеч). То же вперед - назад на расстояние нормального шага - "маятник".
- Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
- Прыжки в приседе ( полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед - назад.
- Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые 2 игроками примерно одного роста и веса.
- Прыжки в высоту через планку с мячом : игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.
- То же что и упр 43, но при прыжках в длину, тройном прыжке.
- Прыжки с уступающе - преодолевающим воздействием : запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.
- Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча вперед - назад, лицом, боком.
- Прыжки с гирями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения ( передачу) во время прыжков.
- Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.

- ❑ **Запрыгивание ( затем спрыгивание) на препятствие высотой 50 см толчком голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.**
- ❑ **Серийные прыжки - "ножницы" с ведением 1 или 2 мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.**
- ❑ **Многоскоки на одной ноге в ведением мяча. Задача - делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнований : кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.**
- ❑ **Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30 - 35 с.**
- ❑ **Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 20 -25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.**
- ❑ **Прыжки с ведением мяча через всю площадку. Игрок ловит мяч от щита, и прыгнув к противоположному кольцу, стремится за 3 - 4 ведения мяча преодолеть площадку с двумя шагами забросить мяч в кольцо. Затем то же задание за 2 ведения, и наконец, за 1 ведение.**
- ❑ **Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках. Конь может быть установлен вдоль или поперек направления прыжка.**
- ❑ **Прыжки с подкидного мостика с мячом в руках и бросок по кольцу сверху двумя руками.**
- ❑ **Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке.**
- ❑ **Броски в кольцо сверху с поворотом на 180 - 360 градусов.**

- ❑ **Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч ( или 2 мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.**
- ❑ **Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников. Все передачи выполняются в одном прыжке. Смена защитников происходит после каждой ошибки.**
- ❑ **Передача мяча между тремя или пятью игроками по "восьмерке". Ловля и передача выполняется только в одном прыжке.**
- ❑ **Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50 см. Упражнение выполняется как соревнования на время : кто сделает больше прыжков за 1 мин.**
- ❑ **Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола. Выполняется в течении 25 - 30 с.**