

Техника защиты в волейболе.

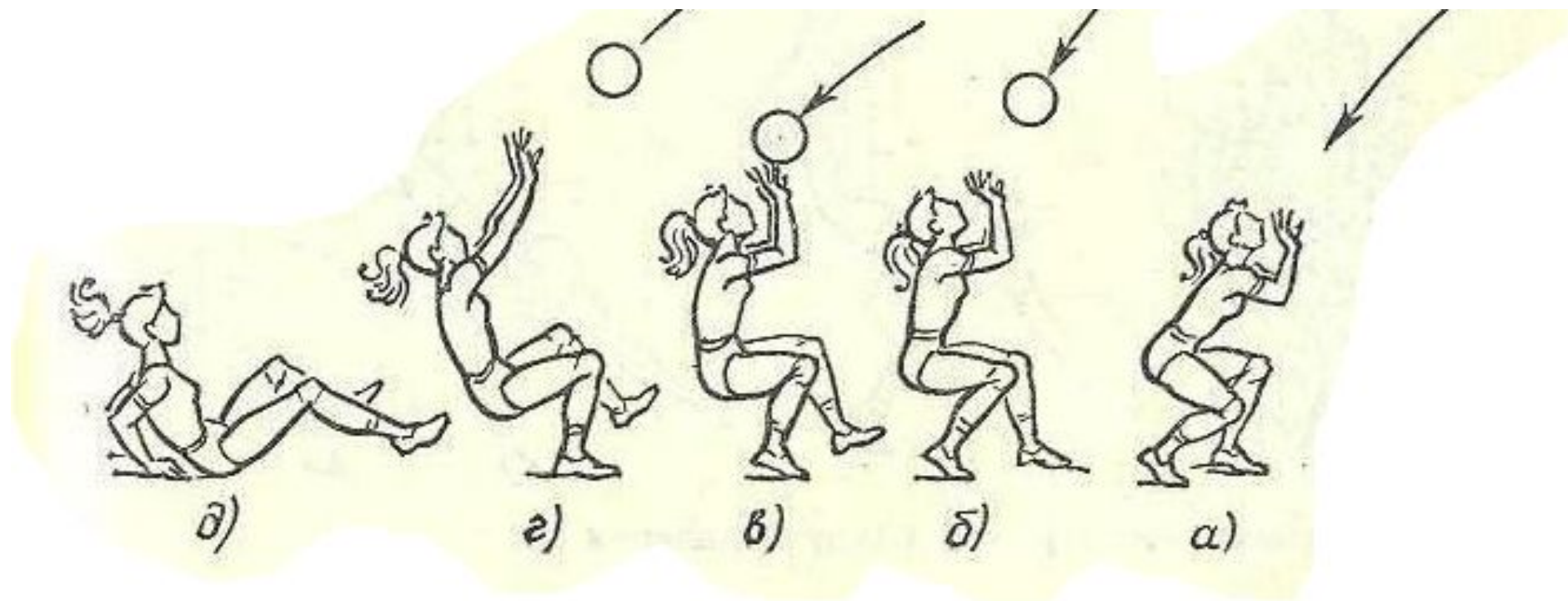
Применение

В защите применяются те же стойки, что и в нападении, но чаще используются низкие стойки. Перемещение в защите так же мало чем отличаются от перемещений в нападении – ходьба, бег, выпады и прыжки, однако выполняются они, как правило, стремительно, с резкими остановками, с быстрой сменой направлений, часто переходит в прыжок или нападение.

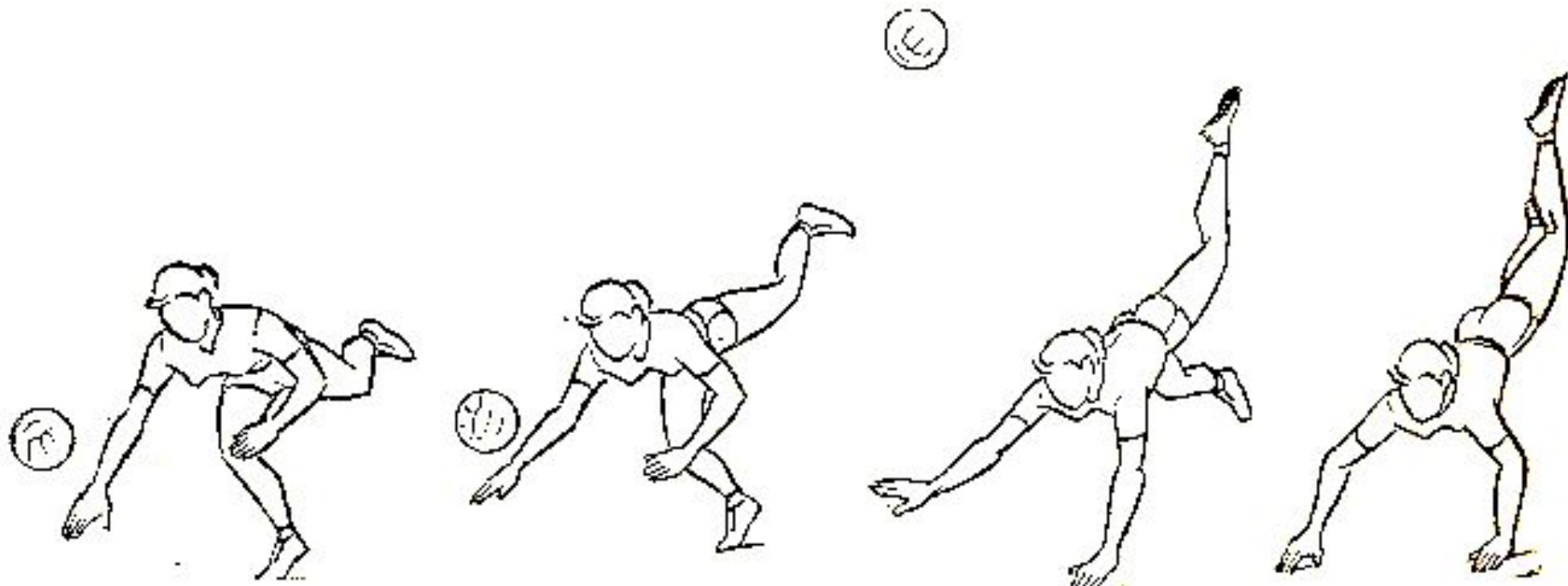
Прием мяча

Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу. Он является наиболее надежным против возросшей мощи нападения, против вильных ударов и планирующих подач. При этом способе приема мяча туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед – вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук





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



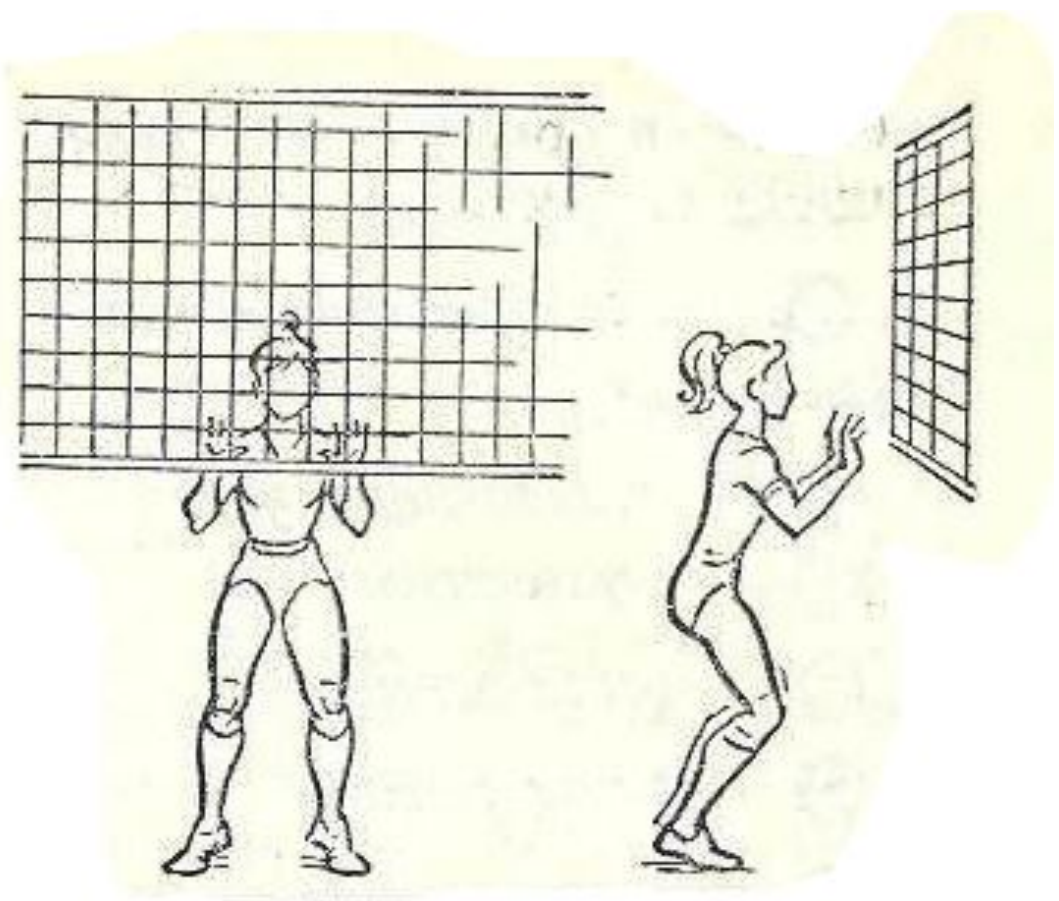
Одной рукой снизу в падении мяч принимается после разбега и прыжка. Прежде чем освоить этот способ приема, следует научиться правильному приземлению. После приема мяча руки вытягиваются вперед и разводятся в стороны несколько шире плеч, ставятся на пол и медленно сгибаются в локтях, амортизируя силу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

Блокирование

Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется блоком, а действие защитников – блокированием.

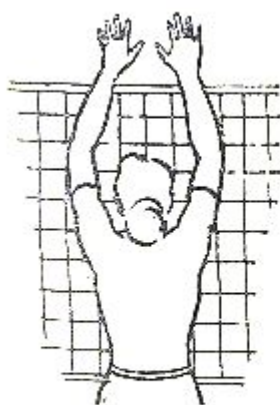


Из положения игрока , готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется как напрыгивающий, стопорящий; другая нога приставляется на ширину плеч. Затем следует выпрыгивание. Движение 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. Такой блок называют неподвижным.

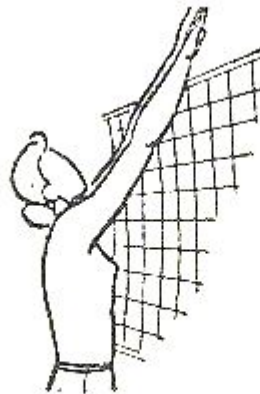


Стойка защитника перед блокированием

Важно, чтобы при блокировании мяч не проскочил между ладонями блокирующего, а также между его руками и сеткой. Против сильного нападающего игрока применяется групповой блок



а)



б)

