



# Волейбол



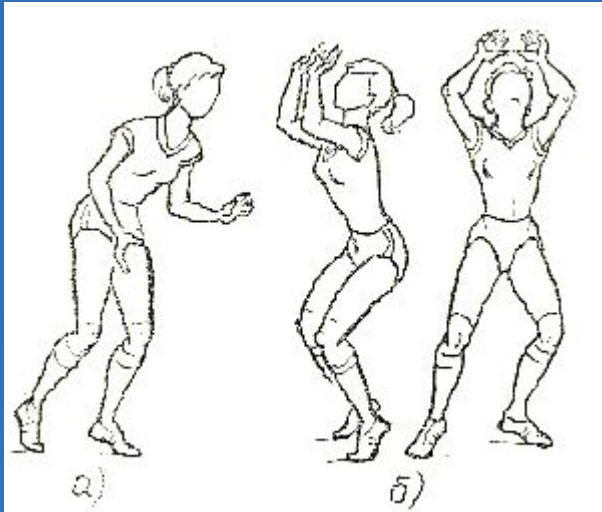
# Техника волейбола



# Общие сведения

- Техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Как в нападении, так и в защите выделяют : стойки и перемещения, технику владения мячом.
- 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.

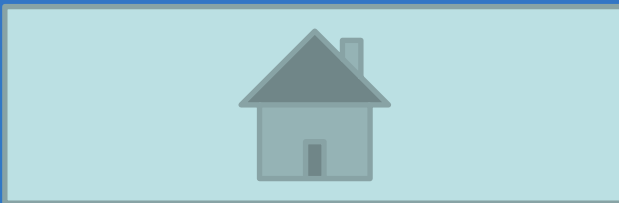




**Рис.1 Стойки волейболиста:**

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

- **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.



# 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.



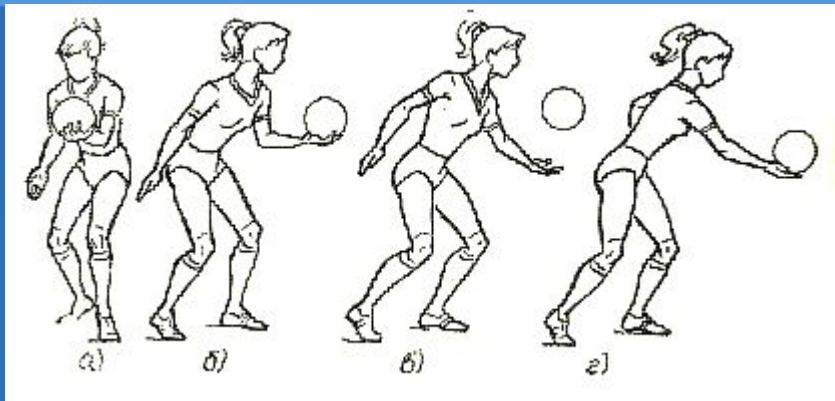


Рис.2 Нижняя прямая подача  
(вид спереди и сбоку)

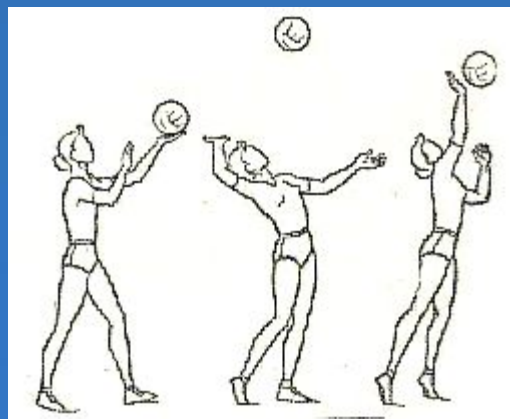


Рис.4 Верхняя прямая подача

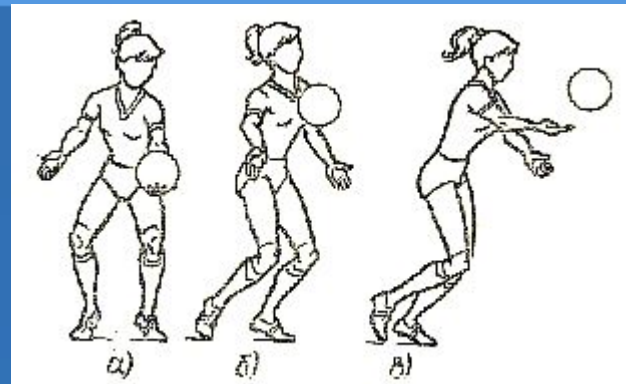


Рис.3 Нижняя боковая подача.

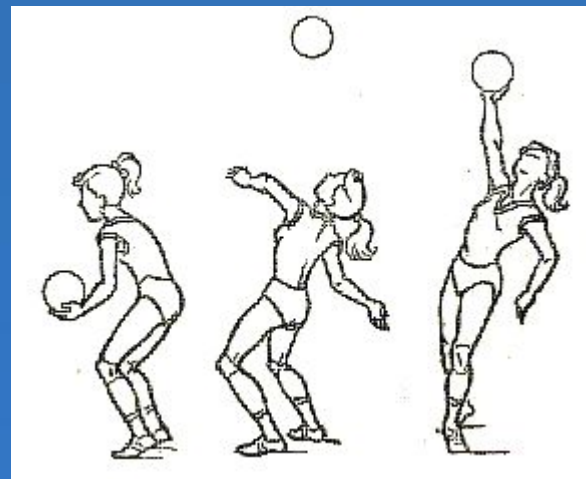


Рис.5 Верхняя боковая подача.



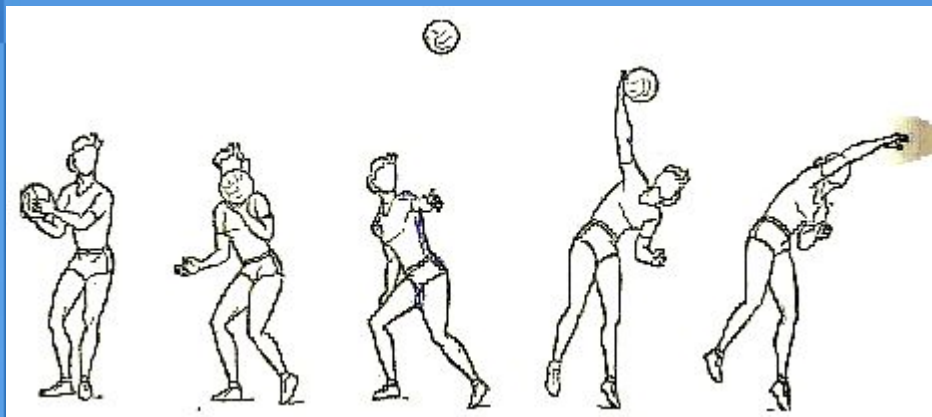


Рис.6 Вариант верхней боковой подачи, так называемая планирующая подача



Рис. 7 Способы ударов по мячу при выполнении планирующих подач.

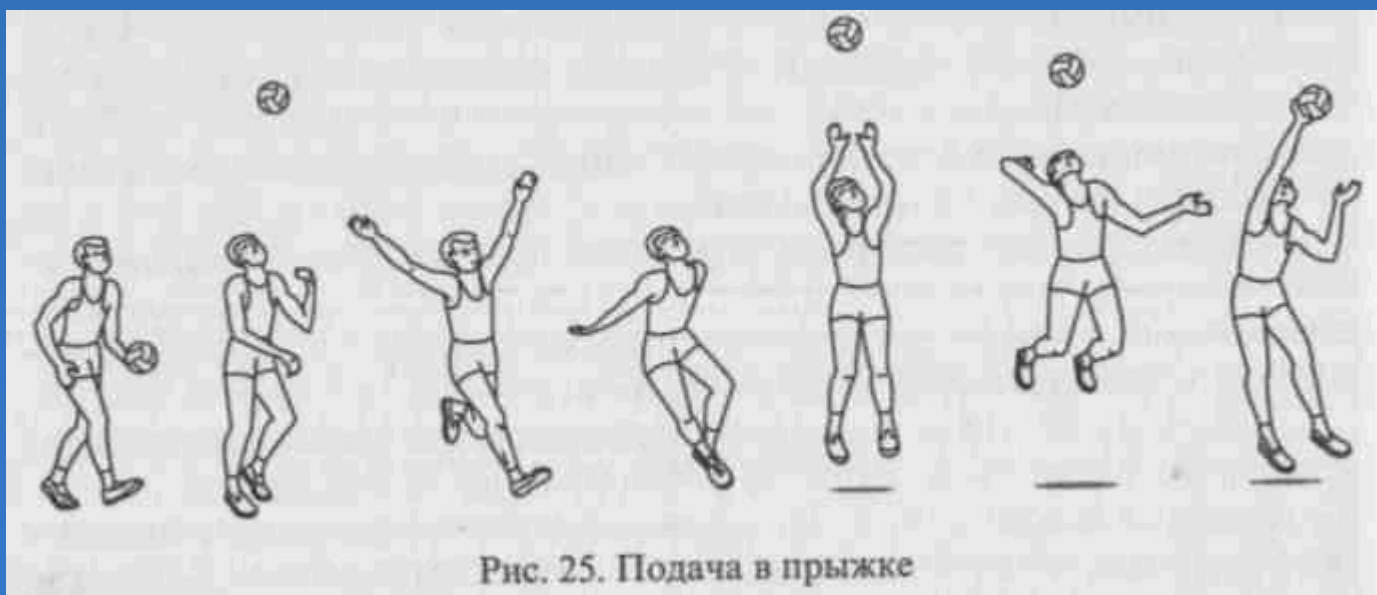


Рис. 25. Подача в прыжке



# 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.

**Изучите 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.



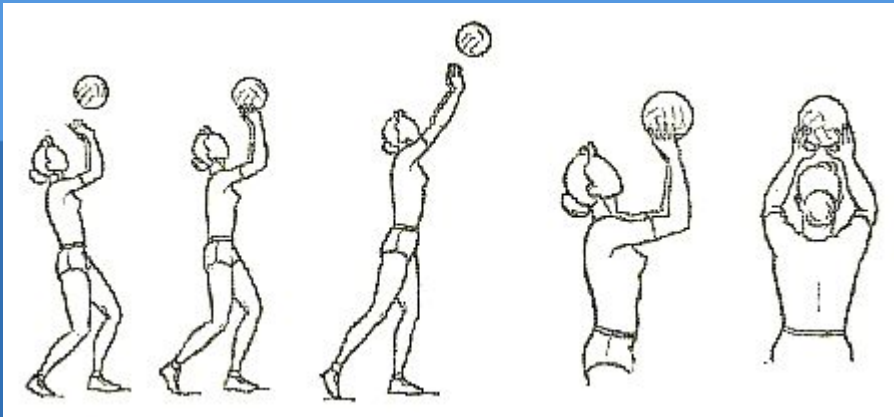


Рис.8 Передача мяча двумя руками сверху (а) ; положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передачи (б).

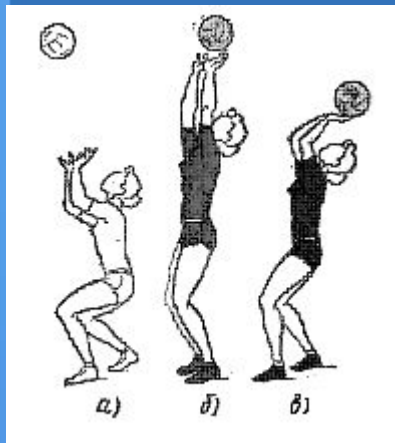


Рис.9 Передача двумя руками сверху, выполненная в различных направлениях: а) вперед ; б) над собой ; в) назад.

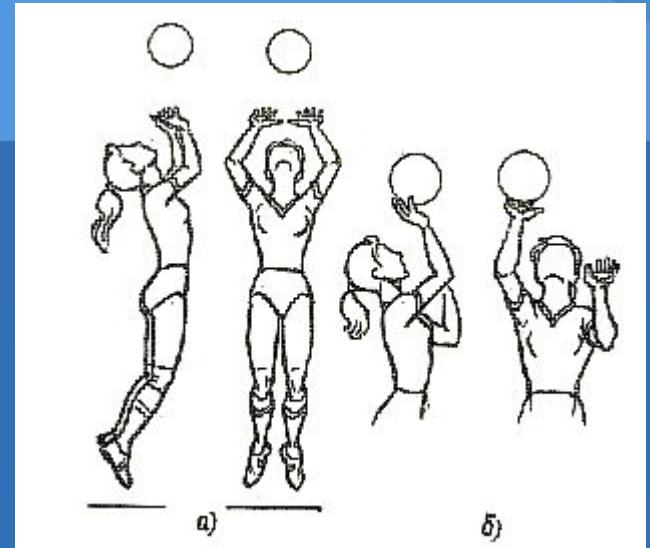


Рис. 10 Другие виды выполненная в различных направлениях передач в волейболе: а) двумя руками в прыжке, б) одной рукой сверху.



# 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.



# 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



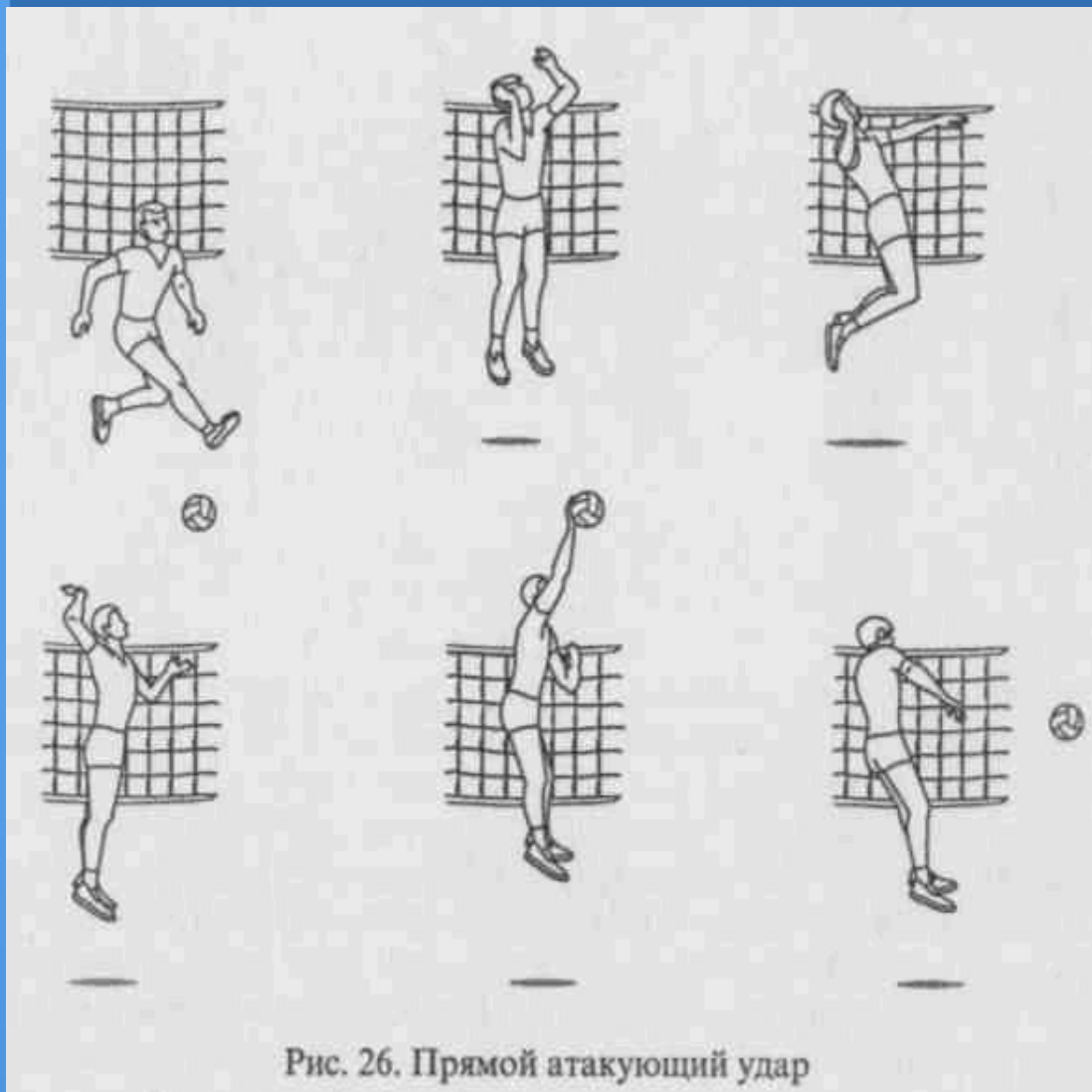


Рис. 26. Прямой атакующий удар

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 выполняется 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.

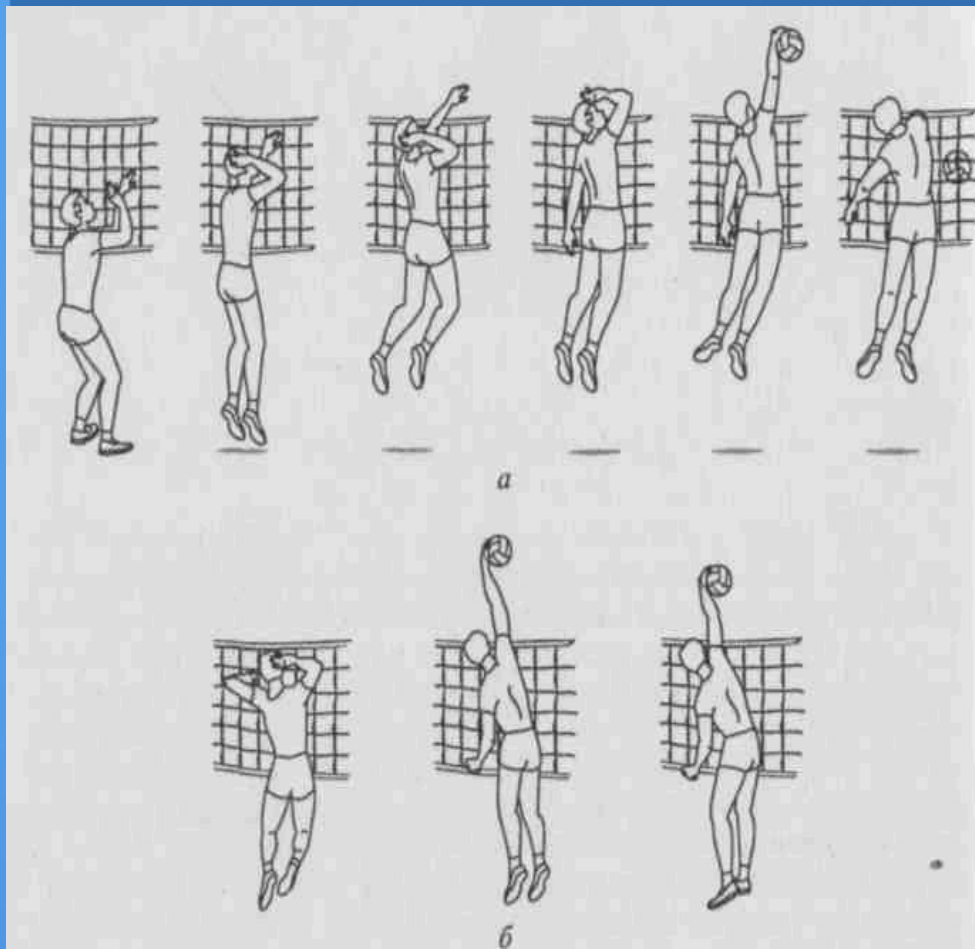


Рис. 27. Атакующий удар с переводом: влево (а), вправо (б)

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 (рис.20), 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.





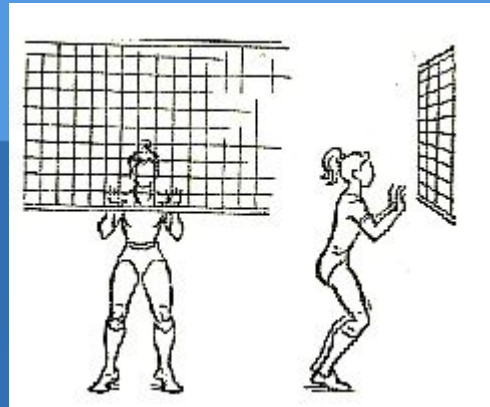


Рис.20 Стойка защитника перед блокированием.

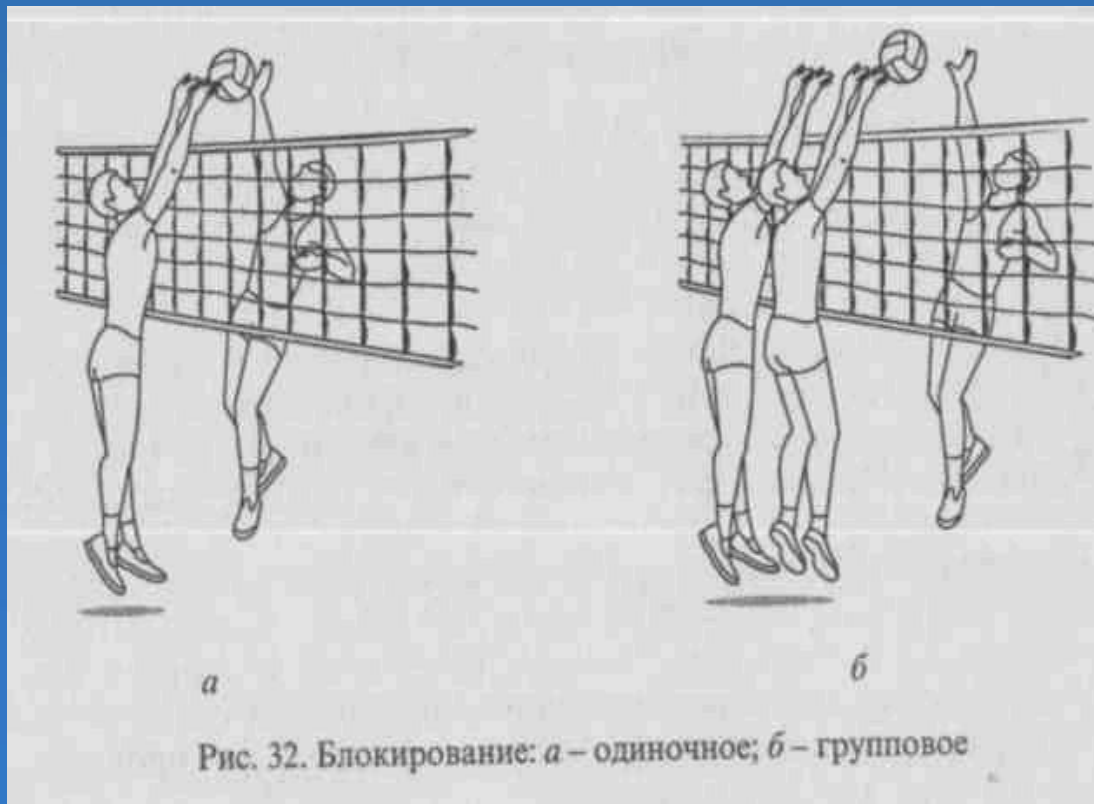


Рис. 32. Блокирование: а – одиночное; б – групповое

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).



# Прием мяча в волейболе

## Техника защиты.

- 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.
- К противодействиям относятся приемы мяча и блокирование.
- Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу(рис.16). Он является наиболее надежным против возросшей мощи нападения, против сильных 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 ( говорят – «на манжет»рис.16 ).



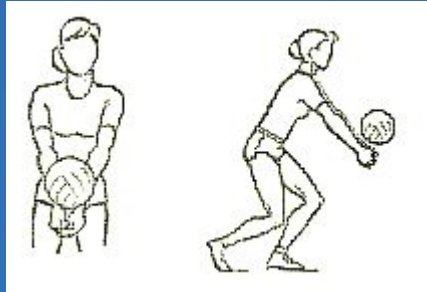


Рис.16. Прием и передача мяча  
двумя руками снизу

Слегка напряженные прямые руки не быстрым движением в плечевых суставах поднимаются на встречу мячу; Но и в момент приема выпрямляются и туловище поднимается. Полезно после приема мяча выполнять (особенно начинающим волейболистам) некоторое сопровождение мяча руками: это позволит лучше усвоить движение; приняв мяч, точно адресовать его партнерам.



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 (рис.17 и рис.18). В других же случаях прием двумя руками сверху аналогичен одноименной передаче.

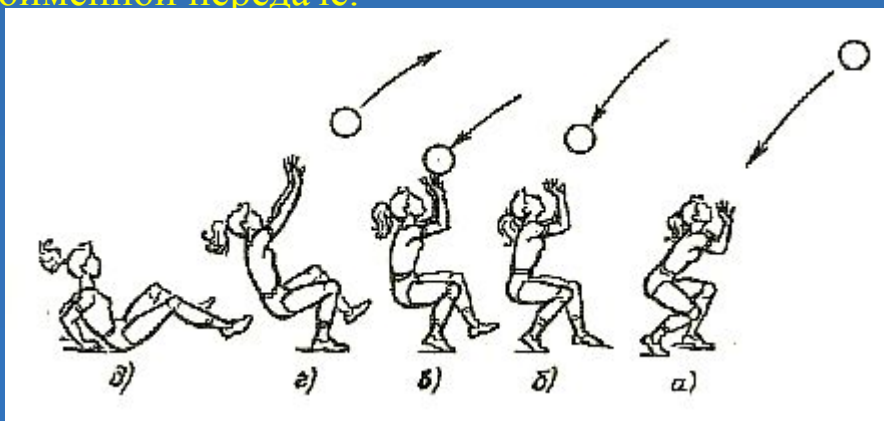


рис.17. Прием мяча с падением и перекатом на спину

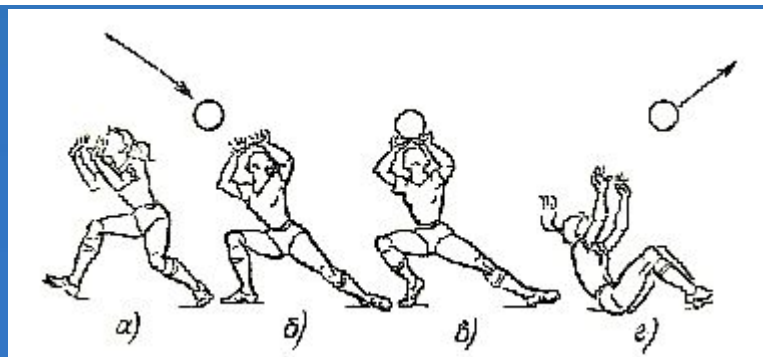


рис.18. Прием мяча с выпадом и падением(перекатом на спину)



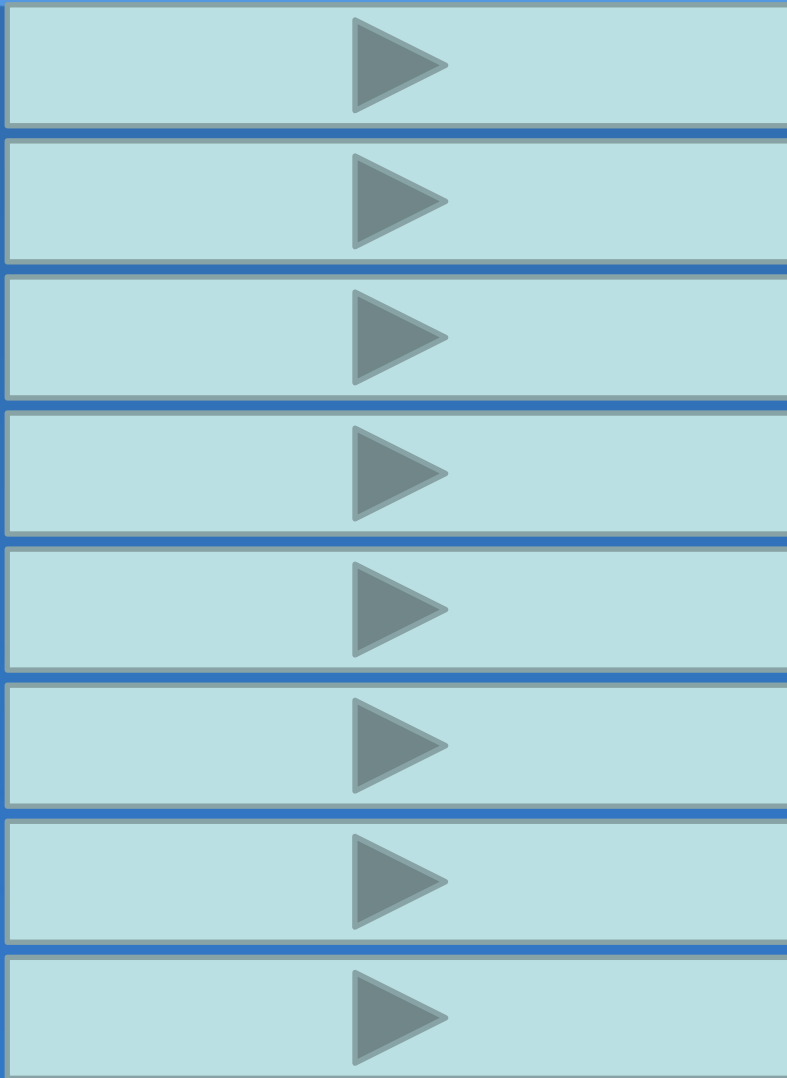
Прием мяча одной рукой снизу считается не точным и применяется сравнительно редко, но, если мяч летит далеко от игрока и другим способом его принять невозможно, волейболист вынужден использовать этот прием. Прямая рука с напряженно сжатыми пальцами преграждает путь мячу ; ударное движение выполняется 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.





Общие сведения

Ходьба, Бег, Скачок

Подачи

Передачи

Основные виды передачи в волейболе

Нападение

Приём мяча в волейболе

Блокирование в волейболе

