

Техника игры

Техника
игры
в защите

Приём мяча

Блокирование

Техника
игры
в нападении

Подача
мяча

Передача
мяча

Нападающи
й
удар

Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

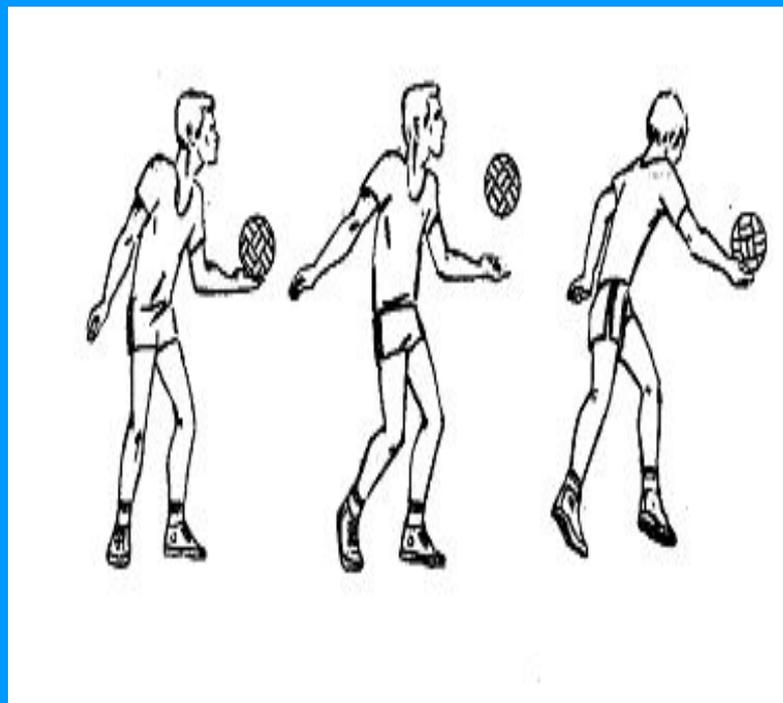
Поддачи мяча

В волейболе применяются поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача

Выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх - вперед на расстояние вытянутой руки.

Удар выполняется встречным движением правой руки снизу - вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

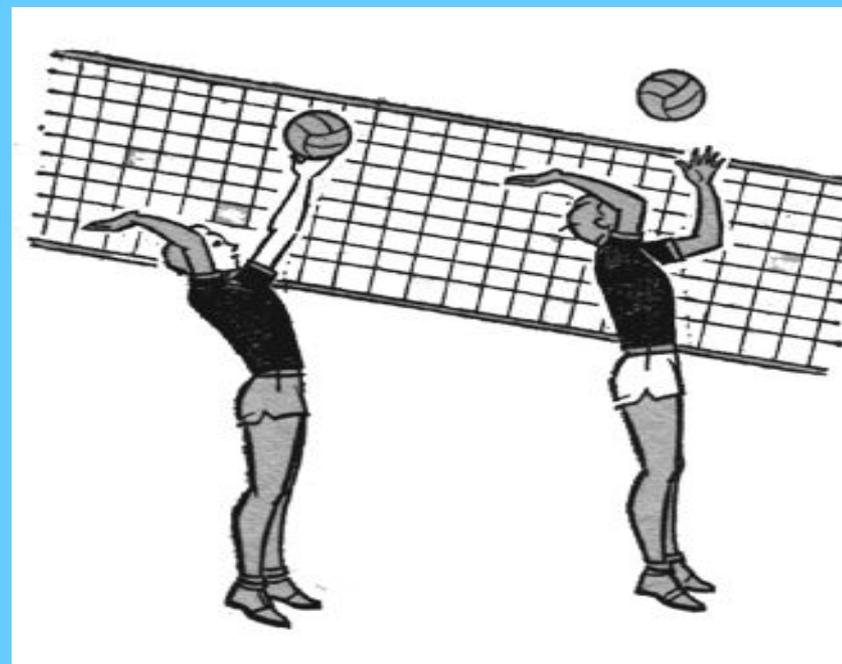
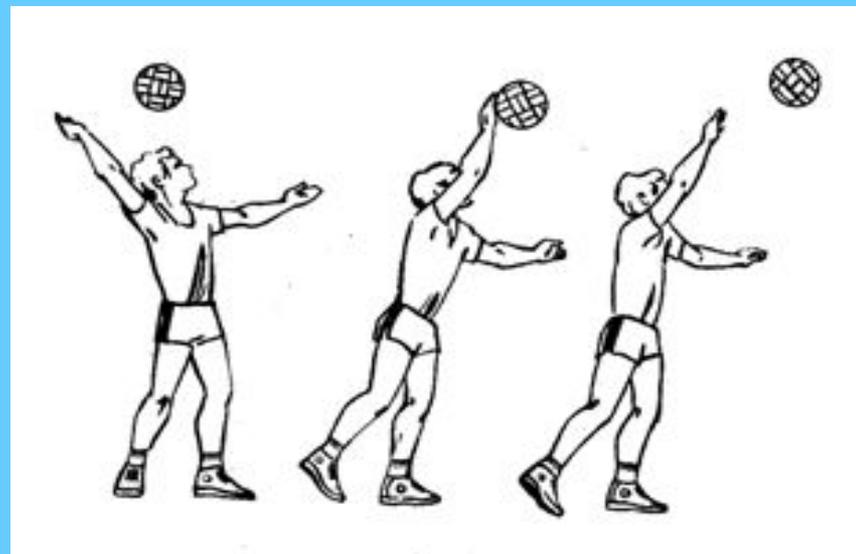


Верхняя прямая подача

В исходном положении игрок находится лицом или вполборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть сместить кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси.

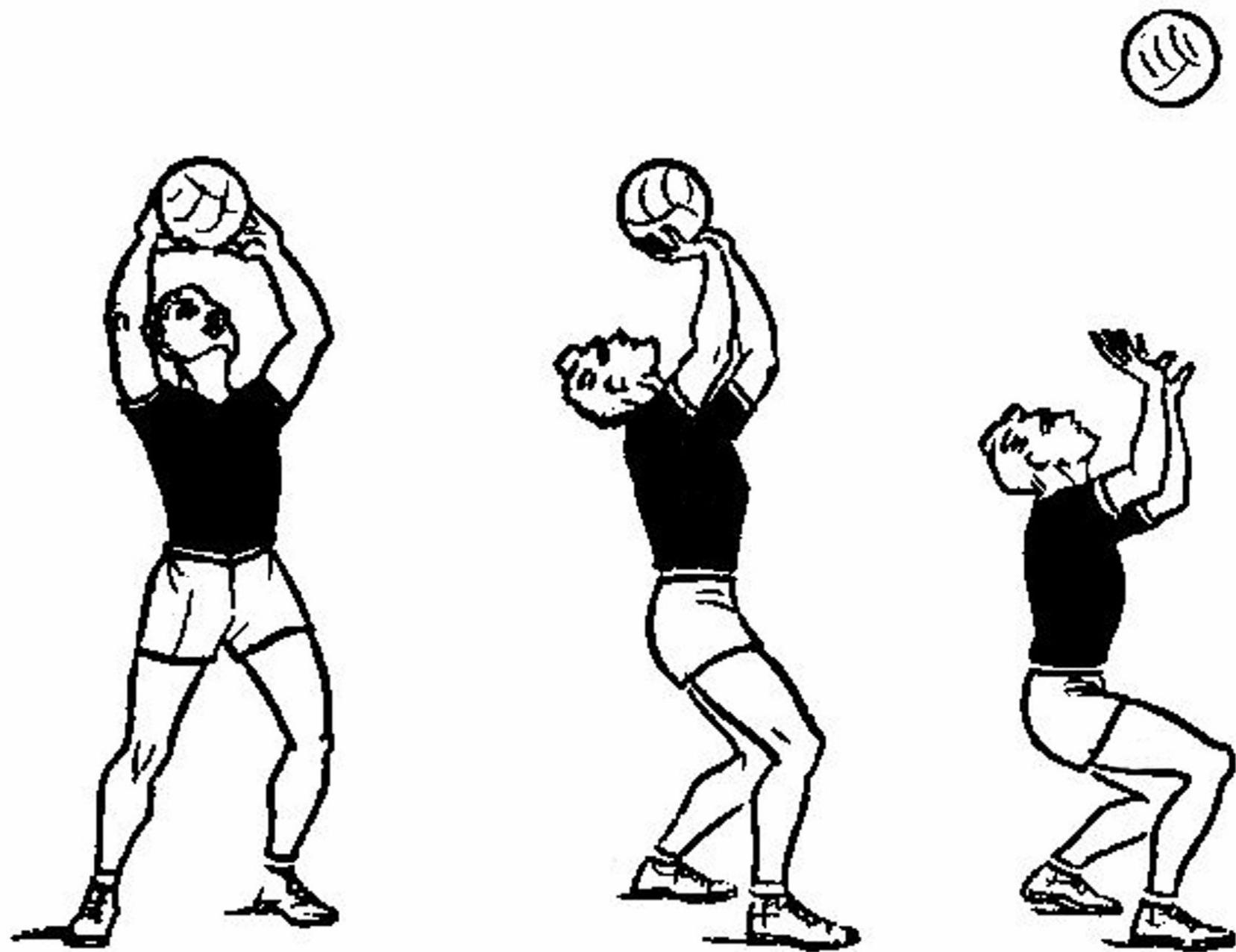
Подача в прыжке

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5-2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.



Передача –
технический прием, с
помощью которого мяч
направляют выше
верхнего края сетки для
выполнения нападающего
удара. Существует два
способа выполнения
передачи (двумя руками
сверху и одной рукой
сверху) и несколько
разновидностей.

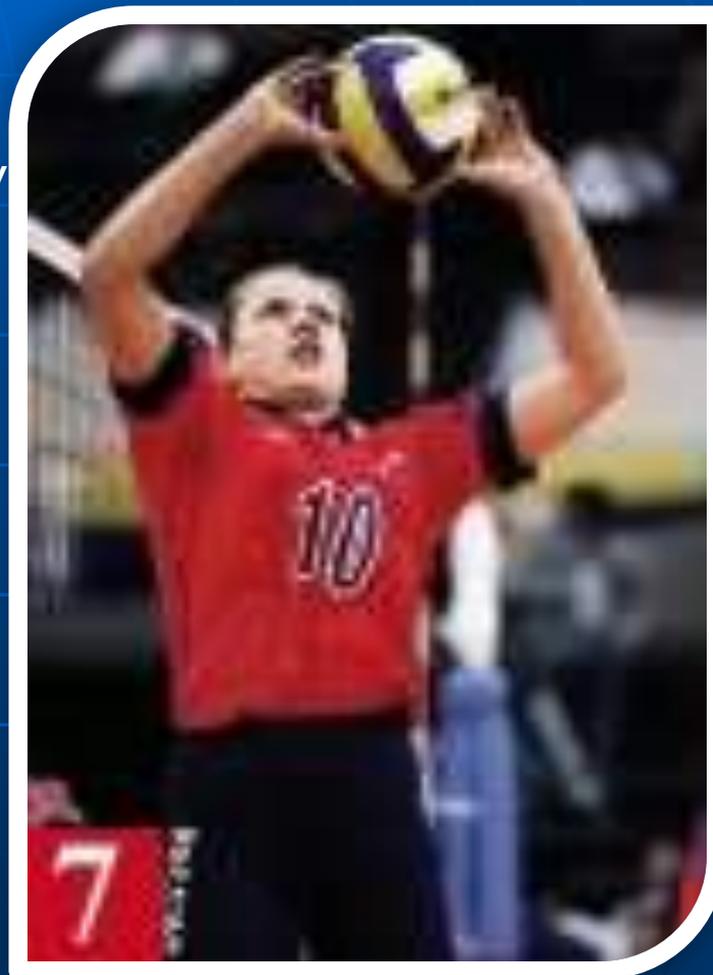




3 Правило

Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.



Типичные ошибки

1. Неправильное положение рук - самая распространенная болезнь в волейболе. К примеру, согнутые руки встречаются практически повсюду. Ущербность данного положения в том, что уменьшается площадь поверхности приема и мяч принять труднее
2. Некоторые типичные ошибки характерны также для положения ступней и ног. Часто вес тела перенесен только на одну ногу. Бывает также, что вместо того чтобы распределить собственный вес на носках ног, вес тела игрока давит на внешние края обуви, что, конечно, же предопределяет ограниченность направлений движения. Успеть на мячи, движение которых изменено (например, от блока) практически невозможно, и игроки с неправильной стойкой сами выключают себя из игры.

Приём мяча снизу двумя руками

