Волейбол

ВЫПОЛНИЛА ГР К03-18
КАЗАКОВА ПОЛИНА

1.ТЕХНИКА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА
2.ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ
3.СУДЕЙСТВО И ЖЕСТЫ СУДЕЙ

Техника нападающего

НАПАДАЮЩИЙ УДАР — САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ В ВОЛЕЙБОЛЕ, ВЕДЬ БЛАГОДАРЯ ЕМУ ЗАБИВАЕТСЯ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ МЯЧЕЙ В МАТЧЕ (ПРИМЕРНО 60-65%). ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ АТАКУЮЩЕГО ИГРОКА — ПЕРЕВЕСТИ МЯЧ НА ПОЛОВИНУ ПЛОЩАДКИ СОПЕРНИКА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОНИ В ЭТОМ РОЗЫГРЫШЕ НЕ СМОГЛИ ЕГО ВЕРНУТЬ ОБРАТНО.

техника выполнения

1.РАЗБЕГ (ЕСЛИ ПРАВША — ПЕРВЫЙ ШАГ С ЛЕВОЙ НОГИ И НАОБОРОТ).

2.ПРИСТАВНОЙ ШАГ, ЗАТЕМ СТОПОРЯЩИЙ ШАГ И В ЭТОТ МОМЕНТ ЗАНОСИМ РУКИ НАЗАД

3.ПРЫЖОК — ЗАМАХ (ФАЗА НАТЯНУТОГО ЛУКА С РАЗВОРОТОМ КОРПУСА)

4.УДАР

5.ПРИЗЕМЛЕНИЕ (НА СОГНУТЫЕ В КОЛЕНЯХ НОГИ)

ошибки

1.НЕПРАВИЛЬНАЯ РАБОТА НОГ. ПРИ ПРИБЛИЖЕНИИ К СЕТКЕ ИГРОК НАЧИНАЕТ ШАГАТЬ НЕ С ТОЙ НОГИ, ЧТО В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗАВЕРШЕНИИ УДАРА. ЕСЛИ ВОЛЕЙБОЛИСТ ПРАВША — ТО ЕГО ПЕРВЫЙ ШАГ ДОЛЖЕН БЫТЬ СДЕЛАН ЛЕВОЙ НОГОЙ, А ЕСЛИ ЛЕВША — ПРАВОЙ.

2.ЗАБЕГАНИЕ ПОД МЯЧ. У НЕКОТОРЫХ НАПАДАЮЩИХ ЕСТЬ ТЕНДЕНЦИЯ ЗАБЕГАТЬ ДАЛЕКО ПОД МЯЧ, А ЗАТЕМ ИМ ПРИХОДИТСЯ СИЛЬНО ОТКЛОНЯТЬСЯ ДЛЯ УДАРА, КОТОРЫЙ УЖЕ НЕ БУДЕТ ЭФФЕКТИВНЫМ. ЧТОБЫ ПОДОБНУЮ ОШИБКУ НЕ ДОПУСКАТЬ В БУДУЩЕМ, ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ДЕЙСТВИЯМИ ПАСУЮЩЕГО, И КАК ТОЛЬКО ТОТ НАЧНЁТ ВЫПУСКАТЬ МЯЧ ИЗ КИСТЕЙ РУК, НАЧИНАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ.

3.ЧАСТОЕ ПОПАДАНИЕ В СЕТКУ. ТАКОЕ ПРОИСХОДИТ ПО ТРЁМ ПРИЧИНАМ: 1) ПАСУЮЩИЙ НАБРАСЫВАЕТ БЛИЗКО МЯЧ К СЕТКЕ; 2) НАПАДАЮЩИЙ ПРЫГАЕТ В ДЛИНУ, А НЕ ВВЕРХ; 3) НАПАДАЮЩИЙ ДОЛГО ЗАВИСАЕТ В ВОЗДУХЕ И ТОЛЬКО ПРИ ОПУСКАНИИ, КОГДА ИГРОВОЙ СНАРЯД НАХОДИТСЯ ВБЛИЗИ ЛЕНТЫ — НАЧИНАЕТ АТАКОВАТЬ. В ПЕРВОМ ЭПИЗОДЕ ВИНОВАТ СВЯЗУЮЩИЙ — ЕМУ НУЖНО ОТДАВАТЬ ПЕРЕДАЧУ ТОЧНЕЕ, НЕМНОГО ДАЛЬШЕ ОТ СЕТКИ. ВО ВТОРОМ СЛУЧАЕ ВОЛЕЙБОЛИСТУ ПРИДЁТСЯ ПОВТОРНО ПРОЙТИ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЮ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА, ИНАЧЕ ЗАУЧЕНО НЕ ПРАВИЛЬНО. НУ И В ТРЕТЬЕМ МОМЕНТЕ, ТУТ АТАКУЮЩЕМУ СТОИТ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ БИТЬ С НАИВЫСШЕЙ ТОЧКИ, А НЕ У САМОЙ ЛЕНТЫ СЕТКИ.

Техника блокирования

БЛОКИРОВАНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ — ЭТО ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО ПРЕДОТВРАЩАЕТСЯ АТАКА СОПЕРНИКА. ЗАДАЧА БЛОКИРУЮЩЕГО — ПОСТАВИТЬ БЛОК ТАК, ЧТОБЫ МЯЧ ПОСЛЕ УДАРА ОТСКОЧИЛ НА ПОЛОВИНУ ПЛОЩАДКИ ЧУЖОЙ КОМАНДЫ.

техника выполнения

ПОКА МЯЧ НАХОДИТСЯ НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ СЕТКИ, ИГРОК ДОЛЖЕН БЫТЬ ГОТОВ К БЛОКИРОВАНИЮ, СТОЯ ЛИЦОМ К ПРОТИВНИКУ НА СЛЕГКА СОГНУТЫХ В КОЛЕНЯХ НОГАХ. ЗДЕСЬ НЕ ВСЁ ТАК ПРОСТО, ВЕДЬ СВЯЗУЮЩИЙ МОЖЕТ ОТДАТЬ ХИТРЫЙ ПАС, ПОЭТОМУ БЛОКИРУЮЩЕМУ НУЖНО СЛЕДИТЬ, РАССЧИТЫВАТЬ И ПРОСЧИТЫВАТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ХОДЫ ОППОНЕНТА, ЧТОБЫ В ЛЮБУЮ СЕКУНДУ ВЫПРЫГНУТЬ, ПОДНЯТЬ ВЫСОКО РУКИ И ЗАБЛОКИРОВАТЬ НАПАДАЮЩИЙ УДАР ДИАГОНАЛЬНОГО.

ЧТОБЫ ВЫПОЛНИТЬ УСПЕШНЫЙ БЛОК, ВОЛЕЙБОЛИСТ ДОЛЖЕН ВЫПРЫГНУТЬ ТАК, ЧТОБЫ РУКИ БЫЛИ ВЫСОКО И КАК МОЖНО БЛИЖЕ К МЯЧУ. ПРАВИЛАМИ ВОЛЕЙБОЛА РАЗРЕШЕНО ВО ВРЕМЯ БЛОКИРОВКИ ЗАВОДИТЬ РУКИ В ВОЗДУШНОЕ ПРОСТРАНСТВО СОПЕРНИКА, НО ТАК, ЧТОБЫ ЭТО НЕ МЕШАЛО ЕМУ. ПРИ ПОПЫТКЕ ВЫСТАВИТЬ РУКИ НА ЧУЖУЮ СТОРОНУ СЕТКИ, ВЫСОТА БЛОКА БУДЕТ СЛЕГКА ПОТЕРЯНА, НО ЭТО СОВЕРШЕННО НОРМАЛЬНО. ВАЖНО ДОБРАТЬСЯ РУКАМИ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ СЕТКИ НЕ КАК МОЖНО ВЫШЕ, А КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ. ЭТО ДЕЛАЕТСЯ С ТОЙ ЦЕЛЬЮ, ЧТОБЫ МЯЧ ОТ БЛОКА ОТСКОЧИЛ НА ПОЛЕ ПРОТИВНИКА, А НЕ К ВАМ.

ВО ВРЕМЯ БЛОКА РУКИ НЕ РАССТАВЛЯЕМ ШИРОКО ДРУГ ОТ ДРУГА, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО УЯЗВИМОЙ ДЫРЫ МЕЖДУ НИМИ. ПАЛЬЦЫ РУК РАЗДВИГАЮТСЯ ШИРОКО ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБОРОНЯЕМОЙ ПЛОЩАДИ. ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ БЛОКИРУЮЩИМ, КОТОРЫЕ ПРЫГАЮТ ВЫШЕ, ЧЕМ БЬЁТ ФОРВАРД, СЛЕДУЕТ СЛЕГКА НАКЛОНЯТЬ РУКИ В ЗАПЯСТЬЯХ, КАК БЫ ДЕЛАТЬ ЗАСЛОН ДЛЯ МЯЧА, КОТОРЫЙ, УДАРИВШИСЬ В БЛОК, УПАДЁТ ВНИЗ.

ошибки

Основные ошибки при выполнении блокировании в волейболе связаны с постановкой рук: отсутствии переноса рук на сторону соперника создает возможность для неправильного отскока мяча.

Жесты судьи

Жесты судей

Рис. 1 Разрешение на выполнение подачи
Рис. 2 Команда ,выполняющая подачу
Рис. 3 Смена площадок
Рис. 4 Перерыв на отдых
Рис. 5 Замена
Рис. 6 Предупреждение
Рис. 7 Удаление
Рис. 8 Дисквалификация
Рис. 9 Конец партии (игры)
Рис. 10 Мяч не выпущен из рук в момент совершения удара по нему при подаче
Рис. 11 Задержка в подаче
Рис. 12 Ошибка при блокировании или заслон
Рис. 13 Ошибка при расстановке или при переходе
Рис. 14 Мяч в поле
Рис. 15 Мяч – за
Рис. 16 Мяч задержан
Рис. 17 Двойное касание
Рис. 18 Четыре касания
Рис. 19 Касание мячом игрока ниже пояса
Рис. 20 Касание сетки мячом
Рис. 21 Нападение в пространстве противника
Рис. 22 Запрещенное атакующее действие игроком задней линии
Рис. 23 Переход на площадку противника
Рис. 24 Обоюдная ошибка
Рис. 25 Касание мяча
Рис. 26 Наказание за задержку
Рис. 27 Мяч прошел под сеткой
Рис. 28 Мяч в поле (Л)
Рис. 29 Мяч – за (Л)
Рис. 30 Касание мяча (Л)
Рис. 31 Прохождение мяча за антеннами или ошибка в подаче (Л)
Рис. 32 Невозможность принятия решения (Л)