

# Обучение приемам в волейболе



# Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч)

Волейбол -олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника.



# Техники приёма мяча

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

- Приём мяча снизу двумя руками
- Приём мяча сверху двумя руками
- Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением
- Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением

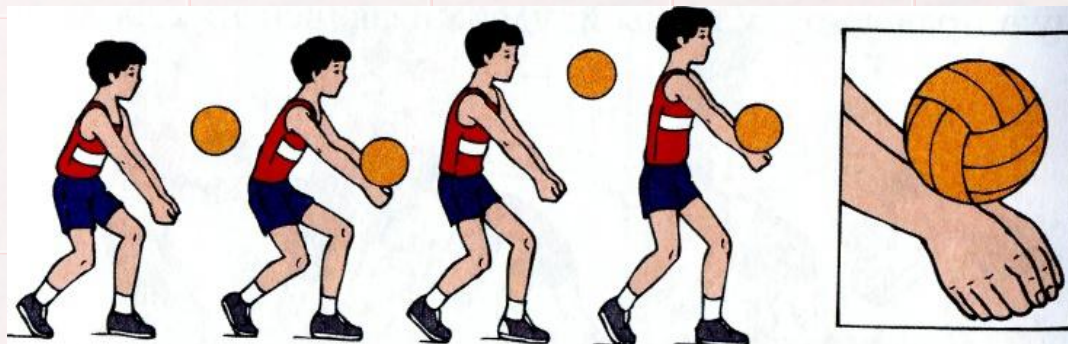
# Прием и передача мяча снизу двумя руками

Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять. Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.

Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.



# Типичные ошибки

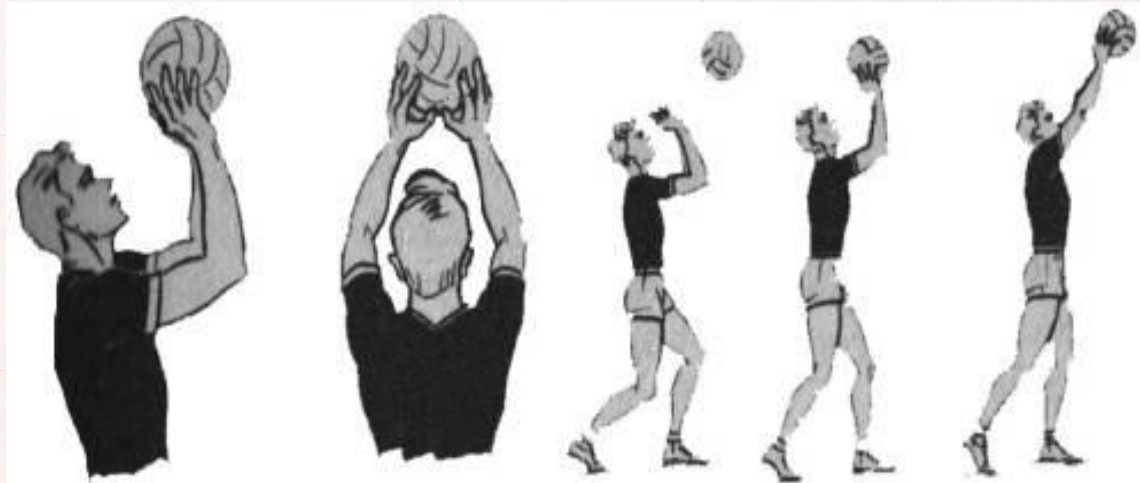
1. Первое движение делают руки, только потом ноги (игрок «тянется» за мячом).
2. Несвоевременный выход к мячу.
3. Мяч принимается не на предплечья, а на кисти рук.
4. Неправильное положение и движение рук:
  - руки расположены несимметрично;
  - предплечья недостаточно сведены;
  - руки согнуты в локтевых суставах.
5. Несоответствие скорости движения рук скорости полета мяча.

## Подводящие упражнения

1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача - почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперед, вправо, влево и остановки.
  2. Прием мяча, брошенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м.
  3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.
  4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.
  5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.
- Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений

# Приём мяча сверху двумя руками

- Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.
- Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:
- Исходная позиция — стоя ровно, на полусогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.
- Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- Поддача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.



## Типичные ошибки

- неточный выход под мяч;
- большие пальцы направлены вперед;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти не образуют «воронку»;
- кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.





# Подводящие упражнения

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче)
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мячей.
3. Низкий дриблинг мяча в пол (10-20 см.) двумя руками на месте
4. Верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте
5. Верхняя передача в пол м перемещением: лицом или спиной по ходу движения
6. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии (5-10см.)
7. Верхняя передача в стену без зрительного контроля
8. Верхняя передача над собой на расстоянии 5-10см.
9. Верхняя передача над собой без зрительного контроля
10. Верхняя передача над собой на минимальную высоту: сидя и лежа

# Подводящие игры

## «Полёт мяча»

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

## «Двумя мячами через сетку»

Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

## Быстрые передачи»

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

# Стремительные передачи»

Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. По сигналу все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

