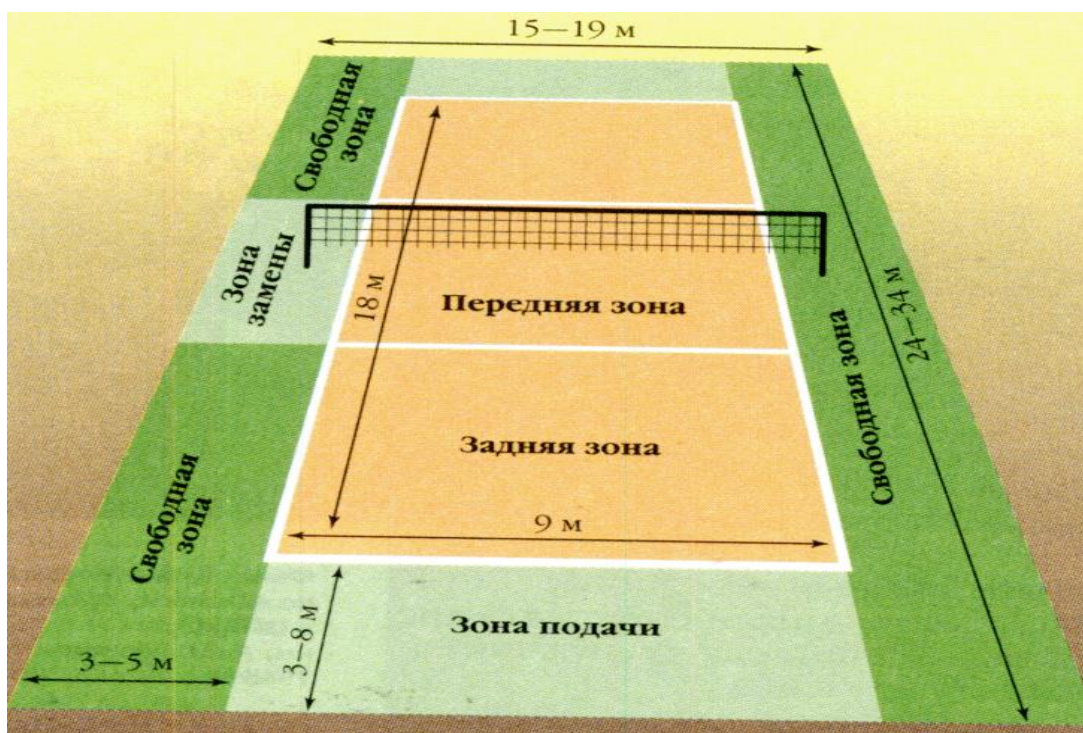


Методическое пособие по ВОЛЕЙБОЛУ для студентов ГБПОУ «НПТТ»

Урок № 1

Волейбол – это двусторонняя спортивная бесконтактная игра, где нужно перебросить мяч на половину площадки соперника через сетку, касаясь его поочередно не более трех раз за один розыгрыш на своей половине площадки.

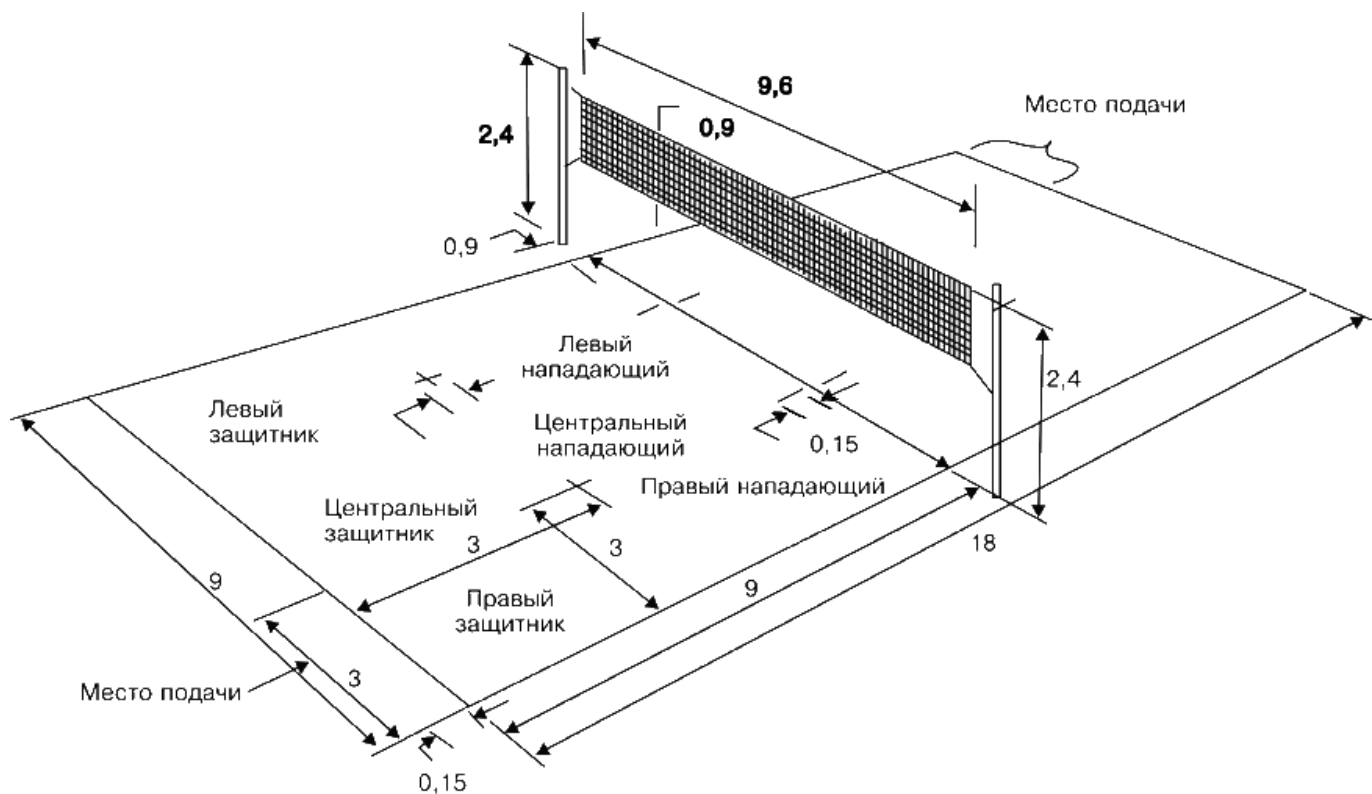
Изначально стоит разобраться в классической или зальной игре. В ней участвуют по 6 человек. Площадка внутри зала имеет прямоугольную форму, ее размер составляет 18×9 метров. Поле разделяет сплошная белая линия и натянутая сетка. Три человека располагаются у центральной полосы, а остальные страхуют их сзади.



Согласно правилам, выделяют следующие основные зоны игры в волейболе:

- Передняя размещена за боковой отметкой и непосредственно до свободной.
- Место подачи является участком шириной 9 м, расположенный за лицевой линией. Она имеет ограничения, по бокам находятся две сплошные отметки, длиной по 15 см

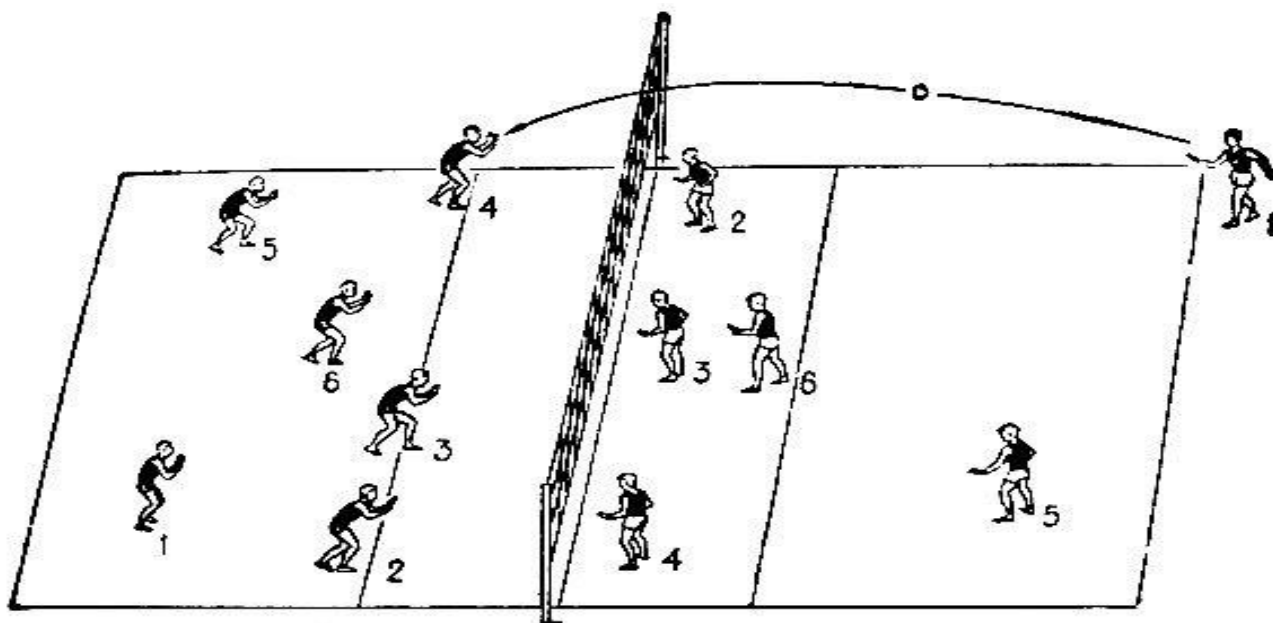
- Зона замены — часть свободной зоны, ограничена продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.



Какая позиция за что отвечает

В спортивном соревновании участники занимают зоны игровой площадки. В первой линии они располагаются на 2,3 и 4 позиции. В данном случае игроки по зонам имеют право подавать и блокировать. Во втором ряду, они стоят на 1,5 и 6 отметке. Здесь они принимают мяч и защищают свою часть поля.

Члены команды, занимающие 1 и 5 позицию, имеют право подавать и оказывать защиту при приеме и атаке. Свои действия они проводят только из точки нападения. Игроки на 2 и 4 участке выполняют роль нападающего и блока. На 3 месте человек стоит под сеткой. Он ставит блок и дает пас, но в



передаче не участвует. Основным местом считается 6, так как там располагается лучший защитник.

Общая разминка для спортсменов

Продолжительность общей разминки составляет около 10 минут. Она включает два этапа: холодную и горячую. Тренировка перед волейболом вначале имеет аэробный характер, то есть, направлена на снабжение мускулов и связок кислородом.

Комплекс помогает разогреть тело, подготовить его к активным нагрузкам. Горячие мышцы сильнее холодных, поэтому только после правильного разогрева спортсмен сможет использовать все возможности своего организма. Самый первый этап занятия включает легкий бег и прыжки.

Горячий комплекс – это упражнения для таких мышц и суставов:

- Шея;
- Кисти рук;
- Локти;
- Колени;
- Голеностоп;
- Поясница;
- Спина.

Упражнения выполняются не резко и быстро, а спокойно, чтобы избежать повреждений.



Специализированная разминка с мячом

Упражнения с использованием мяча длятся около 15 минут. Они начинаются с работы над легкими приемами. Спортсмены выполняют передачи сверху и снизу, удары по мячу (защиту), подачи и имитацию нападающих ударов.

Для проведения этой части занятия легче разбить команду на пары. Партнеры перебрасывают мяч, используя сначала две руки, а потом одну. Такая имитация игры дает возможность еще лучше проработать мышцы спины и плечевые суставы. Потом игроки переходят к ударам с места и постепенно увеличивают их силу.

Когда мышцы достаточно разогреты, можно переходить к отработке нижних и верхних передач, сильным ударам. Потом выполняют броски через сетку, после чего упражнения для разминки перед тренировкой считают выполненными. Теперь участники команды смогут приступить к матчу.

Расстановка и амплуа участников

Каждый участник соревнования, находящийся на поле, обязан знать и четко выполнять поставленные задачи. Схема игры распределяет между ними четыре основные роли.

1. Связующий. Он расположен под сеткой и дает пас на 2 и 4 отметку. А также он имеет право блокировать мяч. Обычно на 3 позиции ставят самого высокого и профессионального человека, так как он передает мяч и принимает решение, кому ставить блок.
2. Доигровщики. Члены команды стоят по обе стороны сетки и принимают активное участие в соревновании. На площадке они на 2 и 4 точке.
3. Диагональные (1 и 4). Они подают и атакуют, также блокируют подачу. Благодаря их участию зарабатываются очки.
4. Либро. Занимает место во втором ряду на 6 точке. Он доминирующий защитник, отвечающий за силовые удары и прием подач мяча.