

Методическое пособие по ВОЛЕЙБОЛУ для студентов ГБПОУ «НПТТ»

Урок № 2

Техника выполнения стоек

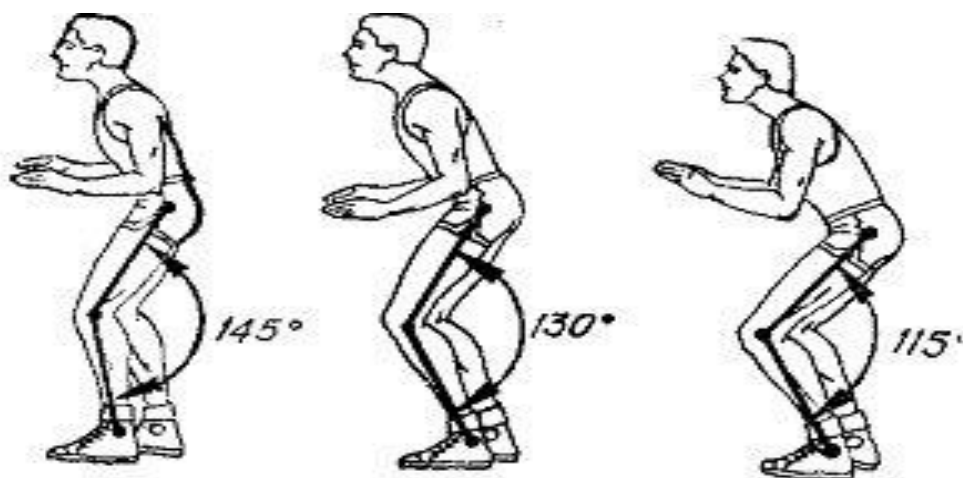
Основная поза волейболиста имеет следующее расположение частей тела:

1. Стопы немного шире ширины плеч.
2. Ноги полусогнуты в коленях.
3. Тело немного наклонено вперёд, центр массы смещён в ту же сторону, опора осуществляется на переднюю часть стопы (на пальцы ног).
4. Руки полусогнуты в локтях, которые немного расставлены в стороны.
5. Пальцы рук выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены.

Именно такая стойка игрока в волейболе позволяет спортсмену быстро «переключаться» на:

1. Приём мяча снизу.
2. Приём мяча сверху.
3. Перемещение в любом направлении (вперёд, назад, в стороны).
4. Прыжок с места вверх или вперёд (для падения на грудь).

Техническое исполнение несложное, поэтому оно быстро осваивается даже начинающими спортсменами самого маленького возраста.



Как стоять во время игры

Основную стойку волейболиста можно считать единственной, если не принимать во внимание позу подающего и игрока, ожидающего передачи, для нанесения атакующего удара сверху.

И всё же некоторое разнообразие существует:

1. Игроки, находящиеся вдоль боковых линий, выставляют одну ногу впереди (ту, что ближе к разметке). Такое положение стоп позволяет корпусу немного поворачиваться внутрь площадки, что благоприятствует более точным передачам на связующего.
2. Также можно вносить коррективы по высоте (на высокую, среднюю и низкую) при помощи степени сгибания колен.

Техника верхней передачи:

1. Исходная позиция. Чуть согнутые в коленях ноги. Пальцы растопырены и образуют треугольник. Руки согнуты в локтях.
2. Контакт. Прыжок и отработка корпусом. Прием мяча пальцами. Зрительный контакт с мячом.
3. Пасс. Разгибаем локти и отбиваем. Все проходит беззвучно и мягко.

Тренировки обычно выполняются двумя игроками, один из которых может быть мастером. При отработке приема важно добиться того, чтобы верхняя передача мяча была точной, что зависит от слаженной работы ног, корпуса и рук. Для этого визуальный контакт должен быть постоянным.

Советы по выполнению приема

- не задерживайте руками подолгу мяч;
- старайтесь снизить скорость вращения мяча;
- не производите резких движений;
- держите кисти поближе друг к другу, не расставляйте слишком широко;
- пасуйте пальцами, а не ладонями, что поможет лучше контролировать траекторию его движения.

Способы приема мяча волейболе

Прием мяча в волейболе двумя руками бывает верхним и нижним. Эти способы в свою очередь подразделяются на:

- Верхний с падением (данный способ приема избирается игроком в том случае, если он понимает, что не успеет принять мяч в низкой стойке);
- Нижний одной рукой с падением (избирается в случаях невозможности другими способами принять мяч, традиционно достать который непросто).

Прием мяча снизу в волейболе осуществляется в тех ситуациях, когда сверху принять подачу невозможно. В игровых моментах эти ситуации возникают, когда происходит приземление мяча у самой сетки, либо когда игрок может сделать только одно касание из трех возможных и подстраивается под мяч, направляясь спиной к сетке.

Прием мяча сверху в волейболе необходим для последующего наиболее точного паса игроку своей команды.

Техника приема мяча в волейболе



Прием мяча осуществляется после подачи противоположной команды. Подача бывает силовой или планирующей. **Прием мяча после подачи в волейболе** осуществляют разными способами. В случаях с планирующей подачей успешно можно использовать и верхний, и нижний приемы, однако важно следить за траекторией полета мяча, которая может непредсказуемо меняться. При этом важное значение имеет движение ног. Именно ногами следует выходить под мяч. Часто неопытные волейболисты совершают ошибку – скрещивают руки до передвижения. Это существенно снижает качество приема подачи.

Силовая же подача траекторию не меняет, в связи с чем работа ногами имеет не столь важное значение. Здесь важно правильно направить руки под приземление игрового снаряда. Они должны быть далеко от тела.

В целом же, при приеме мяча в волейболе руки необходимо складывать таким образом, чтобы два больших пальца были направлены вниз, прижимаясь к безымянному и мизинцу (в классическом волейболе). Допустимо и скреплять руки посредством нижних пальцев, при этом большие направляются вперед. Руки в локтевых суставах соприкасаются,

давая возможность принять мяч тыльной стороной и увеличивая при этом площадь соприкосновения.

Верхняя подача:

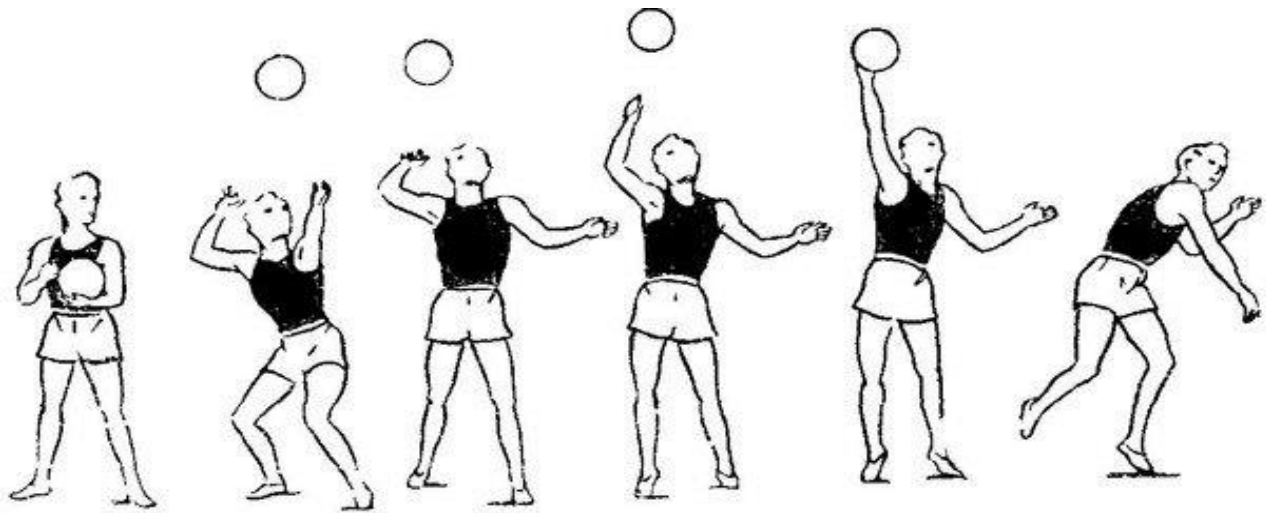
В этой спортивной игре есть всего 4 введения мяча в игру. Большинство профессиональных спортсменов использует верхнюю прямую подачу, так как она является эффективной. Рассмотрим ее преимущества:

- игрок, выполняющий прием, смотрит на площадку другой команды и определяет размещение сил;
- если у волейболиста техника подачи отточена, он попадет туда, куда планировал;
- спортсмен, владеющий сильной верхней подачей, более ценится, так как ее затруднительно отбивать соперникам.

Этому приему достойным «аналогом» может стать сильная боковая подача. Второй вид считается более трудным в исполнении, и он обычно проваливается, поэтому первому способу нет равных. Есть 4 способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейболе:

- положение рук должно быть согнутым во время подброса мяча;
- плечи отводят назад, при этом руки разводятся в сторону;
- мяч подбрасывается над головой и рука отводится назад, слегка согнутая в локте;
- выполнение подачи центром ладони, выпрямленной рукой.

Для того чтобы правильно совершить прием, нужно отработать технику подачи мяча. Это скажется на качестве, силе и попадании мяча в желаемую зону площадки. Первостепенной задачей подающего должна быть атака, направленная в уязвимое место, в противном случае нужно хотя бы вызвать затруднение отбивания мяча другой командой.



Как правильно подать мяч сверху в волейболе

Расположение ног, рук и тела играют основную роль при освоении техники приема. Подробнее о ней:

1. Левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы.
2. Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята.
3. Приступаем к действию с правой ноги: пройдите на пятьдесят сантиметров вперед, потом выполняете следующий шаг левой, обеими ногами опираясь на пятку. Мяч кидаете на 35-45 сантиметров над собой.
4. Во многих случаях мяч бросаем на половину метра выше себя, затем бьем в самой высокой траектории его полета.

Если соблюдать советы, в результате получится неплохая подача. Для того чтобы сделать сильный удар, нужно бить только ладонью. Стоит упражнять кисти, чтобы они стали твердыми и напряженными. Когда будете непосредственно наносить удар, выпрямите руку.

Также верхнюю прямую подачу в волейболе можно совершать в прыжке: играющий разбегается с двух шагов, затем делает высокий прыжок и наносит удар.