

Волейбол



Волейбол – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, реакции, координации движений в пространстве и во времени.

Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.

В западной Европе стал очень популярным пляжный волейбол (2 x 2), в последние годы по этому красивейшему виду спорта проходят чемпионаты Европы и мира, и он включен в программу Олимпийских игр.



Первоначально это была игра развлечение. Мяч подолгу находился в воздухе, т.к. большое количество игроков в команде (8 – 10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитные действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок.



Техника волейбола



Техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Как в нападении, так и в защите выделяют : стойки и перемещения, технику владения мячом. Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча, для выполнения других технических приемов. Максимальная готовность к перемещениям – вот что самое главное в стартовых стойках игрока.

Стойки различаются по степени сгибания ног: основная, высокая, низкая. Основная стойка : ноги на одном уровне и слегка согнуты, стопы параллельны на расстоянии 20 – 30 см друг от друга, туловище не сильно наклонено вперед, руки согнуты перед собой. Приняв определенную стойку, одни игроки стоят неподвижно (статическая стойка), другие двигаются на месте переступанием или подскоками (динамическая стойка).

Перемещения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком.

Подачи

Технический прием, которым мяч вводится в игру, **называется подачей**. Общими деталями техники для всех видов подач являются устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход волейболиста к последующим игровым действиям.

Различают несколько разновидностей подач : нижняя прямая , нижняя боковая , верхняя прямая и верхняя боковая . Так называемая планирующая подача является разновидностью верхней подачи. Особенность « планирующей » подачи заключается в том, что удар по мячу наносится рукой закрепленной в лучезапястном суставе, без всякого сопровождения . В результате этого мяч не вращается, а планирует, не имея траектории полета. Прием таких мячей затруднен. Также часто применяется подача в прыжке . В подаче в прыжке главное - это правильно подбросить мяч, если не правильно подбросить, то вряд ли вы вообще подадите. Мяч необходимо подбрасывать перед собой и вперед, на расстояние необходимое для разбега. При этом высота и длина подброса определяется индивидуально, исходя из простого удобства.

Передачи

Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, **называется передачей.**

По направлению относительно передающего различают передачи вперед, над собой и назад. По длине траектории различают : длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону. По высоте различают передачи низкие (до 1 м над сеткой), средние (свыше 2 м), а по расстоянию от сетки – близкие (менее 0,5 м) и отдаленные (более 0,5 м).

Наиболее распространенной является передача двумя руками сверху . Ее главные преимущества заключаются в надежности и точности. При выполнении этой передачи в исходном положении ноги игрока согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша . Пальцы оптимально напряжены.

Основные виды передач в волейболе :

- «просто» обычный высокий пас во 2-ю и 4-ю зону.
- «метр» пасуется в 3-ю зону, на высоту метра от сетки.
- «метр сзади» пасуется также как и метр, только связующий дает пас себе за спину.
- «взлет» пасуется в 3-ю зону. В момент, когда мяч касается связующий, нападающий уже должен быть в воздухе с вытянутой рукой готовой к удару, а связующий должен быстрым и коротким пасом вложить мяч в руку нападающего.
- «взлет сзади» пасуется как обычный взлет, только за голову и нападающий бежит чуть с опозданием.
- «душка» пасуется как взлет, но только в разрыв блока. Например, между третьей и четвертой зоной.
- «стопка» играется как взлет в 3-й зоне, но мяч не швыряется с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-50 см. Нападающий должен бежать с задержкой, по сравнению с взлетом. Но такие удары легче блокировать, так как блокирующим есть время, чтобы успеть поставить блок.
- «прострел» пасуется на антенну, ниже и быстрее чем «просто», в момент, когда связующий касается мяча, нападающий должен быть в завершающем этапе разбега и готовым к прыжку.
- «марита» пасуется как «метр», но отличие в том, что нападающий имитирует разбег на взлет и останавливается, блок поднимается, в тот момент, когда блок опускается, прыгает и бьет нападающий.

Нападение

Технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника, **называется нападающим ударом.**

Скорость полета мяча зависит от удара: чем сильнее удар, тем больше скорость, следовательно, его труднее принять.

По технике выполнения, различают прямой нападающий удар и боковой. И тот и другой могут быть выполнены в прыжке с места или с разбега. По скорости полета мяча различают: 1) Силовые(скоростные); 2) Кистевые (ускоренные); 3) Обманные(медленные).

Прямой нападающий удар. Длина разбега колеблется от 2 до 4 м и состоит из 2 – 4 шагов. Первый шаг короткий, выполняется мягко, как бы крадучись, последний шаг длинный, выполняется в виде скачка. Прямая нога выносится вперед и ставится на пятку, в след за этим быстро приставляется другая нога. Туловище слегка отклоняется назад, руки внизу –сзади. Вместе с перекатом на носки ноги выпрямляются и выполняется прыжок, бьющая рука взмахом по кратчайшему

Блокирование в волейболе

Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, **называется блоком**, а действие защитников – **блокированием**.

Из положения игрока (рис.20), готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется как напрыгивающий, стопорящий (по типу разбега перед нападающим ударом); другая нога приставляется на ширину плеч.

Затем следует выпрыгивание. Движение начинают ноги, затем продолжают руки. При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед – вниз на площадку противника.

Прием мяча в волейболе

Техника защиты.

В защите применяются те же стойки, что и в нападении, но чаще используются низкие стойки. Перемещение в защите так же мало чем отличаются от перемещений в нападении – ходьба, бег, выпады и прыжки, однако выполняются они, как правило, стремительно, с резкими остановками, с быстрой сменой направлений, часто переходит в прыжок или нападение.

К противодействиям относятся приемы мяча и блокирование.

Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу (рис.16). Он является наиболее надежным против возросшей мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач. При этом способе приема мяча туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед – вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (говорят – «на манжет»).

Спасибо за внимание

