

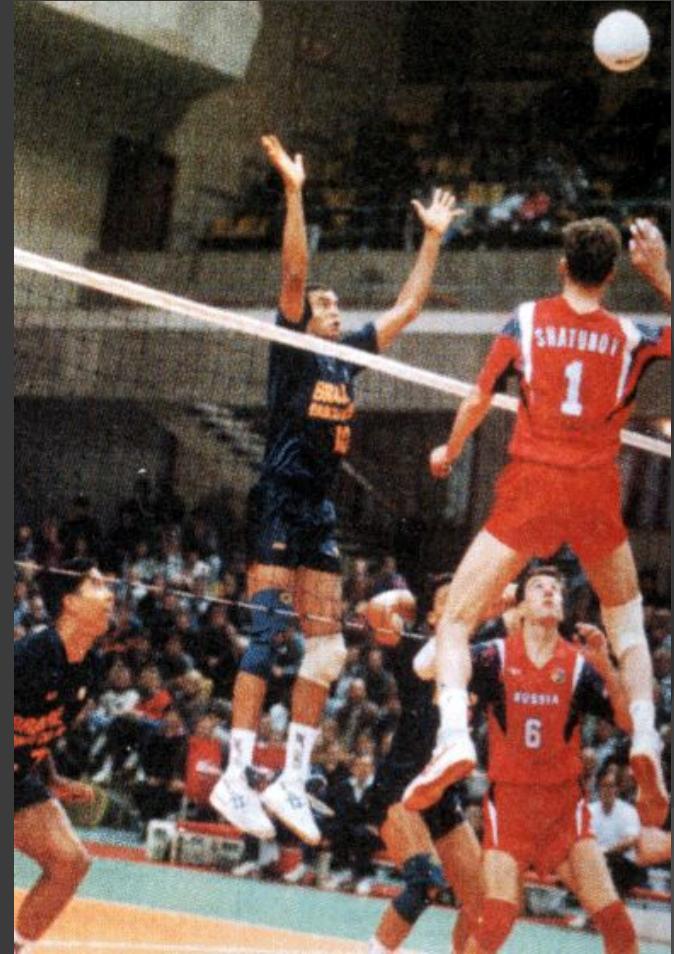
ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ.



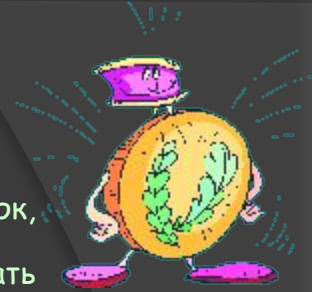
VOLEYBALL

Содержание:

- Немного истории
- Тактика игры в волейбол
- Планирование учебной работы по разделу «Волейбол»:
 - ❖ 10 класс
 - ❖ 11 класс
- Жесты судей
- Технические элементы:
 - ❖ Волейбольные стойки
 - ❖ Пас предплечьями
 - ❖ Характеристики подач
 - ❖ Подача и её прием
 - ❖ Передача сверху
 - ❖ Атака: выполнение результативного удара
 1. Замедленный атакующий удар
 2. Сильный атакующий удар
 3. Удар ближней рукой
 4. Удар дальней рукой
 - ❖ Индивидуальное мастерство
 1. Прием предплечьями
 2. Кувырок
 3. Подъем мяча в падении
 - ❖ Коллективный блок
 - ❖ Препятствия на пути успешного нападения
 - ❖ Препятствия на пути успешной защиты
- Автор



История волейбола



В 1895 г. Вильям Дж. Морган, преподаватель физической культуры колледжа в г. Холиоок, предложил занимающимся среднего и старшего возраста новую игру: перебрасывать наполненную воздухом камеру от баскетбольного мяча через теннисную сетку, которую он подвесил на высоту 197 см. В 1896 г. ее продемонстрировали в г. Спрингфилде на конференции Союза христианской молодежи. Профессор Альфред Т. Хальстед дал ей название «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч». В 1900 г. были приняты первые правила, а сама игра уже проводилась специальным волейбольным мячом. С этого времени волейбол становится известным видом спорта во многих странах.

В 1947 г. в Париже была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). В 1948 г. в Италии состоялся первый чемпионат Европы среди мужских команд, победителем которого стала команда Чехословакии. В 1949 г. на первом чемпионате Европы среди женских команд первое место заняла сборная СССР.

В настоящее время волейбол стал одним из самых распространенных видов спорта. ФИВБ объединяет более 160 стран и по числу занимающихся занимает первое место в мире. Волейбол широко представлен на всех крупнейших спортивных форумах: Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы, Кубке мира, Кубке ЕКВ, Всемирных студенческих играх, региональных соревнованиях.





Тактика игры

В нападении

В защите

Передачи

Подачи

Атакующие удары

Перемещения

Прием

Блокирование

Сверху в опорном положении

Сверху в прыжке

Сверху в нападении

Снизу

Верхние прямые

Верхние боковые

В прыжке

Нижние

Прямые

Боковые

С переводом

Обманные

Стойки

Шагом, бег

Двойной шаг, скачок

Прыжки, падения

Снизу двумя

Снизу одной

Снизу двумя в падении

Снизу одной в падении

Индивидуальное

Групповое в двоём

Групповое в троём

Планирование учебной работы по разделу «Волейбол» 10 класс.

При проведении уроков с юношами и девушками надо придерживаться программных требований и учитывать степень подготовленности учащихся.

- 1-й урок.** Чередование способов перемещения по сигналу «ускорение». Броски набивного мяча снизу одной рукой, двумя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места, после двух-трех шагов разбега с доставанием подвешенного набивного мяча. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.
- 2-й урок.** Челночный бег 4*9 м, ускорения в определенных границах площадки. Упражнения с набивным мячом из 1-го урока. Передачи мяча и прием снизу в расположении «водящий-колонна».
- 3-й урок.** Перемещение различными способами, имитация приемов игры. Передача из зоны 3 в зоны 2 и 4, стоя спиной к цели, передачи в зонах 6-2-3, из зоны 3 в прыжке через сетку. Имитация приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра, играть в три касания.



- 4-й урок.** Перемещения из урока 1. Передача в прыжке в положении «водящий-колонна», «водящий в круге». Прием снизу, мяч направляет партнер передачей, ударом одной рукой собственного подбрасывания. Удары кистью «пол- стена», нападающий удар по мячу на амортизаторах. Учебная игра, играть в три касания, через сетку мяч посылать в прыжке.
- 5-й урок.** Перемещения из урока 2. Передача в прыжке во встречных колоннах, соревнование. Имитация приема одной рукой снизу с падением. Удары кистью «пол- стена», нападающий удар по мячу на амортизаторах.
- 6-й урок.** Перемещения из урока 3. Прием снизу одной рукой с падением наброшенного партнером мяча. Нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером у сетки. Учебная игра, вторую передачу выполнять стоя спиной к партнеру.
- 7-й урок.** Во время перемещения различными способами ускорения, остановки и повороты на 180°, челночный бег 6*6 м. Передача в прыжке во встречных колоннах, соревнование на большее число передач без падения на площадку. Прием подачи, расстояние 10-12 м в парах. Блокирование стоя на подставке, мячи бросают в прыжке нападающие.
- 8-й урок.** Передачи из урока 7. Прием наброшенного партнером мяча снизу одной рукой с падением.

9-й урок. Перемещения из урока 2. Передача стоя спиной к цели из урока 1. Передача в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

10-й урок. Прием и передача в зонах 6-3-4 через сетку, в зоне 6 прием снизу от подачи, передачи в прыжке. Прием снизу одной рукой с падением. Подача верхняя прямая через сетку, расстояние 6 м. Блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу в держателе.

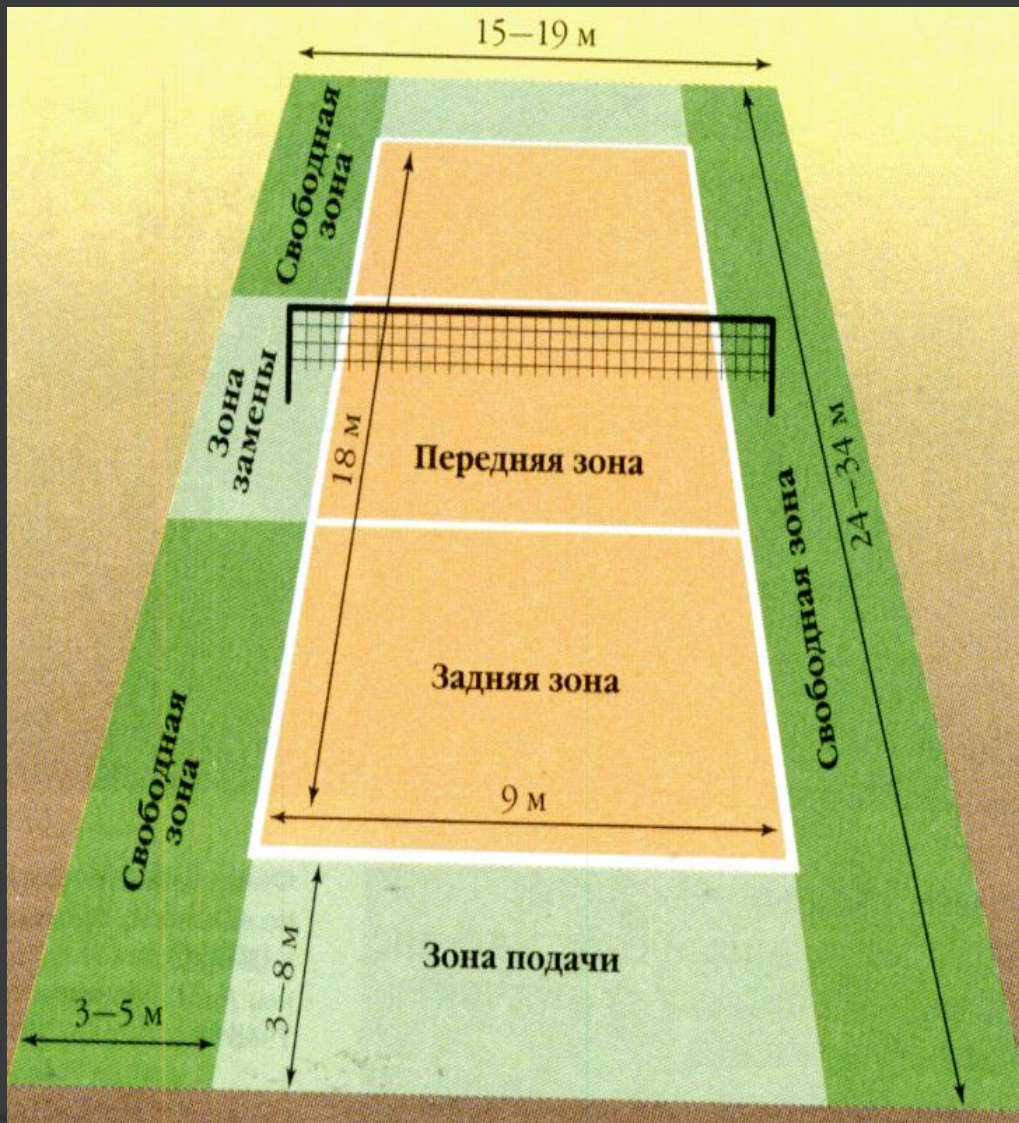
11-й урок. Перемещения различными способами с изменением направления, ускорениями. Эстафеты, способы перемещения различные, включение «челночных» участков. Подача мяча из-за лицевой линии (для некоторых с 6 м). Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке.

12-й – 13-й урок. Перемещения из уроков 7, 9, 11. Подача верхняя прямая, расстояние 6 м прием подачи (в парах, вне сетки). Учебная игра, командные действия в нападении.

14-й – 16-й урок. Разминка на основе предыдущих уроков. Учебная игра, применение в ней изученных приемов.



Размеры и линии площадки.



- ❖ Размеры – 9 x 18 м, разделенный пополам сеткой (высота 2,43 м – мужской и 2,24 м женской сетки).
- ❖ На площадке передняя зона, задняя зона.
- ❖ Зона подачи – 3-8 м.
- ❖ Свободная зона – 3-5 м.
- ❖ Зона замены.

Планирование учебной работы по разделу «Волейбол» 11 класс.



Обучение в 11 классе главным образом направлено на овладение навыками подачи, приема подачи, нападающего удара и блокирования, а также на изучение тактических действий в нападении и защите.

- 1-й урок. Передачи в парах, тройках. Подача и прием мяча в парах (2-3 пары одновременно на одной площадке). Двусторонняя игра.
- 2-й урок. То же, что в уроке 1.
- 3-й урок. Расположение учащихся в зонах 5,6,1,3,4. С противоположной стороны подача. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 стоя лицом к нападающему, который в прыжке двумя руками посылает мяч передачей через сетку. Чередование бросков набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. Прыжки с доставанием волейбольных мячей.
- 4-й урок. Прием и передача из урока 3, подача. Нападающие удары из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3 и блокирование этих ударов.
- 5-й урок. Передача стоя спиной к цели в тройках на одной линии. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку, нападающие удары по мячу на амортизаторах. Учебная игра.

6-й урок. Передача мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет атакующий удар. Блокирование нападающего удара с передачи назад за голову. Подача в правую и левую части площадки.

7-й урок. Передачи и нападающие удары из урока 6. Прием подачи и нападающие действия из урока 5. Учебная игра, первой передачей мяч посылать в зону 3 или 2.

8-й урок. Прием мяча от сетки снизу двумя руками и одной рукой с падением. Чередование нападающих ударов по мячу на амортизаторах и бросков набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке, нападающие удары из зон 4 и 3 с передачи из зоны 3 и 2. Учебная игра: против нападающих ударов организовывать блокирование (одиночное и групповое).

9-й урок. Передача мяча через сетку во встречных колоннах. Групповое (вдвоем) блокирование стоя на подставке. Учебная игра, в защите играть уступом вперед.

10-й – 12-й урок. Передача во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку по типу игры «Мяч в воздухе». Соревнование на точность верхней прямой подачи. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 и прием мяча от нападающего удара. Защита уступом вперед, с противоположной стороны мяч в прыжке посылают в различные зоны.



- 13-й урок.** Шесть учащихся в расстановке для приема подачи. С противоположной стороны шесть учащихся в расстановке при своей подаче. Выполняется подача, на приеме «команда» осуществляется прием подачи, вторую передачу и нападающий удар, подающая команда «защищается», осуществляя блокирование и страховку. Учебная игра.
- 14-й урок.** Подготовительная часть на основе упражнений из числа изученных. Упражнения в приеме и передачах мяча, нападающем ударе. Учебная игра.
- 15-й урок.** Самостоятельная разминка учащихся на основе изученных ранее упражнений, упражнения в приеме и передаче, нападающем ударе и блокировании, учебная игра.
- 16-й урок.** Проводится по типу 14-15 уроков. Определяется степень овладения учащимися программным материалом.

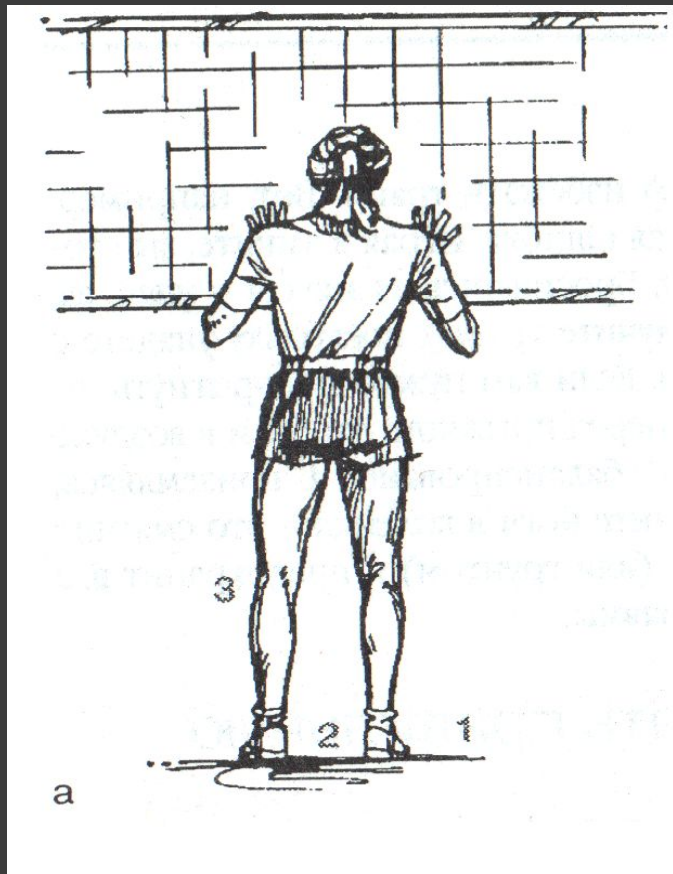


Жесты судей



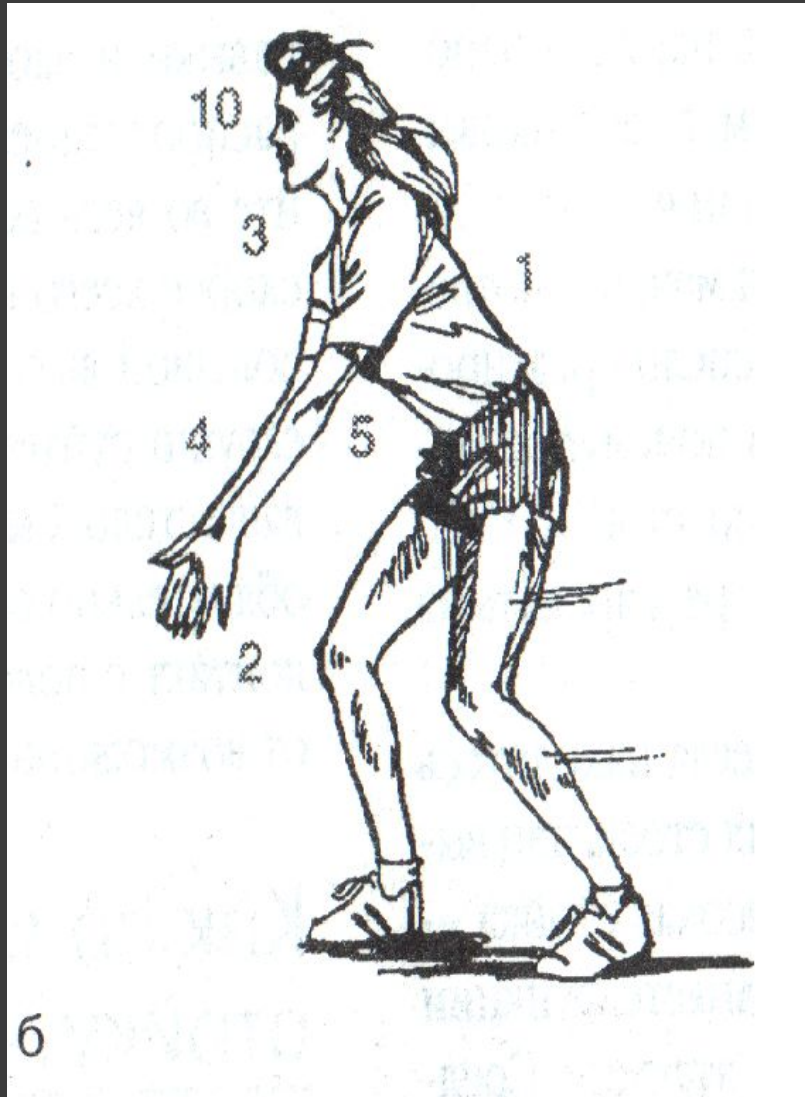
Волейбольные стойки

Высокая



1. Ноги на ширине плеч:
 - а) параллельно друг другу
 - б) одна впереди другой
2. Вес тела равномерно распределен
3. Колени слегка согнуты
4. Сохраняйте стойку даже во время перемещений по площадке
5. Следите за траекторией мяча
6. После удара по мячу быстро займите исходную позицию

Средняя



1. Корпус наклонен вперед
2. Колени- впереди ступней
3. Плечи - впереди колен
4. Руки- над коленями
5. Держите руки параллельно бедрам
6. Сохраняйте стойку во время перемещений
7. Не соединяйте ладони
8. Колени и бедра направлены в сторону мяча
9. Перемещаясь, делайте шаркающие шаги
10. Провожаете взглядом мяч, отбитый вами
11. Перенесите вес по направлению к цели вашего паса



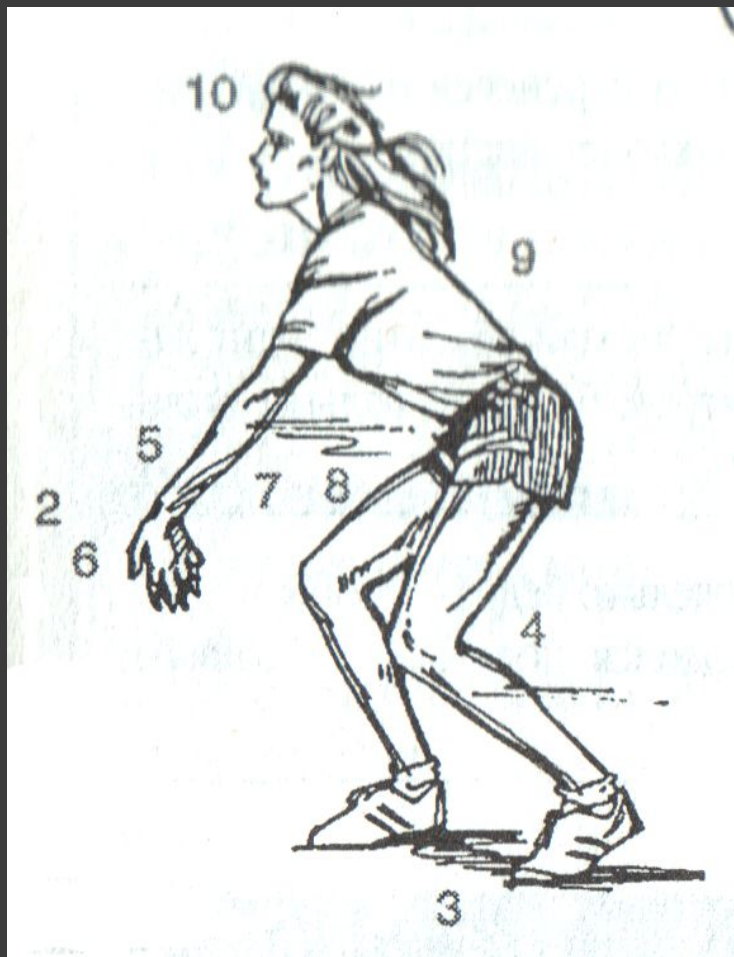
Низкая

1. Колени согнуты более чем на 90 градусов
2. Вес перенесен вперед
3. Перемещайтесь к мячу
4. Ударив по мячу, коснитесь пола
5. Наколенники не помешают
6. Глазами провожайте мяч
7. Тут же возвращайтесь в исходное положение

Ошибки	Как их исправить
1. Вы держите руки слишком близко к корпусу.	1. Руки должны быть отведены от тела – так, чтобы они были параллельны бедрам.
2. Перемещаетесь, соединив ладони.	2. Перемещаясь по площадке, не соединяйте ладони. Сводите их лишь за мгновение до удара по мячу.
3. Бросившись за мячом, растянулись на полу.	3. Надо было принять низкую стойку и отражать мяч, находясь как можно ближе к нему.
4. Отразив мяч, застыли на месте.	4. Отразив мяч, продолжайте двигаться как бы по его траектории.



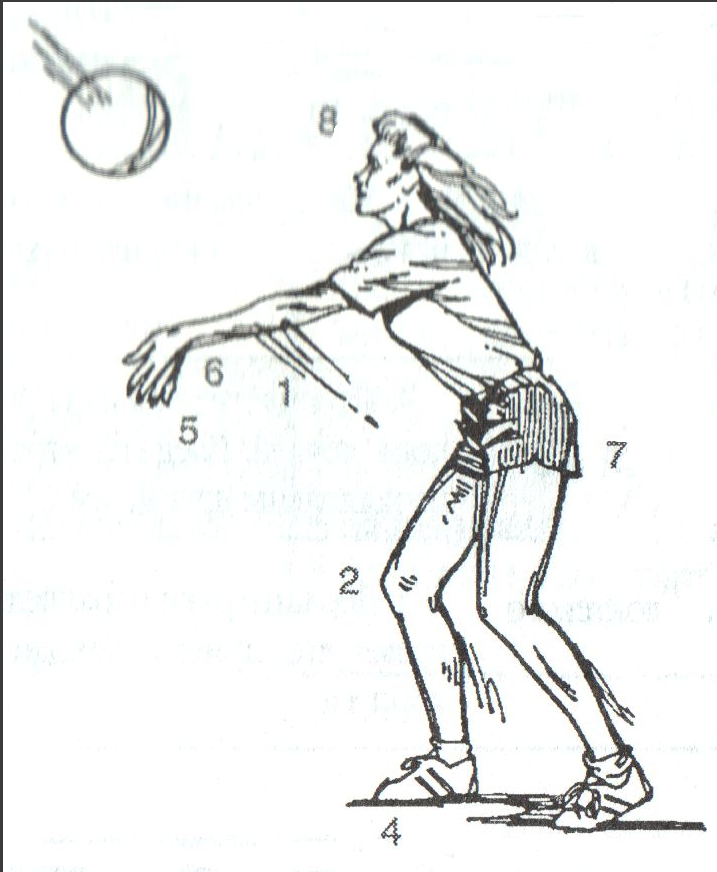
Пас предплечьями



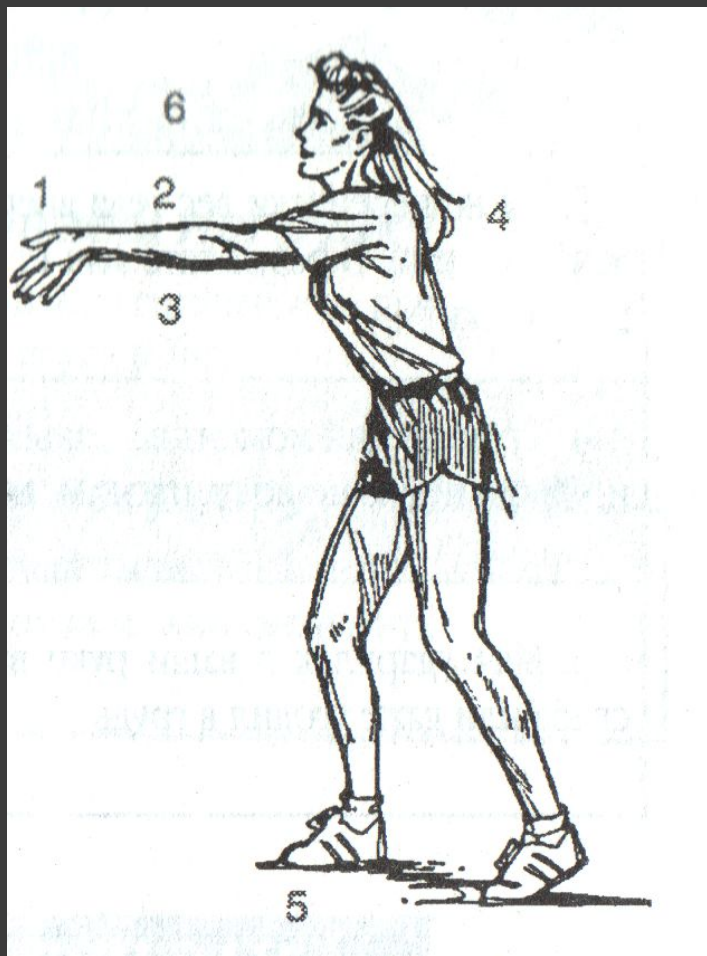
Подготовка

1. Переместитесь к летящему мячу и встаньте поудобней.
2. Соедините руки.
3. Ноги - на ширине плеч, одна впереди другой.
4. Согните колени и слегка присядьте.
5. Руки образовали «площадку».
6. Большие пальцы параллельны друг другу.
7. Локти прижаты друг к другу.
8. Руки параллельны бедрам.
9. Спина - прямая.
10. Глаза следят за траекторией мяча.

Выполнение



1. Мяч принимаете, когда он окажется напротив вас, на уровне корпуса.
2. Слегка выпрямляете ноги.
3. Руки не двигаются.
4. Переносите вес тела вперед.
5. Мяч надо принимать так, чтобы он был подальше от корпуса.
6. Подводите «площадку под мяч.
7. Бедра «движутся» вперед.
8. Неотрывно следите за мячом во время контакта с ним.



Дальнейшие действия

1. Руки остаются сомкнутыми.
2. Локти - тоже.
3. «Площадка» как бы следует за траекторией мяча.
4. Руки опускаются чуть ниже уровня плеч.
5. Вес тела переносится по направлению к цели.
6. Следите за траекторией мяча.

Ошибки	Как их исправить
1. Во время приема мяча вы слишком высоко подняли руки- так, что потом они взлетели выше плеч.	1. Принимайте мяч, когда он окажется на уровне вашего пояса. При контакте с мячом не двигайте руками- помните о жесткой конструкции «кочерги».
2. Вместо того, чтобы согнуть колени, вы согнулись в поясе. Ваш пас получился слишком низким и коротким.	2. Принимая мяч, сгибайте колени, а спину держите прямой. Если нужно присесть как можно ниже, для сохранения равновесия обопритесь кончиками пальцев об площадку.
3. Вы не перенесли вес тела вперед, по направлению к цели. В результате мяч не полетел в сторону сетки.	3. Убедитесь, что вес тела перенесен на переднюю ногу, и что ваш корпус наклонен вперед.
4. В решающий момент вы разъединили ладони, и хороший пас не получился.	4. Переплетите пальцы рук или обхватите одну ладонь другой. Следите, чтобы большие пальцы были параллельны друг другу.
5. Мяч ударился о ваши руки выше локтевого сустава или даже угодил в грудь.	5. Держите руки параллельно бедрам, чтобы мяч во время его приема находился подальше от вашего корпуса.

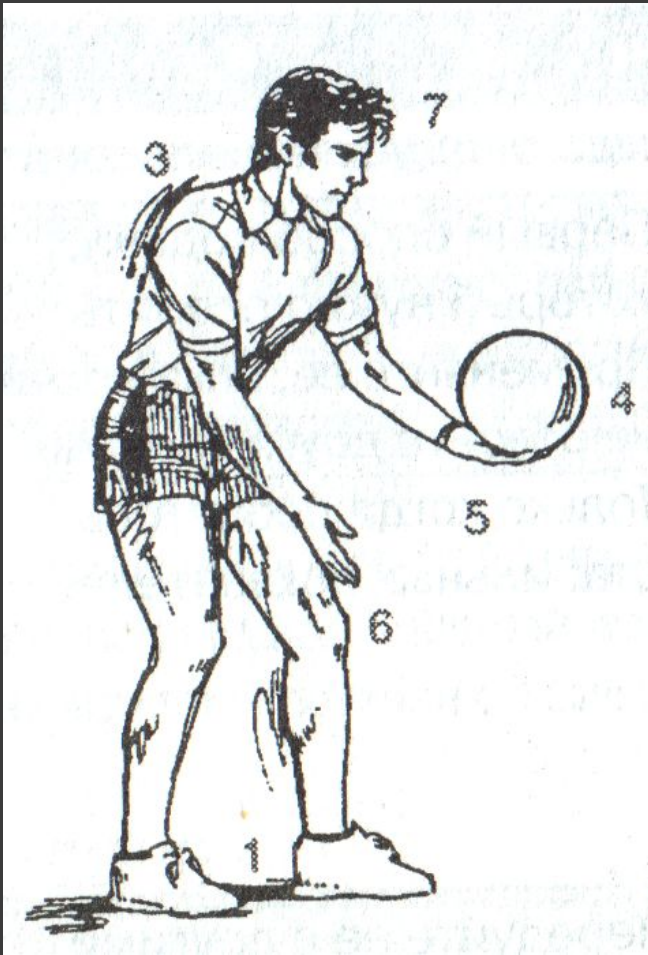


Характеристики подачи

Подача	Преимущества	Недостатки	Когда следует использовать
Нижняя	<ul style="list-style-type: none">• Легко выполняется	<ul style="list-style-type: none">• Легко принимается• Высокая траектория	<ul style="list-style-type: none">• Первый способ подачи, который нужно освоить• Применяйте её, пока не освоите другие подачи
Верхняя планирующая	<ul style="list-style-type: none">• Мяч в полете вибрирует• Подачу трудно принимать• Траектория полета мяча короче	<ul style="list-style-type: none">• Удар не очень мощный• Мяч иногда подпрыгивает и летит за пределы площадки	<ul style="list-style-type: none">• Только когда добьетесь стабильных показателей
Верхняя резаная (крученая)	<ul style="list-style-type: none">• Мяч летит с большой скоростью и мгновенно падает на площадку	<ul style="list-style-type: none">• Полет мяча стабилен, обороне соперников легко предугадать его траекторию• Сложная техника выполнения• Случаются срывы	<ul style="list-style-type: none">• Чередуйте её с другими подачами, чтоб застать противника враспЛОХ• Когда соперники оттянулись к лицевой линии• Когда вы ведете в счете
Боковая планирующая	<ul style="list-style-type: none">• Поскольку включается большая группа мышц, не требуется особой физической силы• Можно подавать далеко из-за пределов площадки	<ul style="list-style-type: none">• Недостатки для боковой планирующей	<ul style="list-style-type: none">• Когда территория вне площадки позволяет ее выполнить

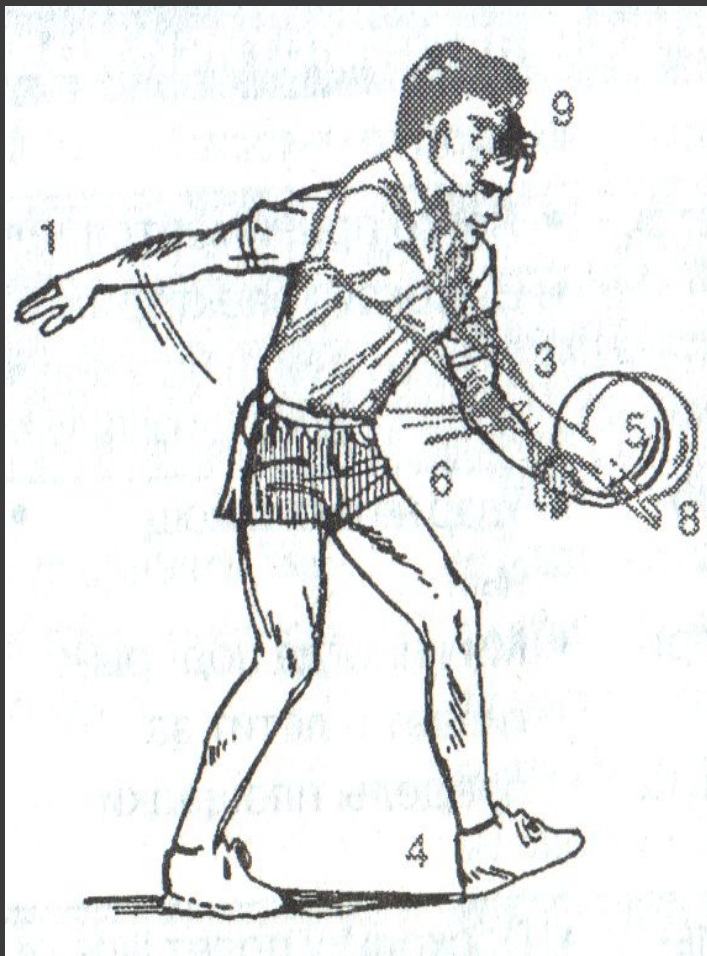


Нижняя подача



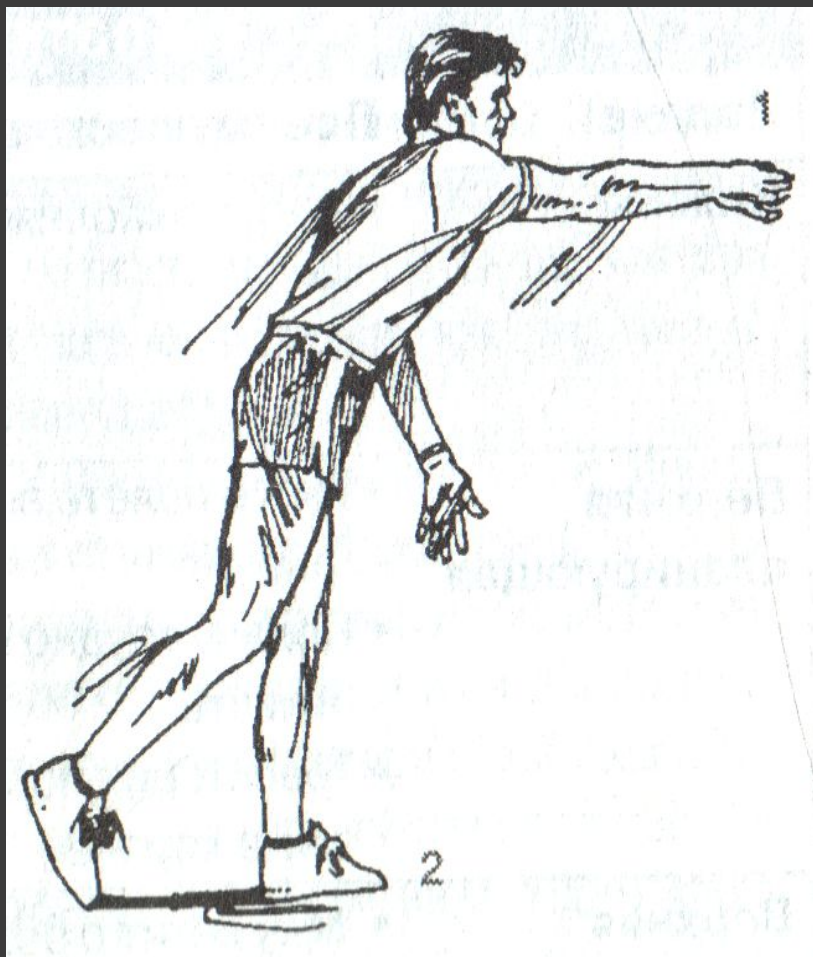
Подготовка

1. Левая нога выдвинута вперед
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи параллельны сетке
4. Мяч- на уровне пояса или ниже
5. Держите мяч прямо перед собой
6. Открытая ладонь- всегда готова
7. Взгляд обращен на мяч



Выполнение

1. Отведите правую руку назад
2. Перенесите вес на правую ногу
3. Правой рукой- взмах вперед
4. Теперь перенесите вес снова на переднюю левую ногу
5. Бейте по мячу запястьем ладони
6. Мяч при этом должен находиться на уровне пояса
7. Уберите левую руку, на которой лежал мяч
8. Бейте чуть ниже центра мяча
9. Сконцентрируйте все внимание на мяч



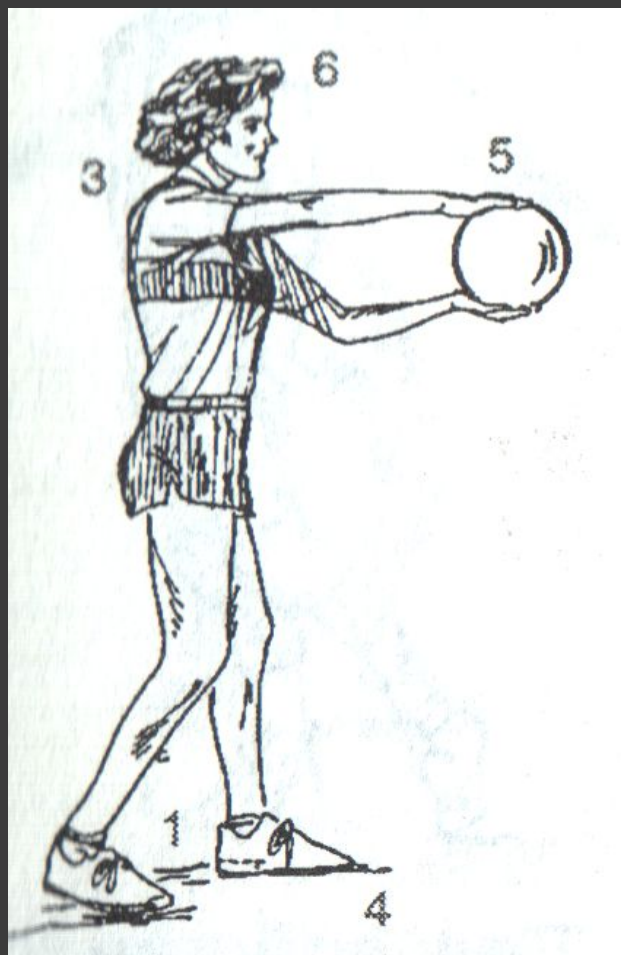
Дальнейшие действия

1. Правая рука продолжает двигаться по направлению к верхнему краю сетки
2. Перенесите вес на переднюю ногу
3. Занимайте свою позицию на площадке

Ошибки	Как их исправить
1. Мяч летит скорее вверх, чем вперед, и не перелетает через сетку.	1. Держите мяч на уровне пояса или даже ниже. Бейте под центр мяча и выносите руку вперед, по направлению к сетке. Переносите вес на переднюю ногу.
2. Удар получился несильным, и мяч угодил в сетку.	2. Не двигайте рукой, на которой лежит мяч. Во время удара он должен быть неподвижен. Бейте запястьем открытой ладони.
3. Вы не перенесли вес на переднюю ногу, и мяч полетел по слишком высокой траектории.	3. Во время контакта с мячом перенесите вес на переднюю ногу. Голова и плечи должны находиться впереди колен.



Верхняя планирующая подача



Подготовка

1. Ноги расслаблены в удобной стойке
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи развернуты параллельно сетке
4. Левая нога выдвинута вперед
5. Распрямите правую ладонь
6. Глаза смотрят на мяч

Выполнение

1. Подбросьте мяч перед правым плечом
2. Подбрасывая, не подкручивая его
3. Мяч подбрасывайте одной рукой
4. Мяч должен взлетать поближе к корпусу
5. Сделайте правой рукой замах, высоко держа локоть
6. Рука идет рядом с ухом
7. Бейте по мячу подушечкой ладони
8. При контакте с мячом рука должна быть абсолютно прямая
9. Все внимание - на мяч
10. Перенесите вес вперед



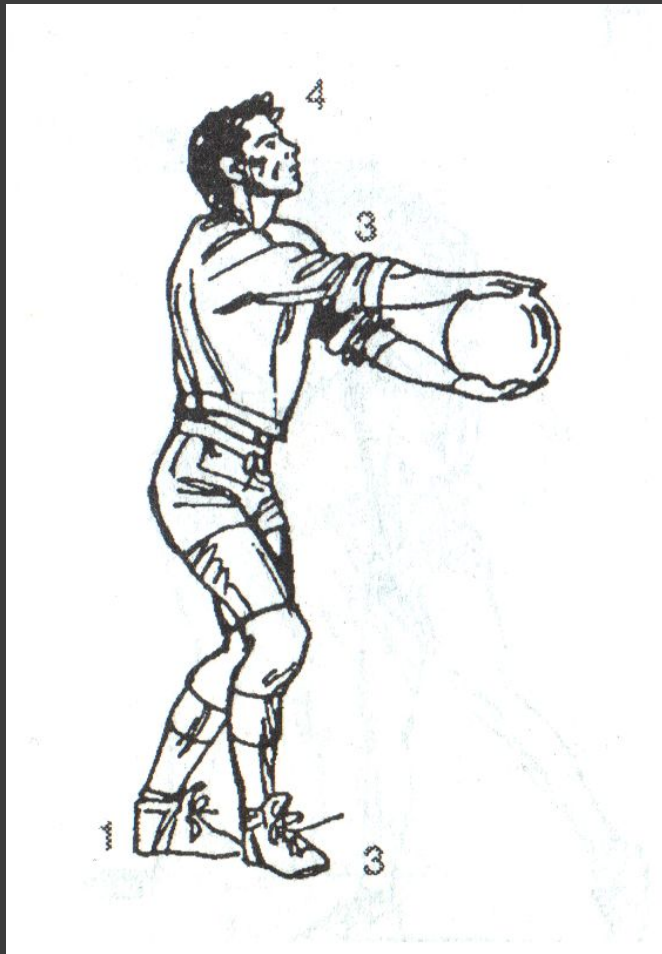
Дальнейшие действия

1. Продолжайте переносить вес вперед
2. Правая рука после удара по мячу останавливается в воздухе
3. Занимайте свою позицию на площадке

Ошибки	Как их исправить
1. Мяч летит в сетку.	1. Подбрасывайте мяч близко к правому плечу.
2. Мяч уходит вправо, за игровую часть сетки (это касается и правой и левой).	2. Мяч подбрасывайте прямо перед собой, а не вправо.
3. Поддача недостаточно сильная, и мяч не перелетает через сетку.	3. Вкладывайте в удар вес и силу всего тела. Бейте по мячу запястьем ладони, а не пальцами.
4. Мяч приземлился за лицевой линией площадки соперников.	4. Бейте под центр мяча. При ударе мяч должен находиться прямо над головой.
5. Вы подбросили мяч слишком далеко от себя, и, чтобы выполнить подачу, вам пришлось сделать шаг-другой вперед.	5. Подбрасывайте мяч аккуратно, близко к корпусу и перед правым плечом.



Верхняя крученая подача

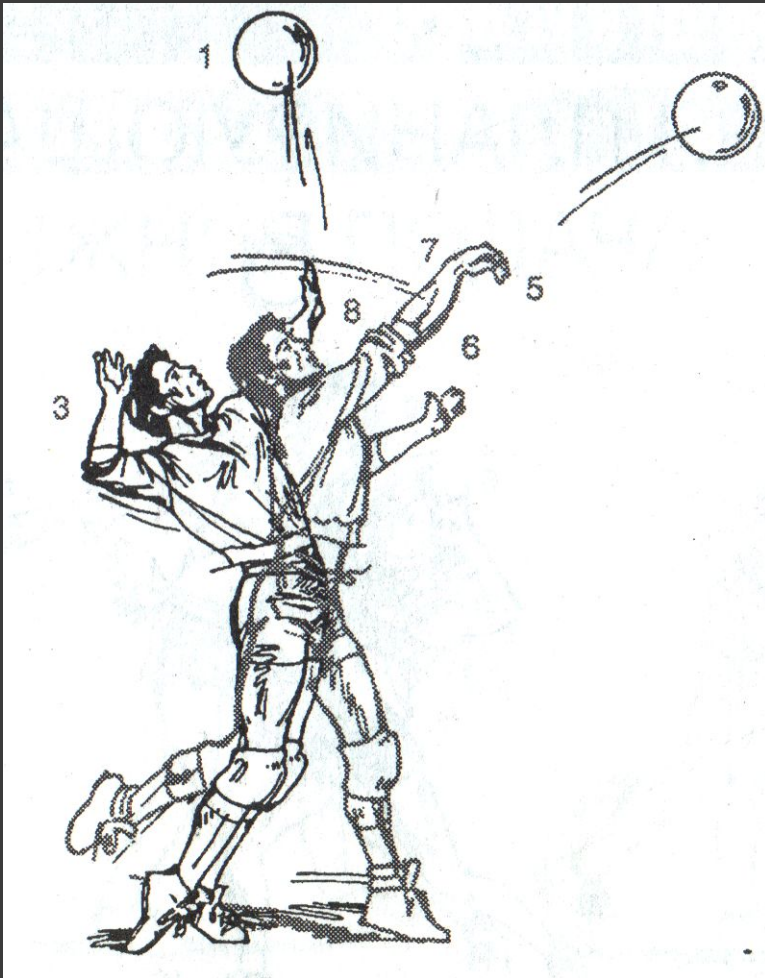


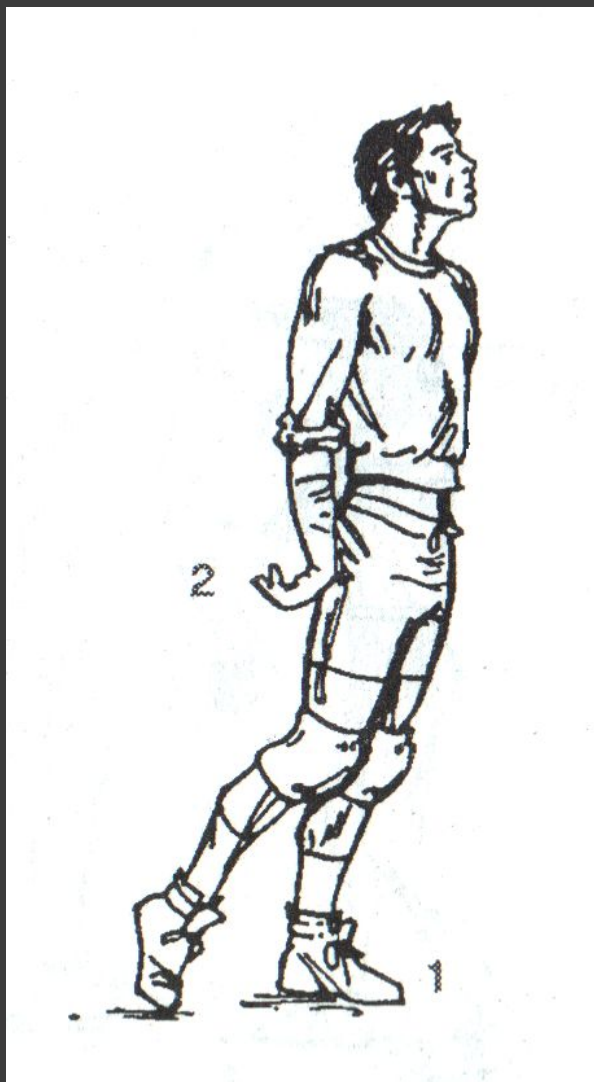
Подготовка

1. Встаньте поудобней. Одна нога впереди другой
2. Вес распределен равномерно
3. Плечи и ступни - под углом к боковой линии
4. Глаза следят за точкой, куда будет подброшен мяч

Выполнение

1. Подбросьте мяч, чтобы он взлетел за вашим правым плечом
2. При подбросе мяч не подкручивайте
3. Отведите назад правую руку
4. Локоть держите повыше, рядом с ухом
5. Бейте по мячу запястьем открытой ладони
6. При контакте с мячом рука должна быть прямой
7. В момент удара по мячу резко подкрутите его
8. До контакта с мячом неотрывно следите за ним





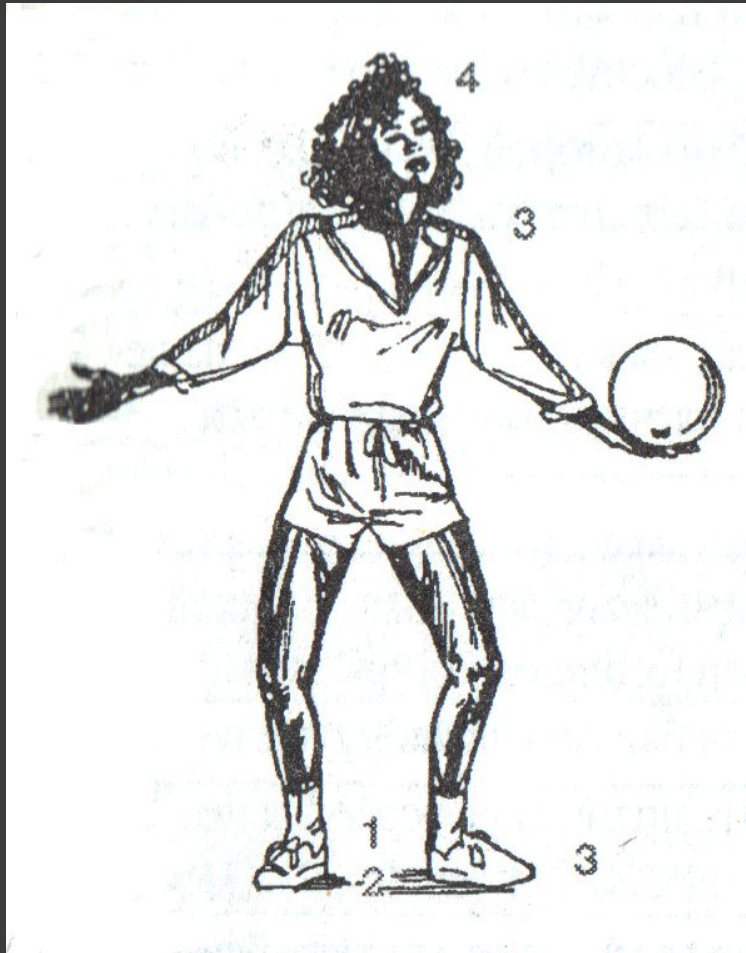
Дальнейшие действия

1. Перенесите вес на переднюю ногу
2. Резко опустите правую руку
3. Займите свое место на площадке

Ошибки	Как их исправить
1. Мяч летит в сетку.	1. Подбрасывайте мяч чуть назад, за правое плечо.
2. Мяч уходит вправо.	2. Мяч нужно подбрасывать перед корпусом, а не правее его.
3. Мяч не перелетел через сетку.	3. Во время касания мяча перенесите вес тела. Бейте по мячу запястьем открытой ладони.
4. Мяч ушел за лицевую линию площадки соперников.	4. Бейте под центр мяча, и силой обхватив его, прокатите пальцы по его верхушке. Затем опустите правую руку на уровень пояса.
5. Выполняя подачу, вы сделали два – три шага.	5. Слегка подбросьте мяч за плечо и перенесите вес вперед.

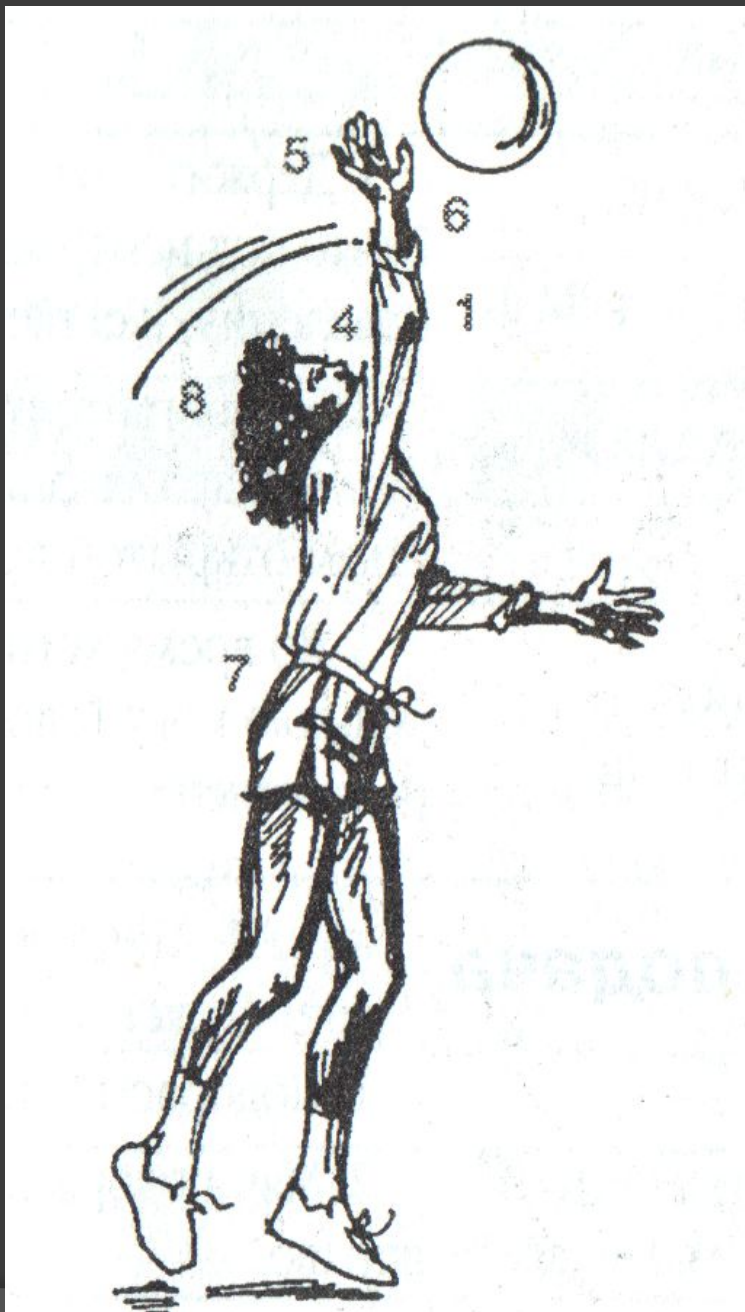


Боковая планирующая подача



Подготовка

1. Встаньте поудобней, одна нога впереди другой.
2. Вес распределен равномерно.
3. Плечи и ступни - под углом к боковой линии.
4. Взгляд устремлен на точку, куда будет подброшен мяч.

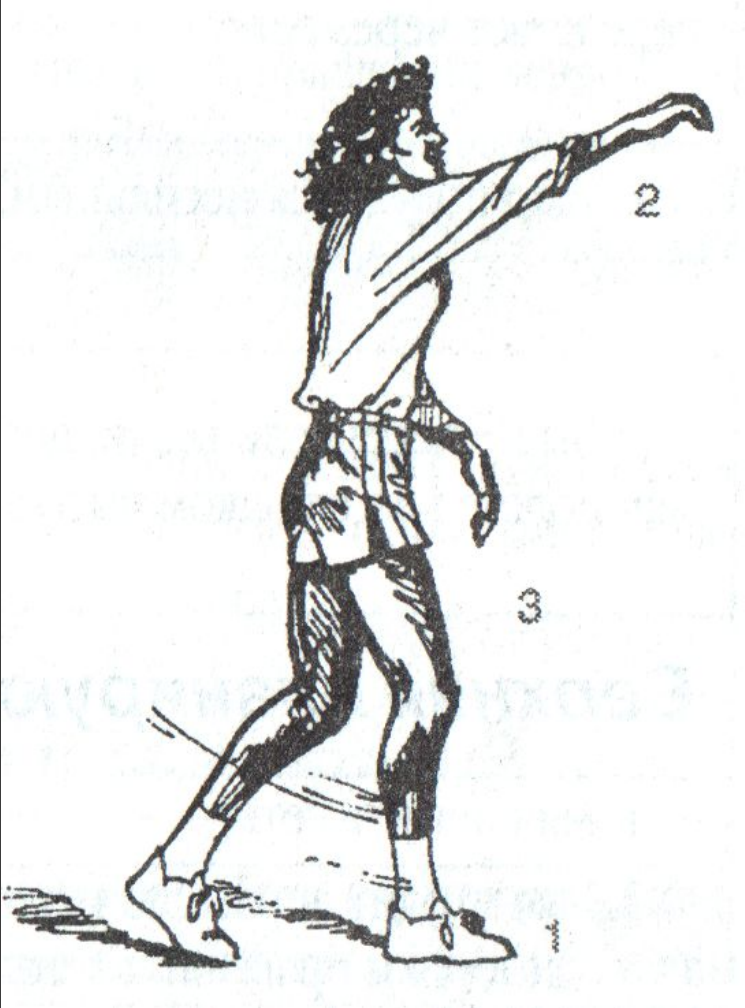


Выполнение

1. Подбросьте мяч перед собой.
2. Мяч нужно подбрасывать чуть ближе к левому плечу.
3. Не подкручивайте мяч.
4. Правая рука - все время прямая.
5. Бейте по мячу запястьем открытой ладони.
6. Ладонь не сгибайте в суставах.
7. При контакте с мячом разверните корпус.
8. До удара по мячу глаза устремлены на него.

Дальнейшие действия

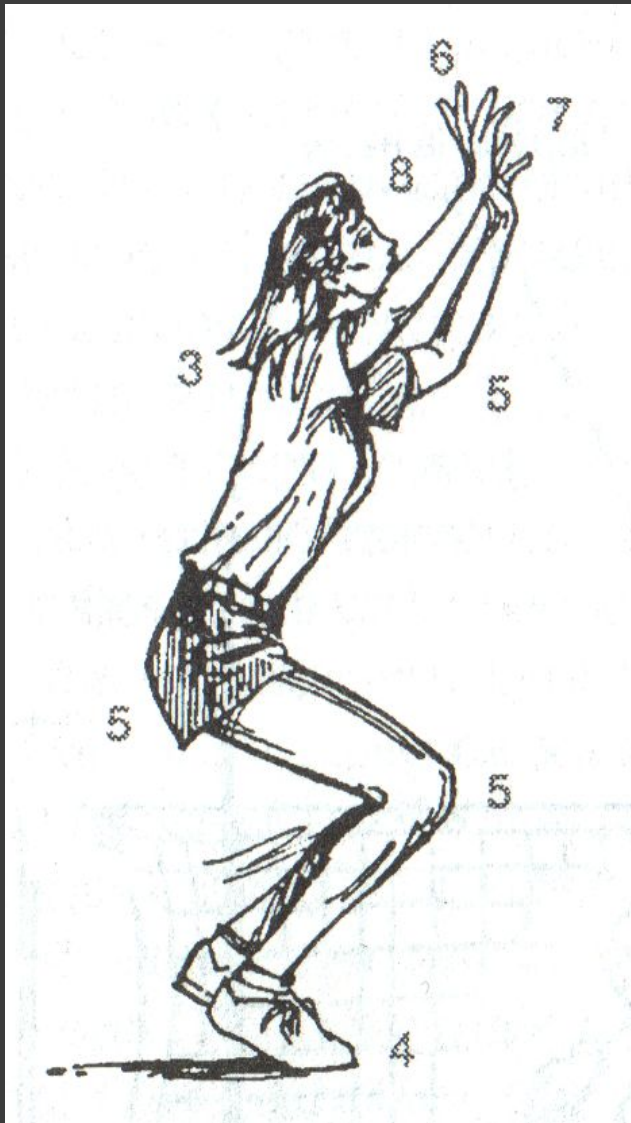
1. Переносите вес на переднюю ногу.
2. Правая рука после удара по мячу останавливается.
3. Занимайте свое место на площадке.



Ошибки	Как их исправить
1. Мяч угодил в сетку.	1. Вы подбросили мяч слишком далеко от левого плеча или слишком низко.
2. Мяч не долетел до сетки.	2. В момент касания мяча разверните корпус. Бейте по мячу запястьем открытой ладони.
3. Мяч ушел за лицевую линию площадки соперников.	3. Бейте под центр мяча и в направлении вашего левого плеча.
4. Выполняя подачу, вы сделали два-три шага.	4. Мяч надо подбрасывать в направлении левого плеча поближе к корпусу. Любые шаги в сторону – совершенно лишние.

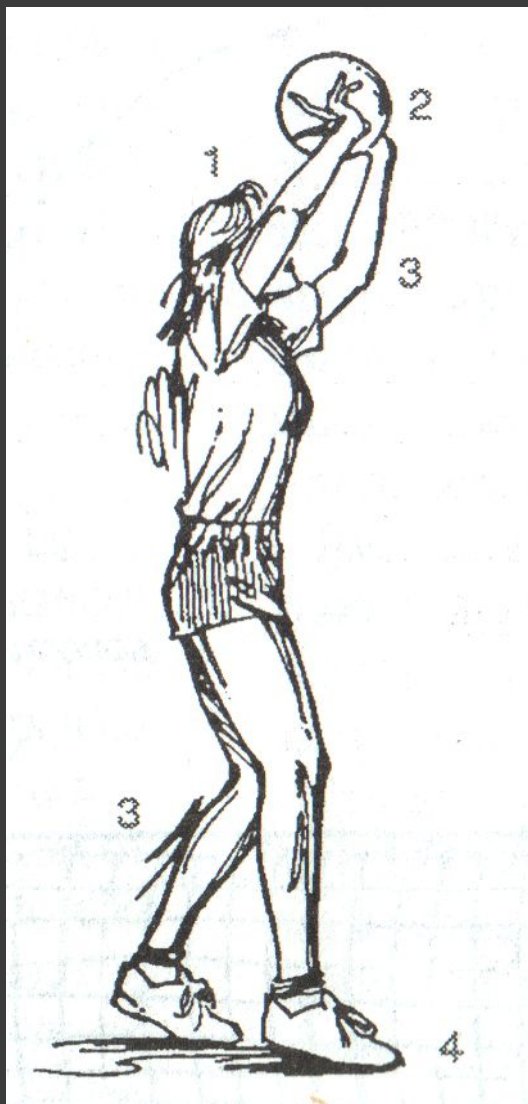


Передача сверху



Подготовка

1. Перемещайтесь к мячу
2. Займите позицию и примите нужную стойку
3. Разверните плечи вперед к цели
4. Ноги не напряжены, одна впереди другой
5. Слегка согните руки и ноги
6. Кисти рук надо лбом, выше его на 15-20 см
7. Держите руки перед собой
8. Смотрите на мяч через «окошко», сформированное кистями рук
9. Подводите руки к мячу



Выполнение

1. Коснитесь мяча ниже его центра
2. Касание выполняется двумя верхними фалангами пальцев
3. Выпрямите руки и ноги в направлении цели
4. Перенесите вес в сторону цели
5. Отправляйте мяч на нужную высоту
6. Отправляйте его навесом либо к лицевой линии, либо под «ударную» руку атакующего партнера



Дальнейшие действия

1. Полностью выпрямите руки
2. Кисти направлены к цели
3. В ту же сторону движутся бедра
4. Перенесите вес по направлению к цели
5. В ту же сторону двигайтесь и сами

Ошибки	Как их исправить
1. Мяч коснулся ваших ладоней, и произошла его «задержка»	1. Вытяните пальцы и обхватите мяч, касаясь его лишь двумя верхними фалангами
2. Мяч пошел вертикально вверх, а не по навесной траектории к нужной цели	2. Вы забыли вовремя распрямить руки и ноги в сторону цели и перенести в том же направлении вес тела. Бейте в нижнюю половину мяча, но не под низ
3. Наметив цель, вы все же промахиваетесь	3. Плечи обязательно развернуты вперед к цели. Кроме того, усилия двух рук должны быть равными
4. Мяч пошел закрученным	4. Нужно передать мячу «моментальный импульс», чтобы мяч не прокатился до пальца
5. Мяч улетел через сетку на половину противника	5. Находясь на правой половине площадки, нужно стоять лицом к левой боковой линии, выдвинув вперед правую ногу
6. Мяч угодил в сетку	6. Во время приема мяча плечи развернуты вперед по отношению к намеченной цели
7. Мяч не долетел до боковой линии	7. Распрямляя руки и ноги, вы вложили в их движение недостаточных усилий
8. Вы дали чересчур низкий пас	8. Высшая точка паса вперед - 2-2,5 м над сеткой. Паса назад - 1,5-2 м. Направление движения рук - по вертикали



Замедленный атакующий удар



Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас.
2. Последние два шага - это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка.
3. Взмахните обеими руками от талии.
4. Поставьте пятки.
5. Перенесите вес.
6. Взмахните руками вперед и вверх.



Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой.
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча.
3. Коснитесь мяча ладонью.
4. Коснитесь нижней части мяча.
5. Передвигайте пальцы по верхушке мяча.
6. Передвигая пальцы, согните запястье.



Проводка

1. Проследите за мячом в момент касания.
2. Вернитесь на пол.
3. Согните колени, чтобы смягчить приземление.
4. Опустите руку к бедру.

Сильный атакующий удар



Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас .
2. Последние два шага - это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка.
3. Взмахните обеими руками от талии.
4. Поставьте пятки.
5. Перенесите вес.
6. Взмахните руками вперед и вверх.



Выполнение

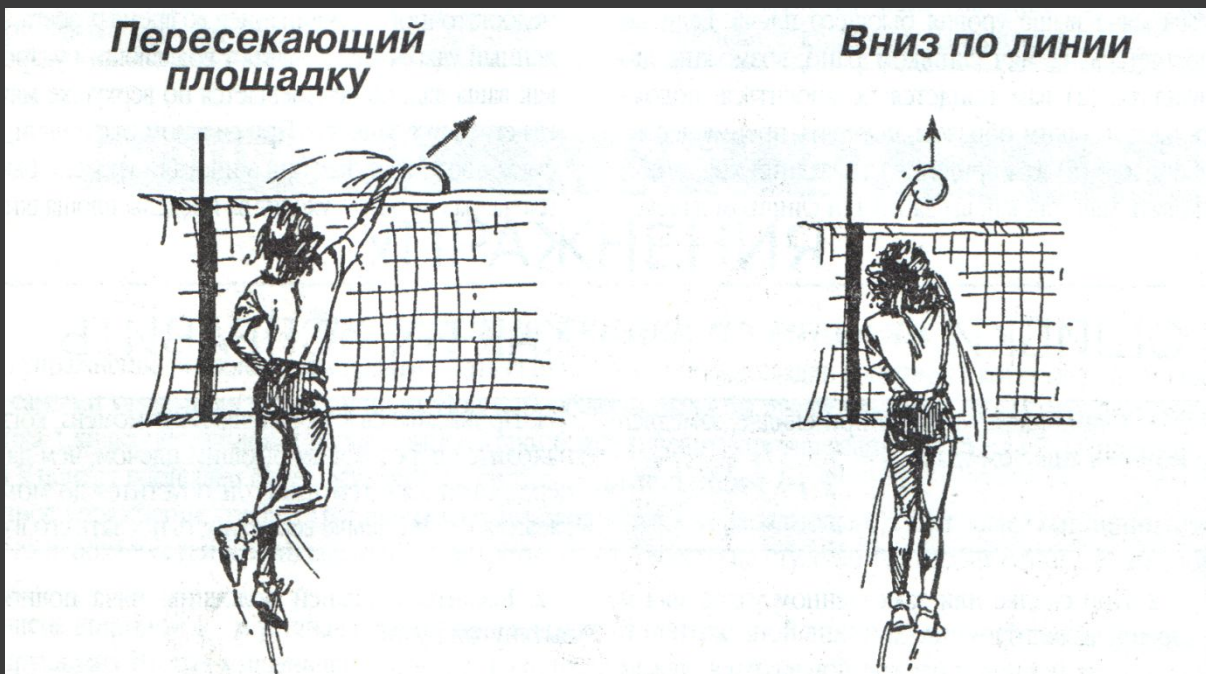
1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой.
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча.
3. Коснитесь мяча ладонью.
4. Коснитесь нижней половины мяча.
5. Быстро сожмите запястье.
6. Направьте руку вверх мяча.



Проводка

1. Проследите за мячом в момент касания.
2. Вернитесь на пол.
3. Согните колени, чтобы поглотить усилие.
4. С силой опустите руку к бедру.

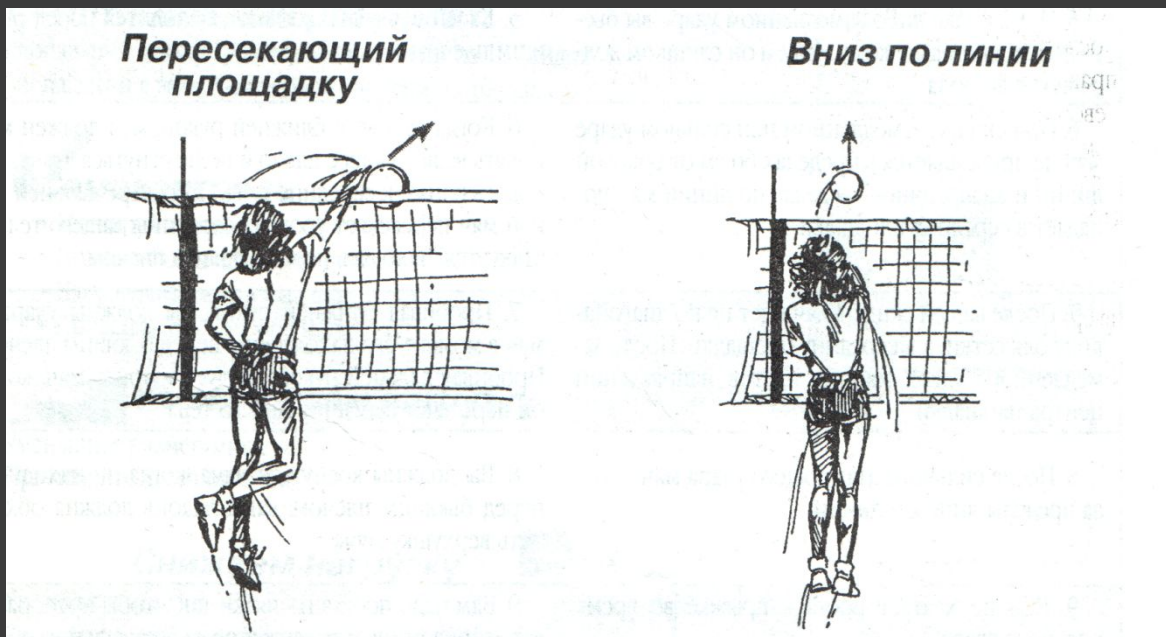
Удар ближней рукой



Начните диагональную атаку, когда мяч находится перед бьющим плечом.

Начните атаку по линии, когда мяч находится на уровне середины тела.

Удар дальней рукой



Начните диагональную атаку после того, как мяч пролетит середину вашего тела.

Начните атаку по линии, когда мяч находится перед бьющим плечом.

Ошибки	Как их исправить
1. Мяч попадает в сетку при скидке, замедленном или сильном ударе	1. Прикасайтесь к мячу лишь в тот момент, когда он находится перед вашим бьющим плечом; чем дальше перед вами мяч, тем ниже он опустится до момента касания и тем больше вероятность послать его в сетку
2. При скидке или замедленном ударе мяч не преодолевает блок	2. Касайтесь нижней половины мяча полностью вытянутой рукой
3. При скидке, замедленном или сильном ударе вы прекращаете разбег и ждете мяча	3. Не начинайте разбег, пока мяч не окажется на середине дистанции от связующего до вас
4. Вы касаетесь сетки во время скидки или замедленного удара	4. Передача должна идти на расстоянии не менее 30 см от сетки; вы должны правильно поставить пятки, чтобы поменять горизонтальное движение на вертикальное
5. При скидке либо замедленном ударе вы бьете по слишком высокому мячу, и он слишком долго летит до пола	5. Касайтесь мяча, когда он находится перед бьющим плечом
6. При скидке, замедленном или сильном ударе мяч не приземляется в пределах 60 см от боковой линии и аналогично – в атаке по линии мяч попадает в середину площадки	6. Когда вы бьете ближней рукой, мяч должен миновать ваше бьющее плечо и подвергнуться атаке, находясь ближе к середине тела. При ударе дальней рукой мяч пересекает уровень середины вашего тела и атакуются, находясь перед бьющим плечом
7. После вашей скидки мяч идет не по диагонали вдоль сетки, а в середину площадки. После замедленного удара мяч не идет в направлении центра площадки	7. Пробивая ближней рукой, вы должны ударить мяч в момент его нахождения перед бьющим плечом. Пробивая дальней рукой, следует ударить мяч, когда он пересечет середину вашего тела
8. После сильного атакующего удара мяч летит за пределы лицевой линии	8. Вы должны коснуться мяча в момент его нахождения перед бьющим плечом; Ваша ладонь должна обхватить верхушку мяча
9. Вам не хватает роста в прыжке во время сильного удара	9. Вам надо поставить пятки так, чтобы преобразовать горизонтальное движение в вертикальное; обеими руками следует сильно взмахнуть вверх
10. Вы готовитесь к сильному атакующему удару, однако мяч летит мимо вас	10. Вы должны подождать на линии атаки, пока не определите, куда будет направлен пас



Прием предплечьями



Подготовка

1. Ноги - в положении небольшого шага
2. Ноги - на ширине плеч
3. Согните колени
4. Наклоните тело к полу
5. Держите руки вместе
6. Держите предплечья почти параллельно бедрам
7. Поставьте площадку предплечий для встречи мяча



Выполнение:

1. Запястья вместе
2. Большие пальцы - параллельно
3. Потянитесь к мячу
4. Отбейте мяч из низкого положения
5. Отбейте мяч от тела
6. Смягчите силу мяча
7. Опустите плечи как можно ближе к цели
8. Перенесите вес вперед
9. Наклоните тело к мячу
10. Высоко направьте мяч к центру площадки
11. Держите запястьями, чтобы увеличить высоту
12. Согните локти, чтобы увеличить высоту



Проводка

1. Наблюдайте за контактом мяча с руками
2. Направляйте площадку предплечий в сторону цели
3. Держите руки ниже уровня плеч
4. Переносите вес в направлении цели
5. Проводите взглядом полет мяча к цели

Ошибки

Как их исправить

1. Мяч летит прямо вверх или назад над вашей головой

1. Попробуйте удержать руки в момент касания мяча, используя толкающее движение. Дайте мячу опуститься до уровня запястий или еще ниже до момента касания

2. Мяч, отскочив от ваших рук, летит низко и быстро

2. Согните колени, держа спину прямой, когда двигаетесь под мяч, коснитесь руками пола, чтобы остаться в низком положении

3. Вы не переносите вес в направлении предполагаемой цели

3. Удостоверьтесь, что ваш вес перенесен на ногу, находящуюся спереди

4. Мяч летит невысоко (60-90 см над сеткой) и не к центру площадки

4. Чтобы заставить мяч лететь высоко, резко дерните запястьями или согните локти при касании мяча

5. Мяч не остается с вашей стороны

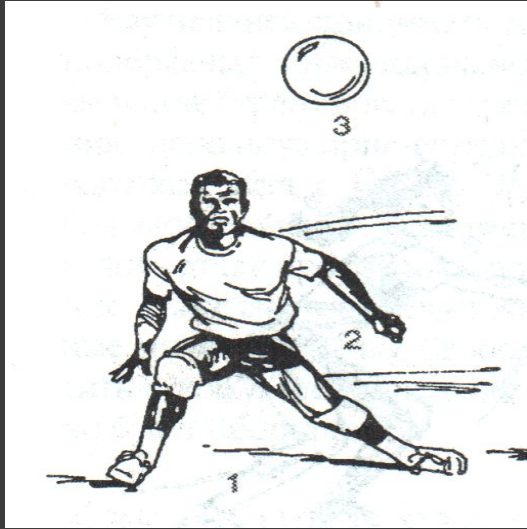
5. В момент касания дерните запястьями сетки или согните локти

6. Мяч ударился о ваши руки и продолжает полет в неизвестном направлении.

6. Измените угол наклона «площадки» предплечий, чтобы она была обращена к цели



Кувырок



Подготовка

1. Переместите ноги к мячу
2. Держите тело в низком положении
3. Дайте мячу опуститься как можно ниже



Выполнение

1. Коснитесь мяча прежде, чем тело достигнет пола
2. Используйте две руки всегда, когда это возможно
3. Дерните запястьями или согните локти, чтобы обеспечить высоту полета мяча
4. Направьте мяч к центру площадки
5. Коснитесь пола мягкими частями тела
6. Переберитесь, чтобы распределить силу удара об пол



Проводка

1. Быстро встаньте на ноги
2. Определите местонахождение мяча
3. Приготовьтесь к следующему отбиванию

Ошибки	Как их исправить
1. Контакт с полом происходит жестко, принося травмы	1. Сделайте большой шаг к мячу и примите как можно более низкое положение
2. Вы касаетесь пола до удара по мячу	2. Вам следует завершить прием до начала кувырка
3. Вы слишком долго поднимаетесь на ноги и оказываетесь не готовы вновь отбивать	3. Выполняйте кувырок как можно быстрее, чтобы снова встать на ноги
4. Вы отбиваете мяч на слишком большой высоте (выше, чем 45-60 см) над полом	4. Чем ниже вы даете опуститься мячу, тем лучше прием



Подъем мяча в падении



Подготовка

1. Поставьте ноги в положение широкого шага
2. Сделайте огромный шаг к мячу



Выполнение

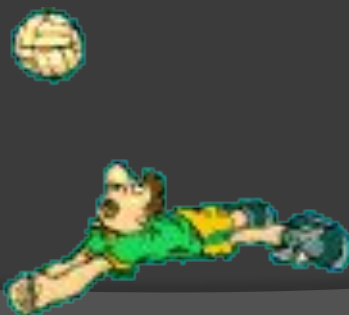
1. Оттолкните вес тела от ноги, находящейся сзади
2. Отбейте мяч из низкого положения, а затем коснитесь пола
3. Дерните запястьем или согните локти, обеспечивая высоту
4. Не сводите взгляда с мяча до момента касания
5. Коснитесь пола, чтобы уменьшить силу
6. Скользните на груди в направлении полета мяча
7. Вытяните ногу, находящуюся сзади
8. Согните в сторону ногу, находящуюся спереди
9. Коснитесь пола внутренней стороной колена



Проводка

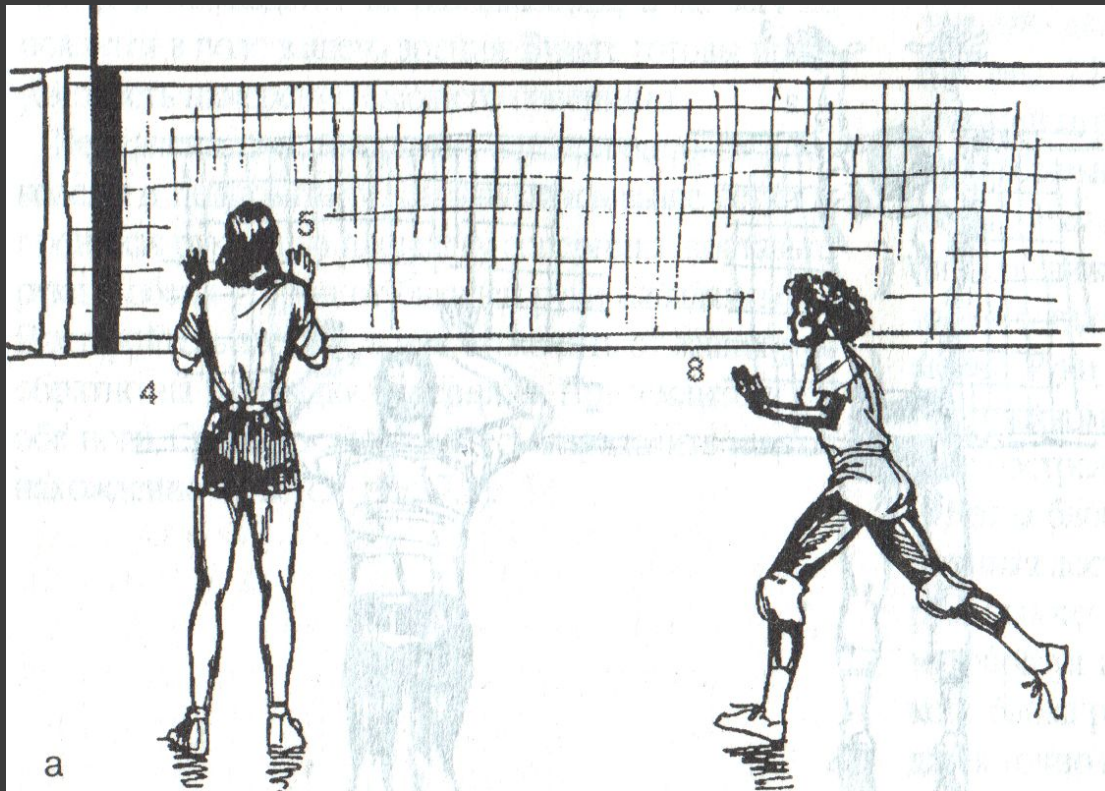
1. Быстро встаньте на ноги
2. Определите местонахождение мяча
3. Вновь займите низкое оборонительное положение
4. Приготовьтесь к следующему отбиванию

Ошибки	Как их исправить
1. Вы отбиваете мяч на высоте более 60 см	1. Сделайте большой шаг к тому месту, где будет отбит мяч, одновременно наклоняя тело
2. Вы касаетесь площадки до контакта с мячом	2. Касайтесь мяча раньше, чем площадки, так чтобы руки смогли помочь вам замедлить падение
3. Вы медленно встаете на ноги	3. Вы должны быстро подняться на ноги и принять низкое оборонительное положение

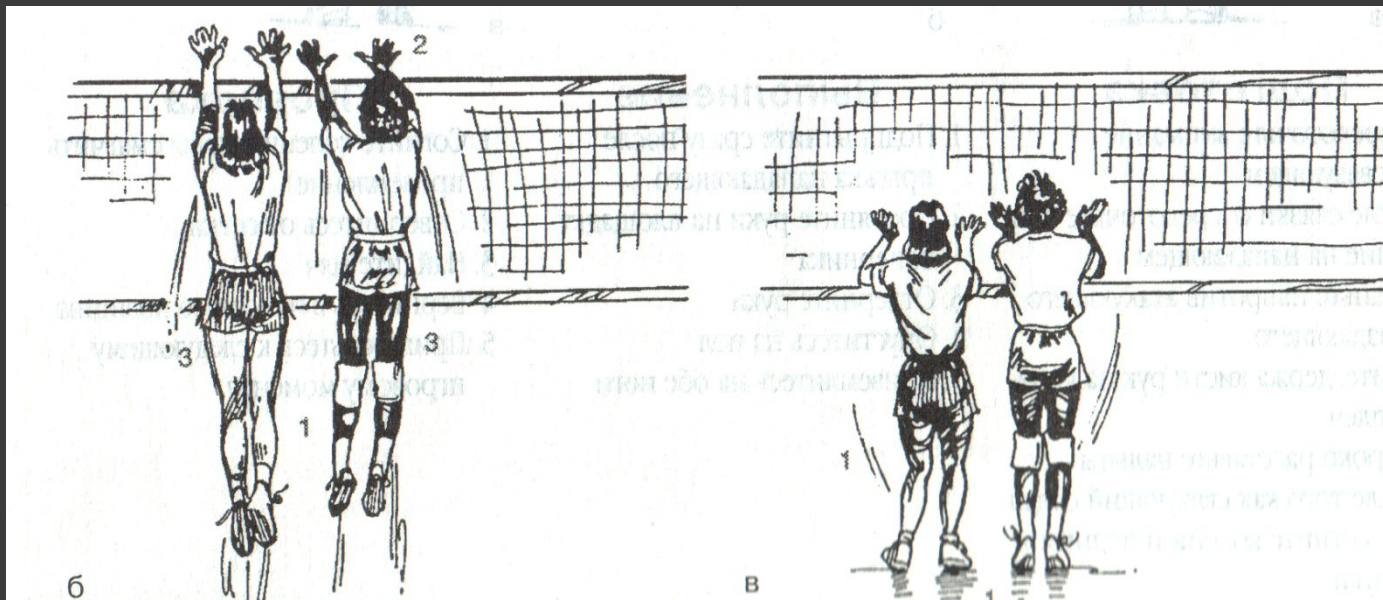


Коллективный блок

Подготовка



1. Сосредоточьте внимание на связующем
2. После связи сосредоточьте внимание на нападающем
3. Встаньте напротив атакующего нападающего
4. Ждите, держа кисти рук на уровне плеч
5. Широко расставьте пальцы
6. После того как связующий отдал пас, согните колени и поднимите руки
7. Сохраните высокое положение тела при перемещении
8. Сосредоточьте внимание на игроке, ставящем блок



Выполнение

1. Подпрыгните сразу после прыжка нападающего
2. Протяните руки на площадку соперника
3. Прыгайте одновременно с другим блокирующим
4. Отдерните руки
5. Опуститесь на пол
6. Приземлитесь на обе ноги

Проводка

1. Согните колени, чтобы смягчить приземление
2. Отвернитесь от сетки
3. Найдите мяч
4. Вернитесь в исходную позицию
5. Приготовьтесь к следующему игровому моменту

Ошибки	Как их исправить
1. Вы - блокирующий - прыгаете до атакующего удара	1. Следите за связующим соперника до тех пор, пока не определите, куда будет направлена связка; затем следите за нападающим до тех пор, пока в поле зрения не окажутся мяч и рука нападающего
2. Вы уже опускаетесь на пол, в тог время как нападающий только касается мяча	2. Совершайте прыжок сразу после прыжка нападающего
3. Пальцы ваших рук сжаты	3. Широко расставьте пальцы рук, так чтобы большие пальцы указывали наверх
4. Вы приземляетесь с прямыми ногами	4. Вы должны согнуть колени, смягчая приземление
5. Вы располагаетесь не напротив нападающего	5. Встаньте напротив атакующего нападающего
6. Мяч касается ваших рук и остается с вашей стороны сетки	6. Вы должны расправить плечи в направлении сетки прежде, чем прыгать
7. Присоединяясь к блокирующему, вы наталкиваете на него	7. Вам следует сосредоточить внимание на игроке, ставящем блок, а не на мяче
8. Присоединяясь к блокирующему, вы тянетесь к руке нападающего	8. Присоединяясь к блокирующему, вы защищаете только угол, и не должны тянуться к мячу



Препятствия на пути успешного нападения

Ошибки	Как их исправить
1. Связующий принимает подачу	1. Связующий должен «прятаться» у сетки и не принимать ни при каких обстоятельствах
2. Свободный мяч падает между игроком передней и задней линии	2. Два передних игрока должны быстро отодвинуться от сетки к линии атаки и занять правильную позицию до того, как соперник коснется мяча
3. Мяч отскакивает от блока соперника и опускается на пол на стороне нападающего	3. Три игрока должны занять позицию прикрытия вокруг нападающего
4. Игрок при W-построении получает удар в спину мячом после приема подачи	4. Все игроки должны раскрыться в сторону принимающего, повернувшись к нему лицом
5. подача опускается на пол между двумя игроками	5. Принимающие должны вызваться на мяч, прежде чем он пересечет сетку
6. Мяч отскакивает от блока и падает на площадку между прикрытием и боковой линией	6. Игрок, прикрывающий линию, должен стоять одной ногой на боковой линии и не должен отбивать мяч, который отскакивает от блока в аут
7. Нападающий мешает прикрытию отбивать мяч	7. Нападающий не должен отбивать мяч, который отскакивает от блока, если только мяч не остается между нападающим и сеткой
8. Свободный мяч падает на площадку в передней правой позиции	8. Связующий является передним правым и остается у сетки; следовательно, задний правый должен успеть закрыть эту зону площадки
9. Связующий пытается отдать пас назад	9. Двое нападающих находятся в передней центральной и передней левой позициях; передний правый нападающий, которому мог бы быть адресован задний пас отсутствует



Препятствия на пути успешной защиты

Ошибки	Как их исправить
1. Мяч проходит через блок	1. Центральный блокирующий должен закрыть блок
2. Нападающий успешно пробивает по линии	2. Правый защитник или левый должен оставаться на линии, действуя в обороне позади блока
3. Нападающий успешно скидывает над блоком	3. Центральный защитник должен переместиться в позицию сразу позади блока
4. Мяч отскакивает от игрока, находящегося в «коридоре силы», и летит дальше за пределы площадки	4. Игроки «коридора силы» – левый и правый защитники – располагаются спиной к боковым линиям так, чтобы отбитый мяч был перед ними и оставался на площадке
5. Мяч отлетает от рук блокирующих и летит за пределы площадки	5. Крайний блокирующий должен повернуть ближайшую к боковой линии руку в сторону площадки, чтобы не дать мячу уйти

