

# *Основы Волейбола*



Выполнила: ученица 11 класса  
МБОУ Селезневская СОШ  
Волкова А.  
Руководитель: учитель ФК  
Захаров В.Н.

**ВЕЛИЖ**

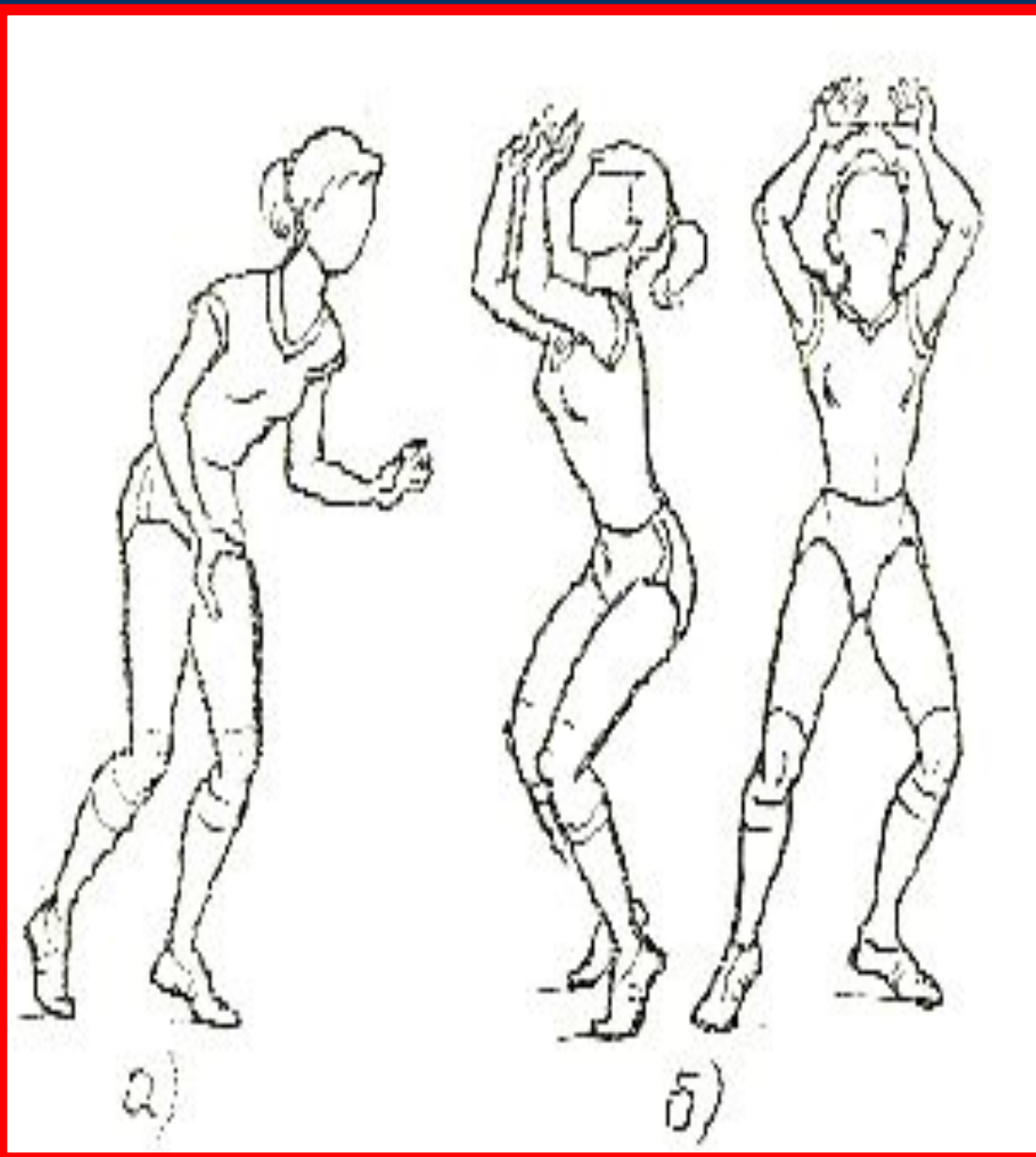
---

---



# Общие сведения

- техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Выделяют : стойки и перемещения, технику владения мячом.
  - во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча и выполнения технических приемов.
  - 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).
- 
-



**Ходьба:** игрок ходит пригибным шагом, вынося ногу вперед слегка согнутой. Это позволяет сохранять стойку и быстро принимать необходимые исходные положения для выполнения тактических приемов.



**Бег:** быстрые перемещения по площадке и резкие изменения направлений выполняются бегом на слегка согнутых ногах. Последний беговой шаг наиболее длинный, так как после него следует стопорящее движение (остановка, смена направления, выпрыгивание для нападающего удара или блока).

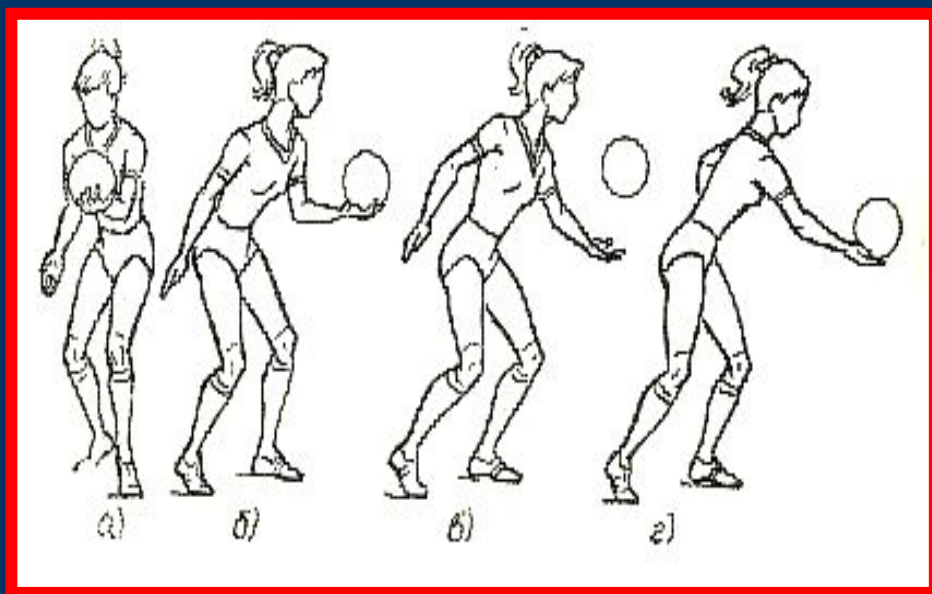
**Скачок:** обычно выполняется после шага или бега, когда игровая ситуация заставляет предельно быстро занять новую позицию для выполнения технического приема.



# Подачи.

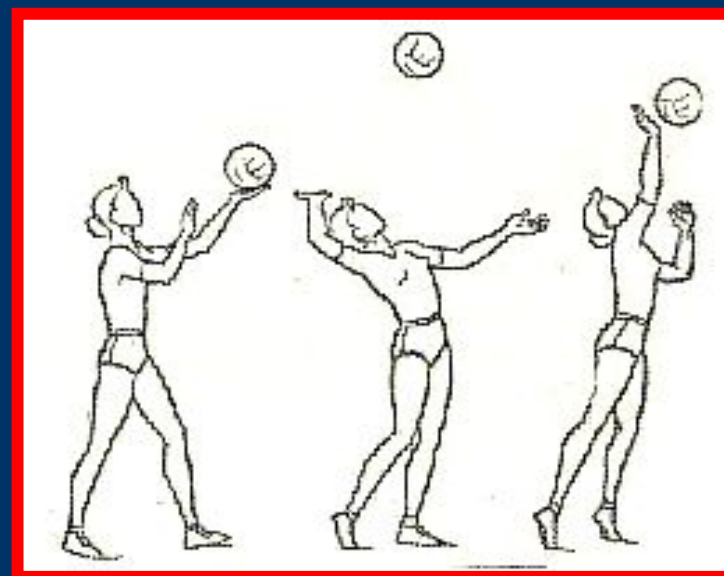
- Подача - технический прием, которым мяч вводится в игру. Детальными техникой подачи являются устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход к последующим игровым действиям.
  - Различают несколько разновидностей подач : нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Планирующая подача, является разновидностью верхней подачи. Особенность «планирующей» подачи заключается в том, что удар по мячу наносится рукой без всякого сопровождения. В результате этого мяч не вращается, а планирует, не имея траектории полета. Прием таких мячей затруднен.
- 
-

**Подача в прыжке.** В подаче в прыжке - мяч необходимо подбрасывать перед собой и вперед, на расстояние необходимое для разбега. При этом высота и длина подброса определяется индивидуально, исходя из простого удобства.



## Нижняя прямая подача

(а,б-вид спереди  
в,г- сбоку)



## Верхняя прямая подача

# Передачи

Передача - технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника.

Различают передачи:

- по направлению: вперед, над собой и назад;
- по длине: длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону;
- по высоте: 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. При выполнении передачи в исходном положении ноги согнуты в коленях, руки вынесены перед, большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша.

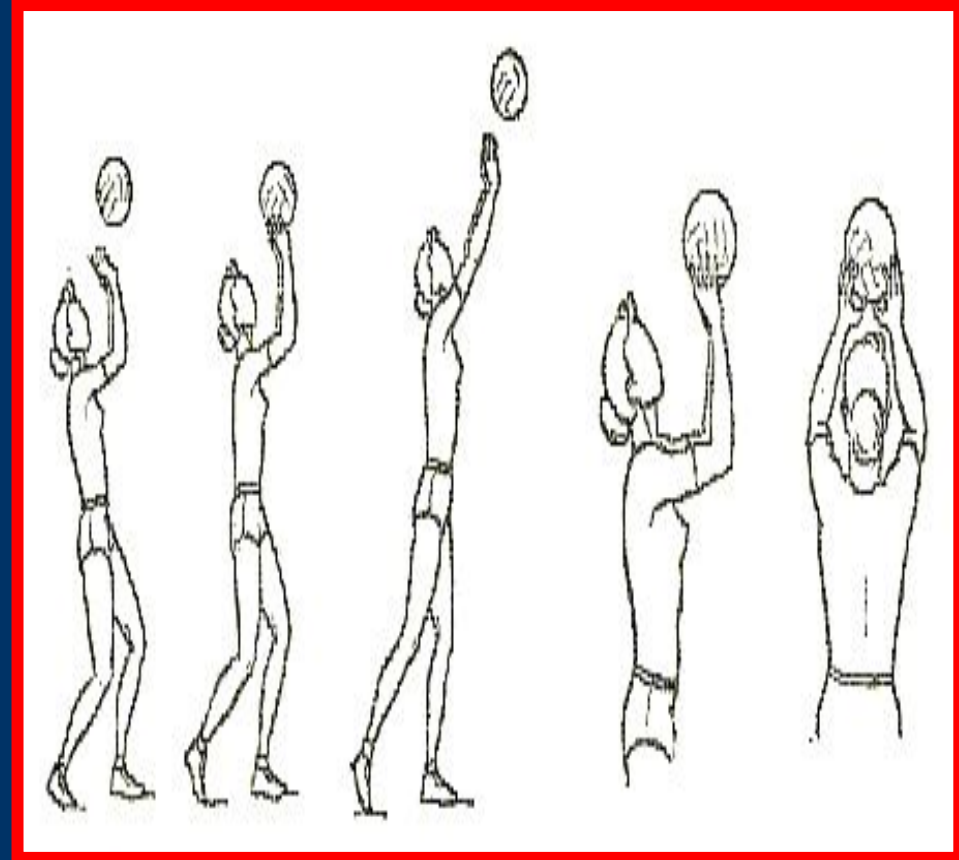
---

---

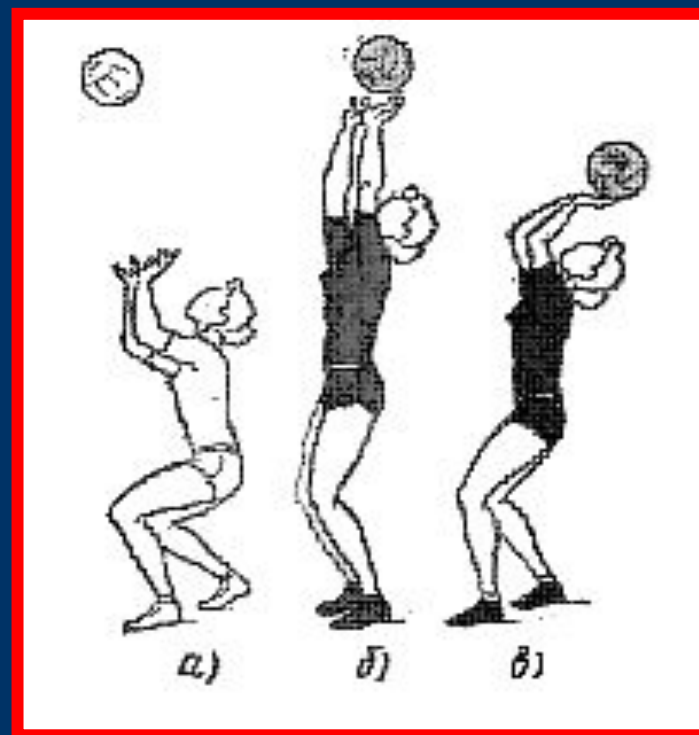
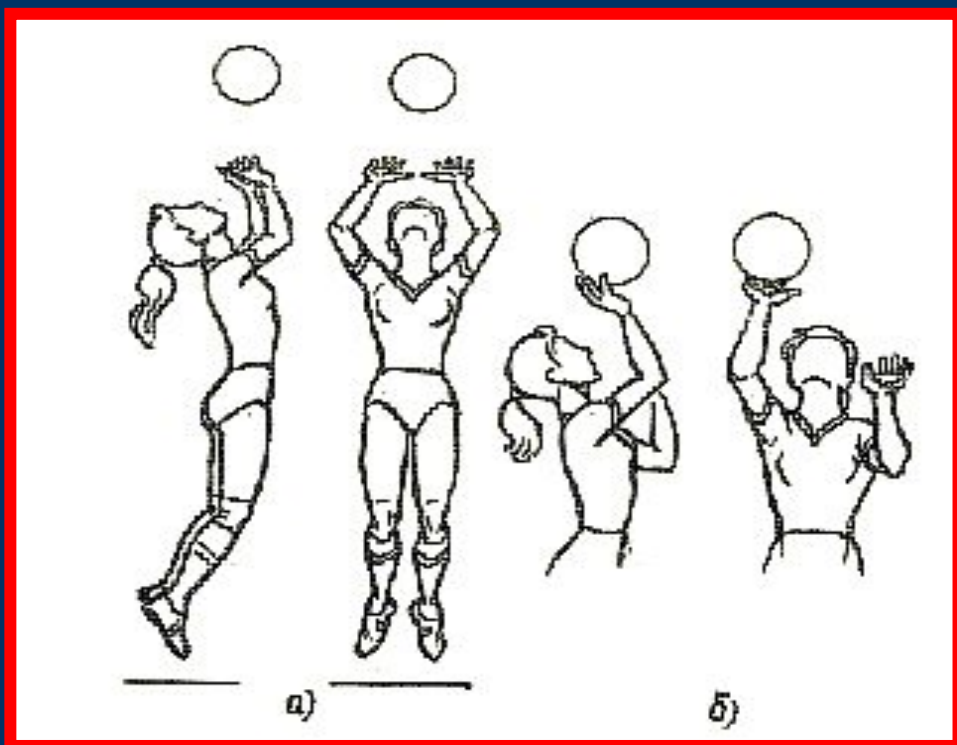


При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги — они выпрямляются в коленных суставах. Вслед за этим в движение включаются руки - на встречу мячу. Эти движения ног, туловища и рук, выполненные слитно, обеспечивают короткое касание мяча упругими пальцами, позволяют направить его в нужную точку по задуманной траектории.

Другие виды передач применяются реже : двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сверху, двумя руками снизу.



В современной игре передача –важный элемент организации нападения, связывающий защиту с атакой. Задача передающего игрока в связи с этим – создавать партнерам наилучшие условия для атаки нападающими ударами. Каждый волейболист должен овладеть арсеналом быстрых и точных передач, уметь чередовать их по длине, высоте, направлению, своевременно выполнять отвлекающие действия.



# Нападающий удар

Нападающий удар - технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника.

- 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, вслед 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 пути поднимается.



Рис. 26. Прямой атакующий удар

# 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, готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется стопорящий.

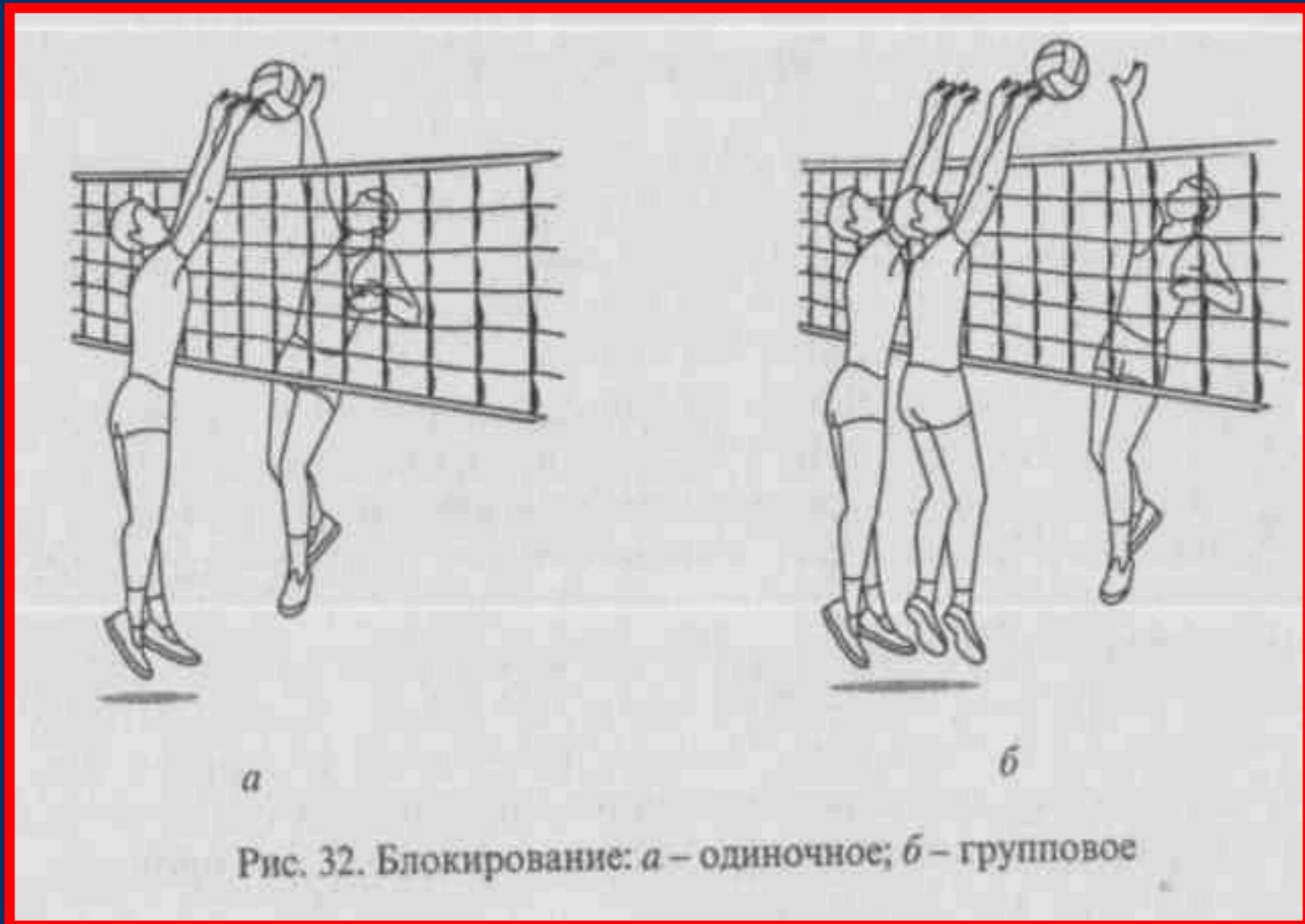
Затем следует выпрыгивание. Движение начинают ноги, затем продолжают руки. При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед – вниз на площадку противника.

---

---



Важно, чтобы при блокировании мяч не проскочил между ладонями блокирующего, а также между его руками и сеткой. Против сильного нападающего игрока применяется групповой блок.



# Прием мяча в волейболе

## Техника защиты.

В защите используются низкие стойки. Перемещение в защите: ходьба, бег, выпады и прыжки, выполняются стремительно, с резкими остановками, с быстрой сменой направлений, часто переходит в прыжок или нападение.

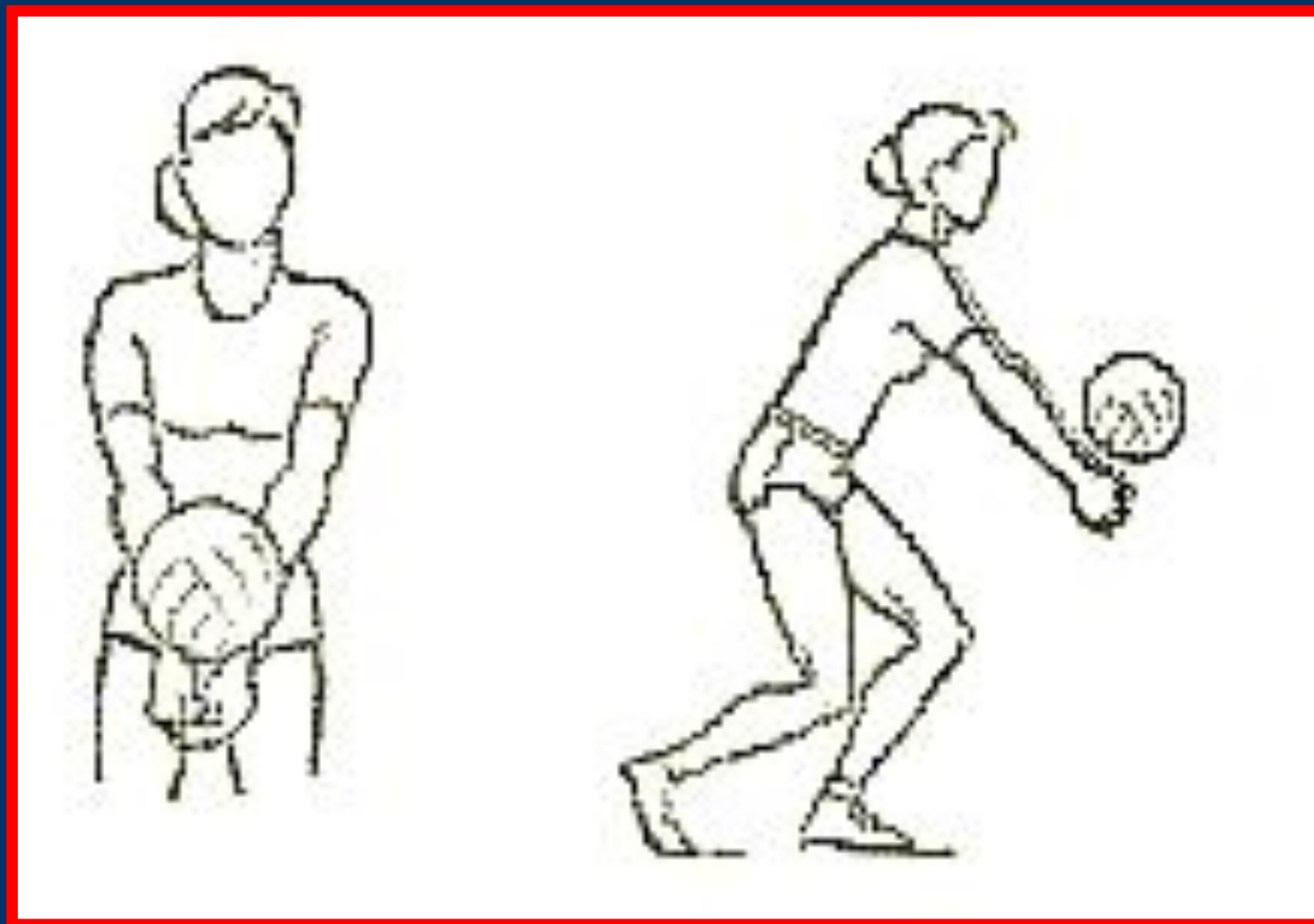
К противодействиям относятся приемы мяча и блокирование.

**Прием мяча** – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным является прием мяча двумя руками снизу. Он наиболее надежный 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.

---

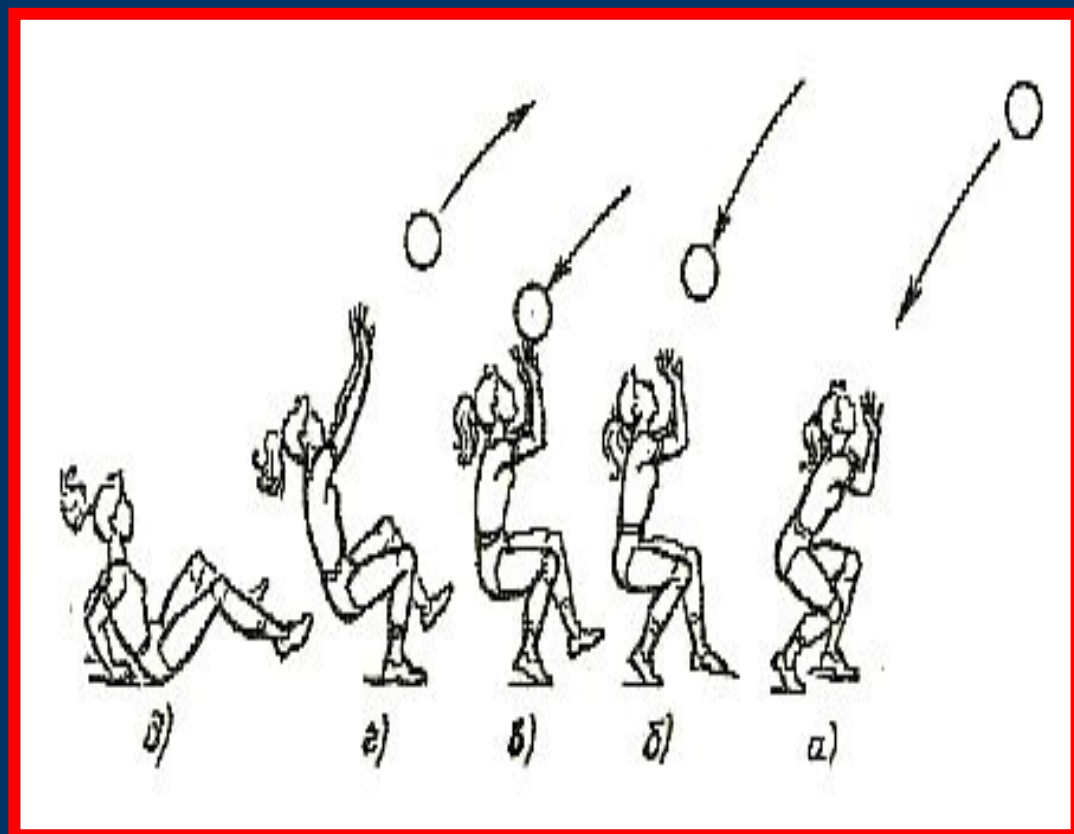
---

Слегка напряженные прямые руки не быстрым движением в плечевых суставах поднимаются на встречу мячу. После приема мяча выполнить некоторое сопровождение мяча руками: это позволит лучше усвоить движение; приняв мяч, точно адресовать его партнерам.



# Прием мяча с падением и перекатом на спину

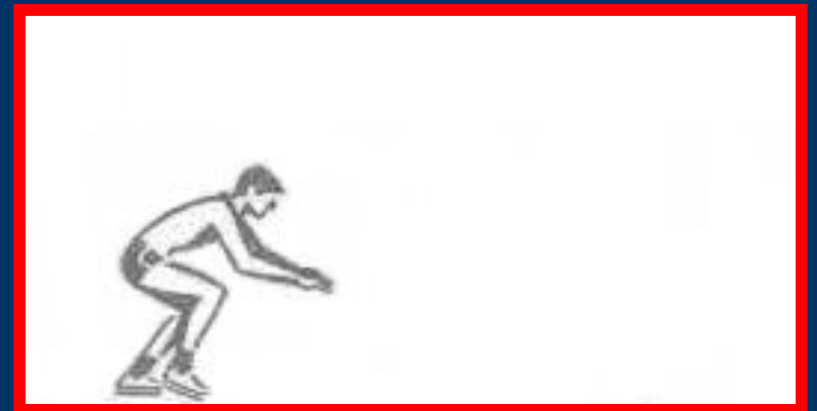
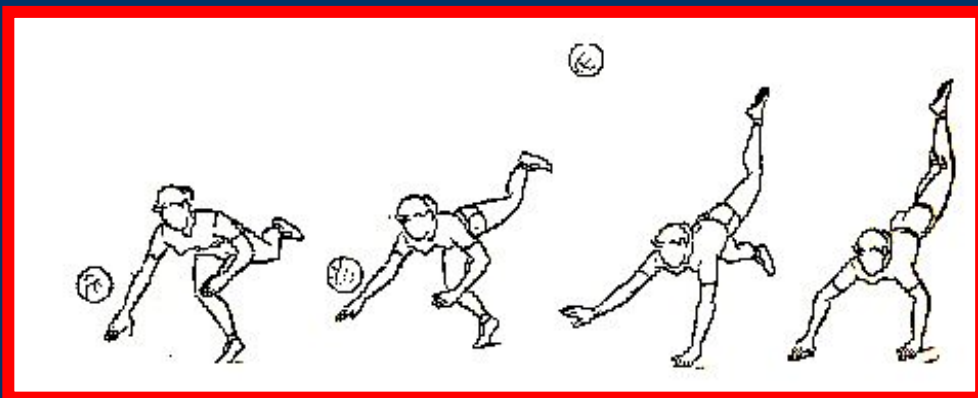
Прием мяча двумя руками сверху применяется против не сильно летящих мячей, а также в случаях, когда другой способ приема не рационален. Игровая ситуация часто заставляет выполнять прием и направленную передачу с последующим падением на спину.



# Прием мяча одной рукой снизу

Если мяч летит далеко от игрока, то волейболист может использовать этот прием. Прямая рука с напряженно сжатыми пальцами преграждает путь мячу ; ударное движение выполняется ладонью, кулаком, предплечьем или плечом. Ноги в этих движениях, как правило, не участвуют.

Одной рукой снизу в падении мяч принимается после разбега и прыжка. После приема мяча руки вытягиваются вперед и разводятся в стороны несколько шире плеч, ставятся на пол и медленно сгибаются в локтях, амортизируя силу падения.







# Источники:

1. <http://volleybolist.ru/>

2. <http://www.linkietheo.nl/>

3. <http://images.yandex.ru>