

ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ



Стойка

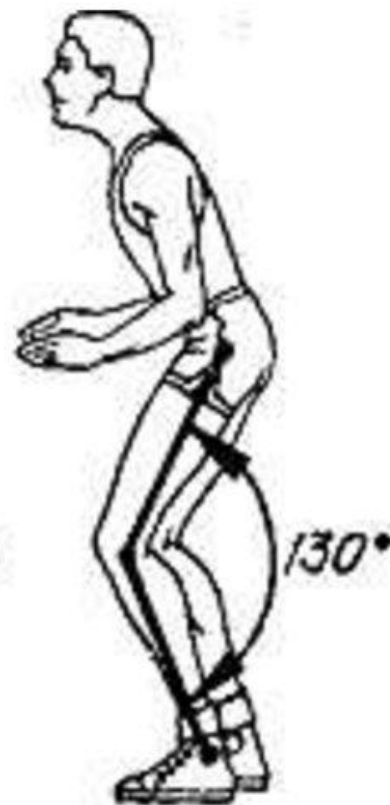
- Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая



Высокая

Стойки

- для приема подачи — средняя



Средняя

Стойки

- для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока — низкая

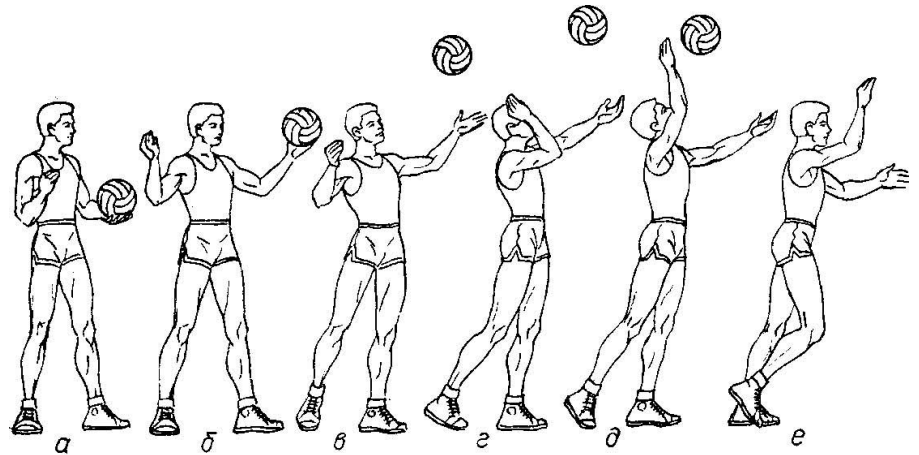


Низкая

Подача мяча

Стадии выполнения подачи:

- исходное положение
- подбрасывание мяча и замах
- удар по мячу и движение после удара по мячу

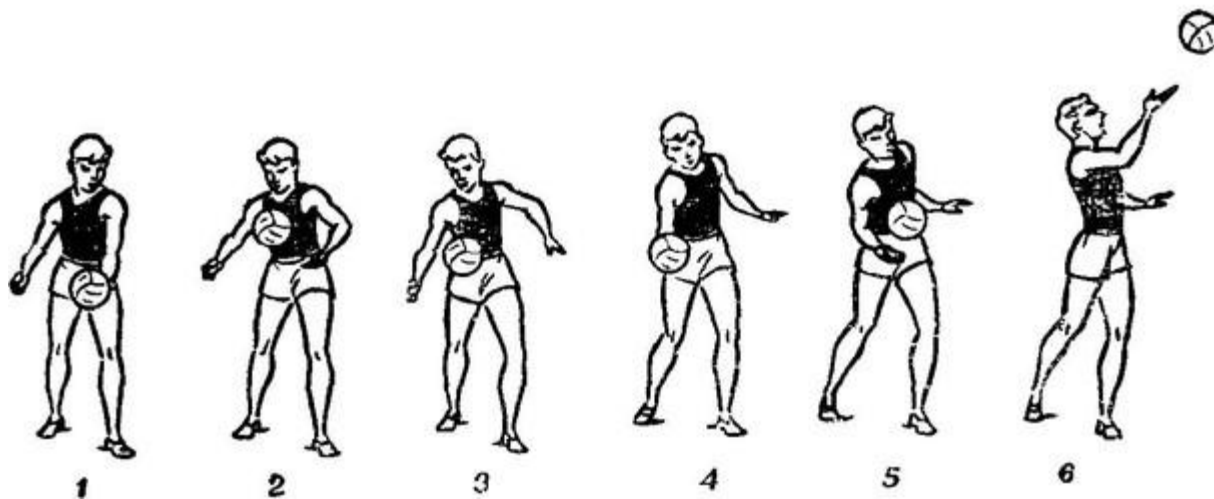


Поддачи

- силовые - применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме.
- нацеленные - направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника
- планирующие - опасны тем, что мяч может изменять траекторию своего полета в самых неожиданных направлениях.

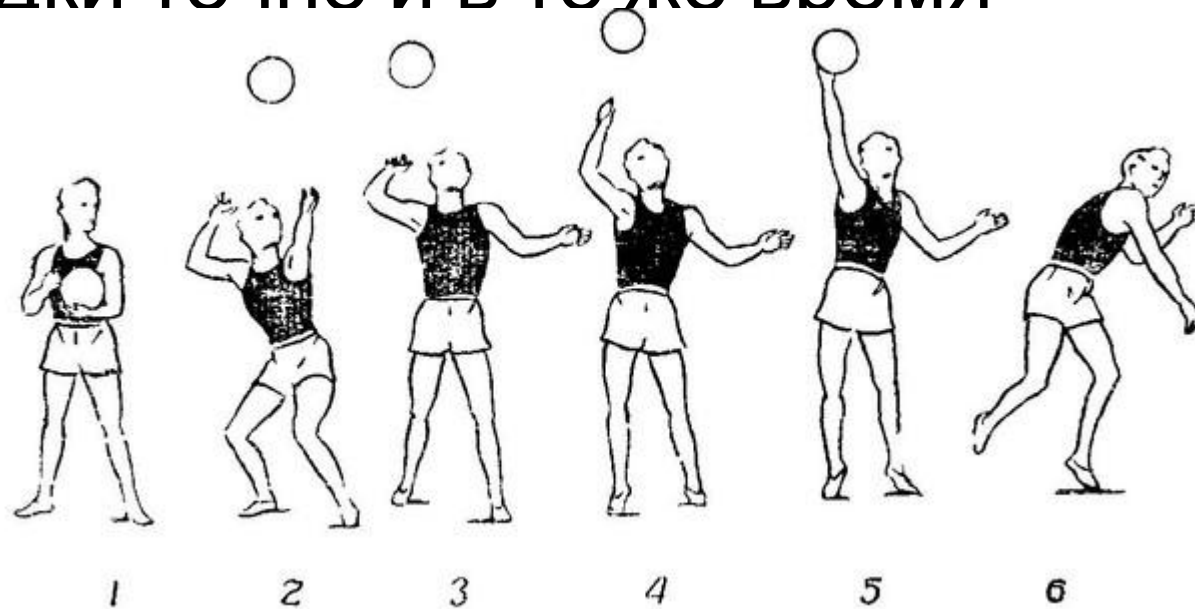
Нижняя подача

- При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку



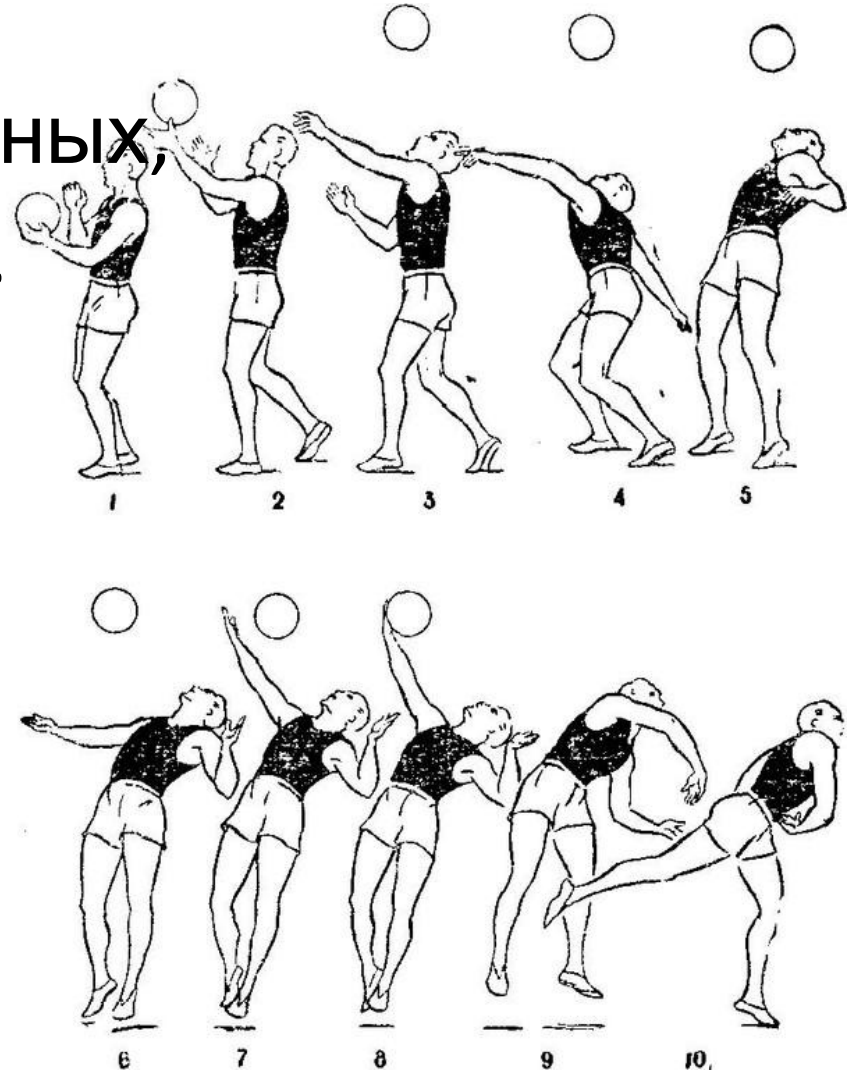
Верхняя прямая подача

- сочетает в себе силу и точность, игрок может подать мяч в нужную точку площадки точно и в то же время достат



Верхняя боковая подача

- одна из самых сложных, известна как силовая.



Элементы приема мяча

- **Исходная позиция.** Ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Вес тела чуть смещен на носки — чтобы быть готовым сделать быстрый шаг вперед. Руки параллельно полу и перпендикулярно корпусу. Держим зрительный контакт с мячом. Следим за рукой подающего: куда она направлена при подаче, туда и полетит мяч. Как только подающий игрок подбрасывает мяч, принимающий игрок начинает короткие переступания, чтобы увеличить стартовую скорость.

Постановка рук

- Руки должны максимально плотно соприкаться: прямо локтями. Желательно, чтобы между руками не было ни малейшей щели. Вытянутые и сведенные вплотную руки образуют треугольную платформу приема. Важно, чтобы предплечья располагались в одной области. Точка касания мяча — манжеты — нижняя часть предплечий. Платформу следует формировать непосредственно перед обработкой мяча — заранее, а не в самый момент приема.



Соединение кистей и пальцев:

- кулак одной кисти обхватывается пальцами другой руки. Большие пальцы вплотную друг к другу, но не накладываются друг на друга! Предплечья должны располагаться в одной плоскости.



Контакт с мячом

- Во время касания движения ног должны быть завершённые. Необходим зрительный контроль за мячом вплоть до момента касания. При сильной подаче не должно быть встречного движения — тогда тяжело контролировать траекторию мяча. Прием должен происходить как можно дальше от корпуса игрока и как можно ниже к поверхности поля



Прием нападающего удара

- **Готовность.** Ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Голова приподнята, спина пряма.
- **Обработка мяча.** Держим зрительный контакт с мячом. Не делаем встречного движения — просто подставляем руки для приема. Сила удара поглощается отведением рук чуть назад при приеме мяча.
- **Точка контакта с мячом** — низко от пола и подальше от корпуса.
- Если мяч летит не в руки, то прием осуществляется разворотом платформы.



Ошибки

- Прием мяча не на нижнюю часть предплечий, а на кисти и костяшки рук.
- Встречное движение на мяч, отчего полет мяча непредсказуем.
- Отсутствие работы ногами — при приеме они должны быть полусогнуты, а при контакте с мячом чуть распрямляться, задавая направление мячу.
- Неплотно прилегающие друг к другу руки.

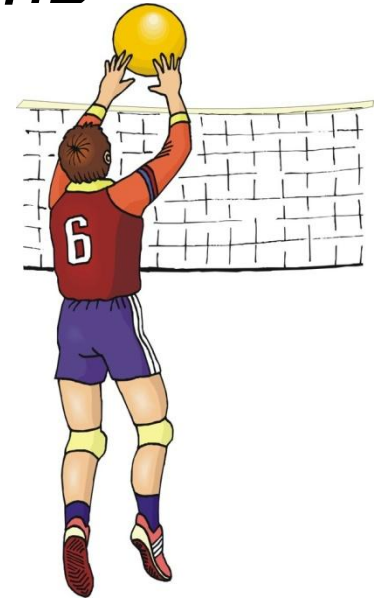
Верхний прием



- **Позиция.** Ноги чуть присогнуты. Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены. Держим зрительный контакт с мячом. Идем под мяч таким образом, чтобы он находился прямо надо лбом. Вытягиваем руки вверх. Локти разведены наружу. Руки разведены таким образом, что образуют как бы ковш. Кисти напряжено и жестко зафиксированы. Указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник — ими мы и будем осуществлять прием. Большие пальцы направлены в нос, а не навстречу мячу.

- **Контакт с мячом.** Разгибаем ноги, отрабатываем корпусом. Принимаем мяч ровно в треугольник, сложенный пальцами. Держим зрительный контакт. При верхнем приеме задействованы в основном три пальца на каждой руке — большой, указательный и средний. Остальные пальцы стабилизируют положение мяча, но не направляют его. Разгибаем локти.

- *Важно! Верхний прием осуществляется именно пальцами, а не ладонями. Прием должен быть беззвучным и мягким.*



Передача мяча

- Мягко приняв мяч на пальцы, мы даем пас ровно ото лба. Пружиним ногами, чуть выпрямляемся и провожаем мяч руками. Выпрямляем руки. Так же беззвучно и мягко даем пас.
- Главный нюанс здесь — стараться полностью обхватить мяч пальцами. Тогда мы сможем полностью контролировать его траекторию.
- Скорость и направление мяча определяется силой разгибанием локтей и активностью работы пальцев.

Ошибки

- Прием и отработка мяча ладонями, а не пальцами.
- Сведенные вместе пальцы. Хотя они должны быть разведены максимально широко друг от друга, чтобы полностью охватывать мяч.
- Отсутствие работы ногами.
- Прием на расслабленные кисти и пальцы. Такой мяч может выскользнуть из рук или же произойдет неудачный пас.
- Опоздание — игрок задерживается и не успевает ровно прибежать под мяч.

Ошибки

- Пас не ото лба, а от груди — Такой мяч крайне сложно контролировать, т.к. теряется работа пальцев, кистей и ног. Старайтесь принимать мяч ВСЕГДА НАД головой!
- Игрока не разгибает локти, не выпрямляет корпус при передаче.
- Неправильная форма ковша — большие пальцы выставлены навстречу мячу.
- Локти и предплечья расположены параллельно друг другу.

Играйте в волейбол

