

*Презентация
раздела программы
«Волейбол»*



Волейбол



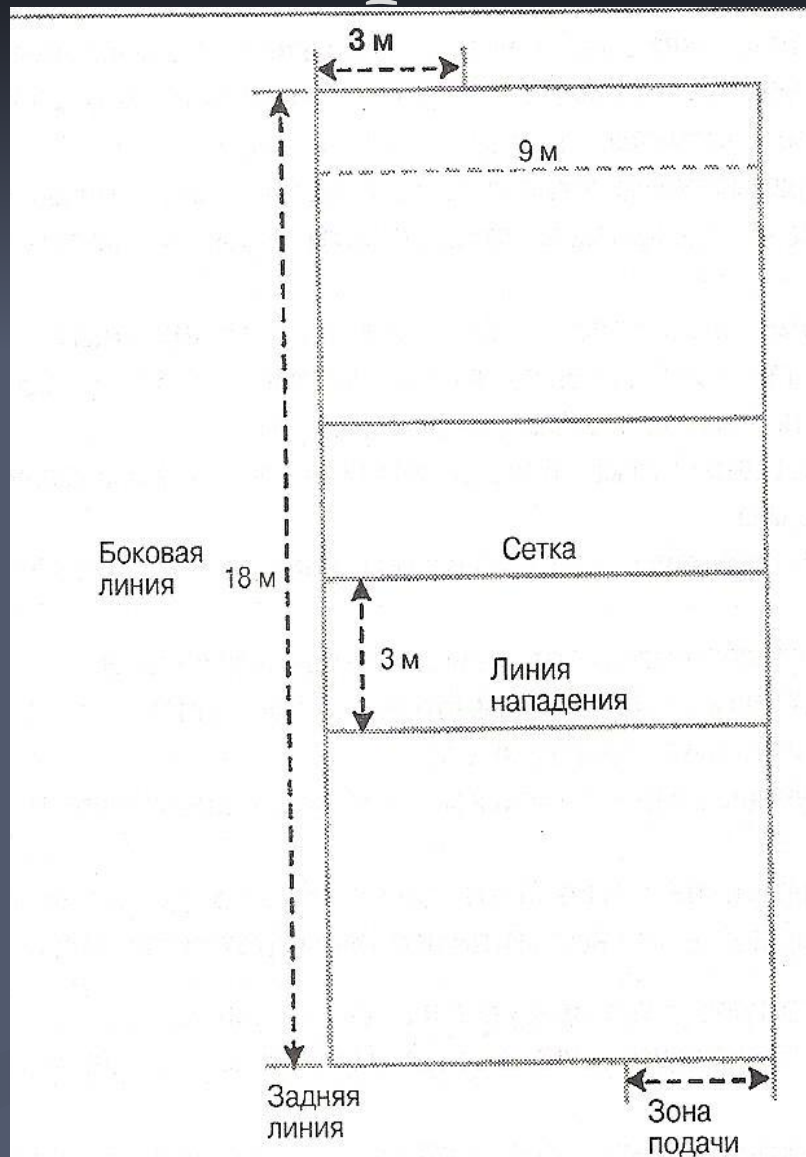
История возникновения

- Родина волейбола — Соединенные Штаты Америки. Новую игру изобрел в 1895 *Вильям Морган* — руководитель физического воспитания в Союзе молодых христиан (YMCA) в городе Холиок (штат Массачусетс). Он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2 м. Название новой игре дал доктор Альфред Холстед — преподаватель Спрингфильдского колледжа: «волейбол» — летающий мяч. В 1896 волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой.

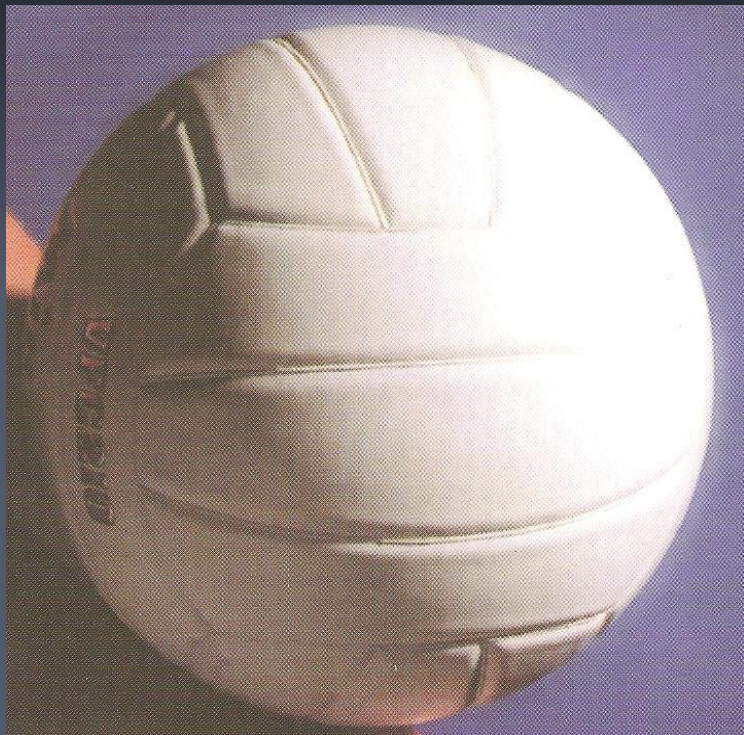


Игровая площадка с разметкой

- Размеры площадки – 9х18м, разделенной пополам сеткой (высота сетки 2,43 м- мужской и 2,24 м – для женской сетки).



Волейбольный мяч



■ Размеры:

окружность – 65-67 см

вес мяча – 260 – 280 гр.



Одежда

- Футболка
- Спортивные шорты
- Носки
- Кроссовки
- На колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм



Правила игры

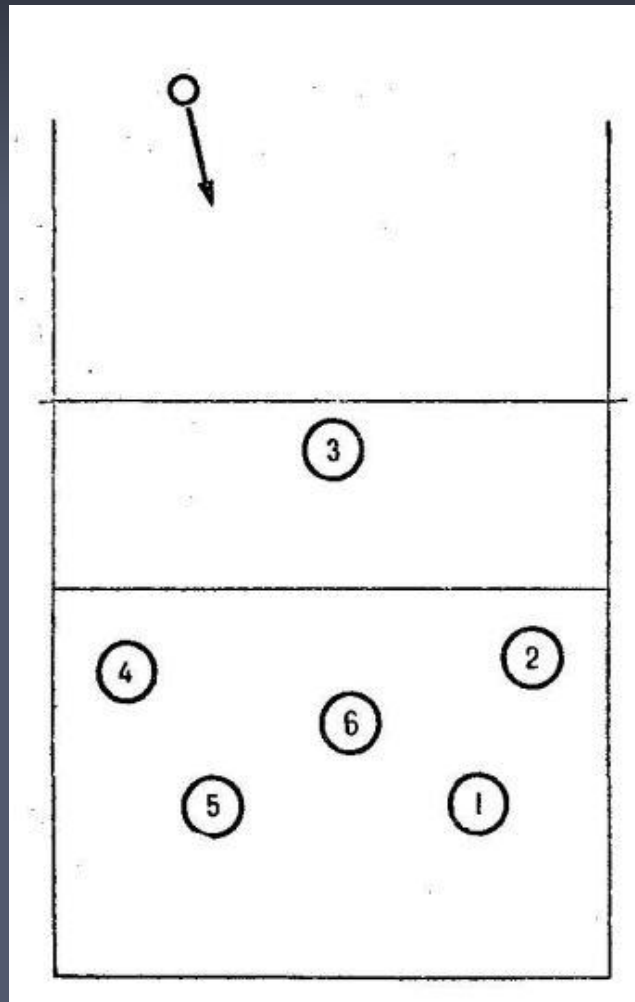
- ВОЛЕЙБОЛ - командная спортивная игра, в процессе которой две команды на специальной площадке, разделенной сеткой, стремятся направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.



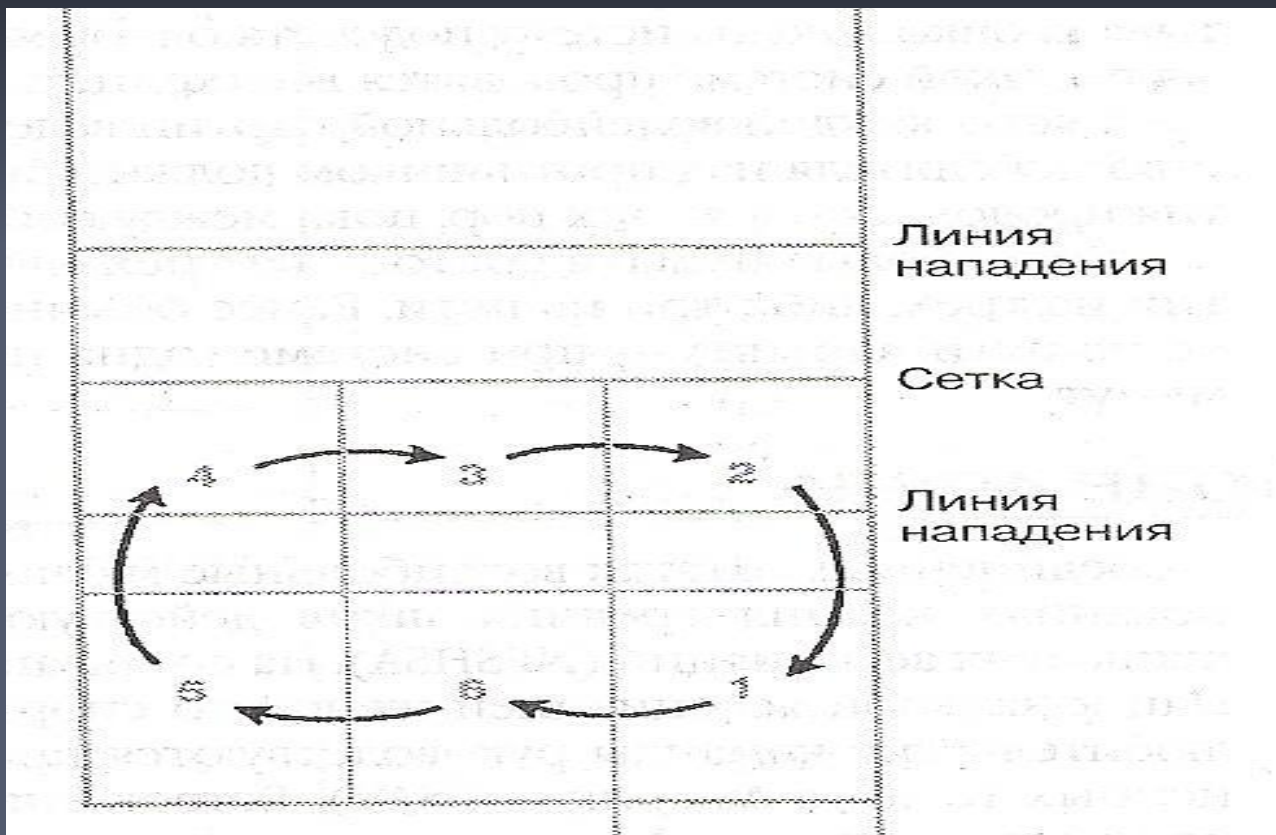
- На площадке в каждой команде выступают шесть человек.
- Цель игры - ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.
- Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.
- Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.
- В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.
- В пятой партии требуется набрать не 25, а 15очков.



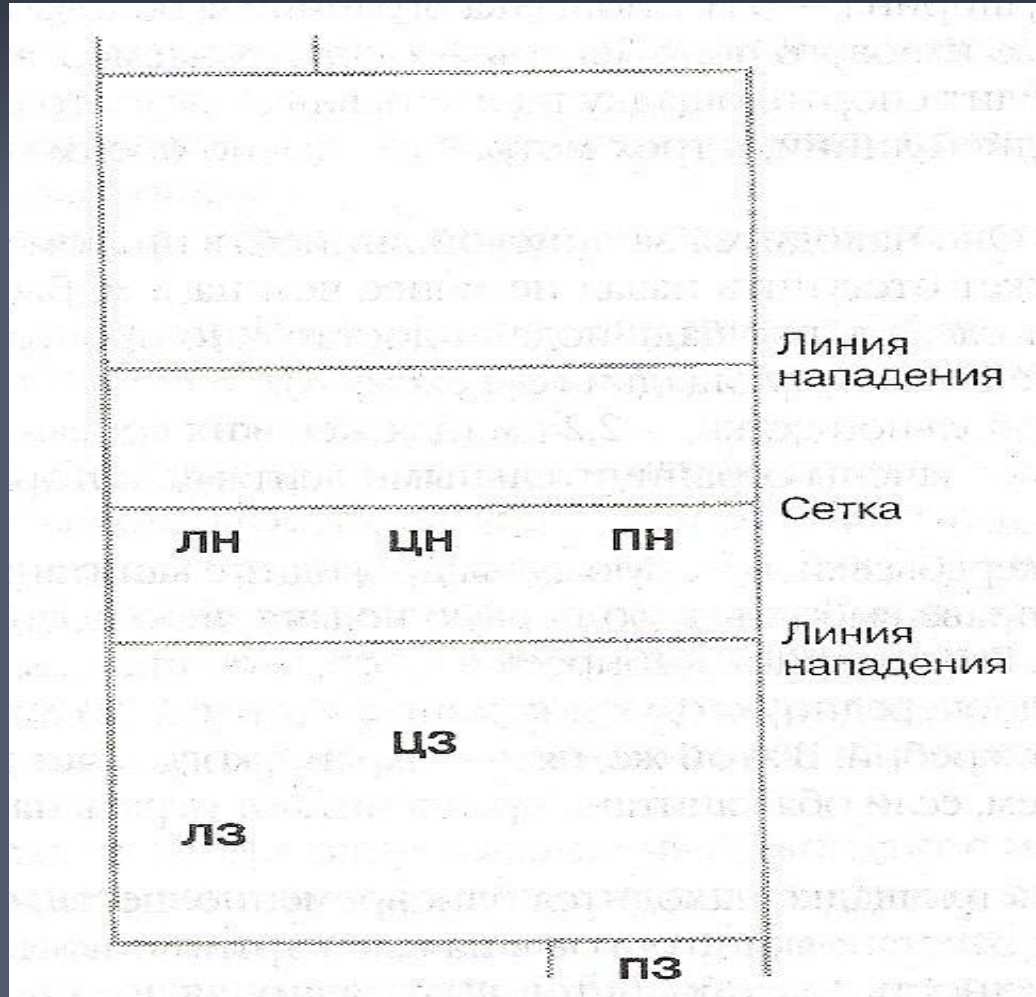
Расположение игроков при приеме подачи



Направление перехода игроков после выигрыша права на подачу



Позиции, занимаемые на площадке игроками подающей команды

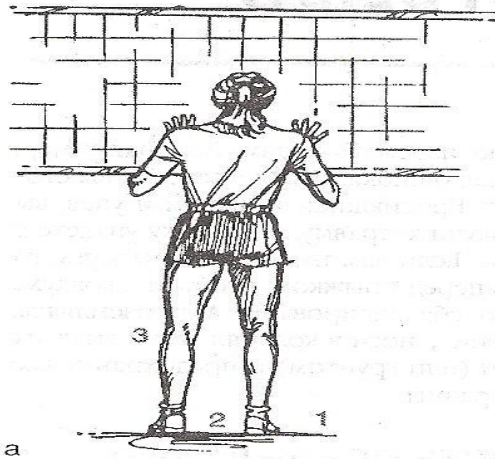


Техника игры

- Стойка волейболиста
- Передача мяча
- Подача мяча
- Прием мяча
- Нападающий удар
- Блокирование мяча

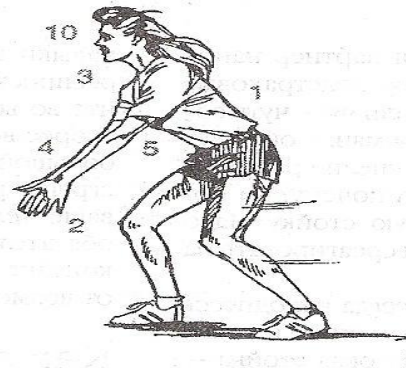


Волейбольные стойки



Высокая

1. Ноги на ширине плеч
 - а) параллельно друг другу или
 - 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



Стойки игрока

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

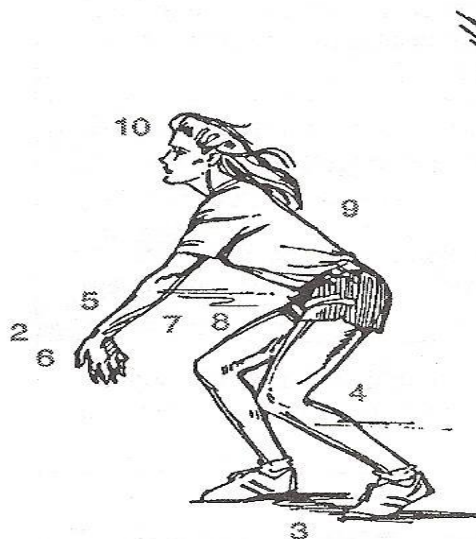
3. Надо было принять низкую стойку и отразить мяч, находясь как можно ближе к нему

4. Отразив мяч, застыли на месте

4. Отразив мяч, продолжайте двигаться как бы по его траектории

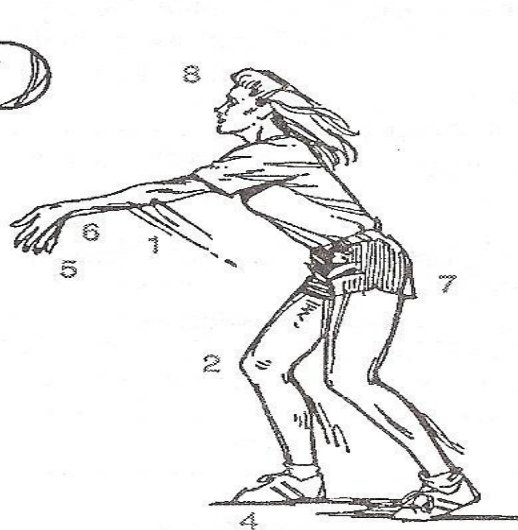


Пас предплечьями



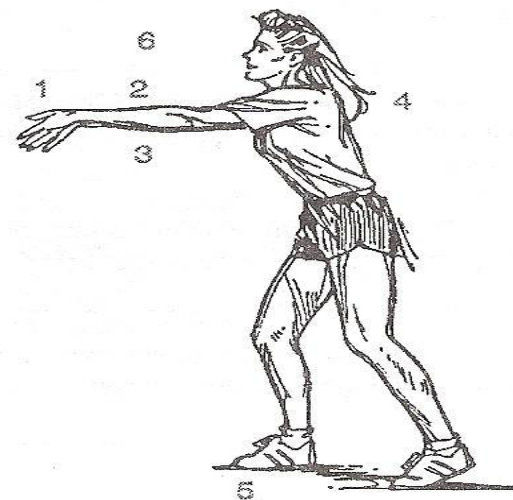
Подготовка

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 отбитого мяча
4. Руки опускаются чуть ниже уровня плеч
5. Вес тела переносится по направлению к цели
6. Следите за траекторией мяча



Прием мяча

ОШИБКИ

1. Во время приема мяча вы слишком высоко подняли руки — так, что потом они взлетели выше плеч

КАК ИХ ИСПРАВИТЬ

1. Принимайте мяч, когда он окажется на уровне вашего пояса. При контакте с мячом не двигайте руками — помните о жесткой конструкции «кочерги»

ОШИБКИ

2. Вместо того чтобы согнуть колени, вы согнулись в поясе. Ваш пас получился слишком низким и коротким

КАК ИХ ИСПРАВИТЬ

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

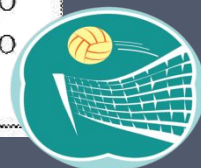
3. Убедитесь, что вес тела перенесен на переднюю ногу, и что ваш корпус наклонен вперед

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 сгиба или даже угодил в грудь

5. Держите руки параллельно бедрам, чтобы мяч во время его приема находился подальше от вашего корпуса



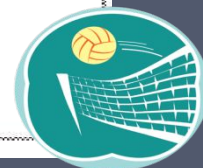
Подачи

- Игра начинается подачей.
- Этим приемом мяч вводится в игру.
- Игра без подачи невозможна, очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку.

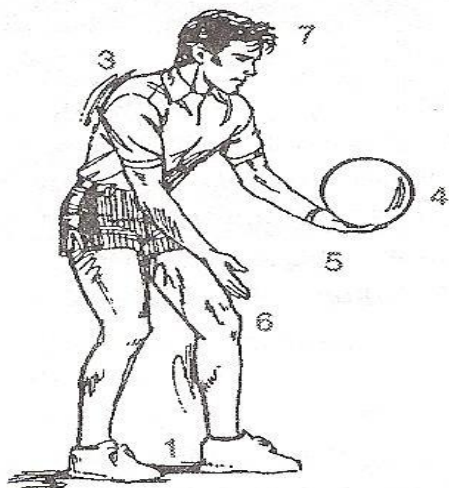


Характеристика подач

Краткие характеристики подач			
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 ее, пока прочно 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"> • Поскольку полет мяча стабилен, обороне соперников легко предугадать его траекторию • Сложная техника выполнения • Случаются срывы 	<ul style="list-style-type: none"> • Чередуйте ее с другими подачами, чтобы застать противника врасплох • Когда соперники оттянулись к лицевой линии • Когда вы ведете в счете или игра идет под вашу диктовку
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

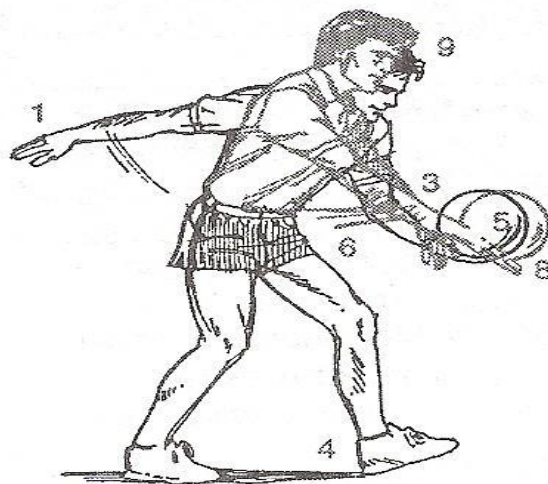


Нижняя подача



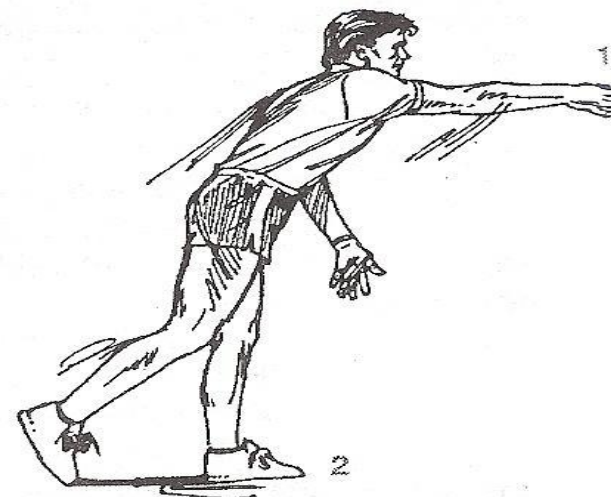
Подготовка

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 (подушечкой) 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

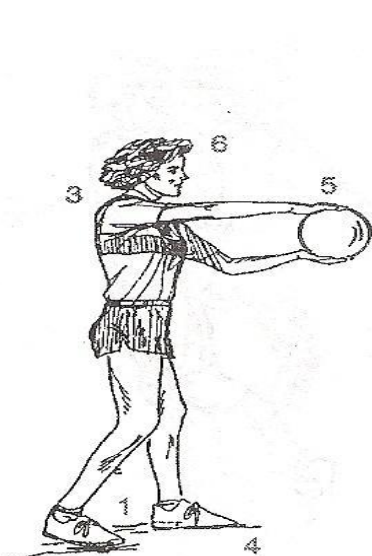


Дальнейшие действия

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

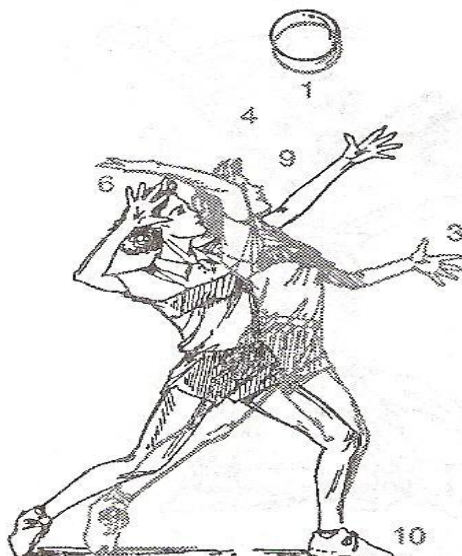


Верхняя планирующая подача



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 подкручивайте 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



Подачи мяча

ОШИБКИ

КАК ИХ ИСПРАВИТЬ

Нижняя подача

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

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. подача недостаточно сильная, и мяч не перелетел через сетку

3. Вкладывайте в удар вес и силу всего тела. Бейте 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 перед правым плечом

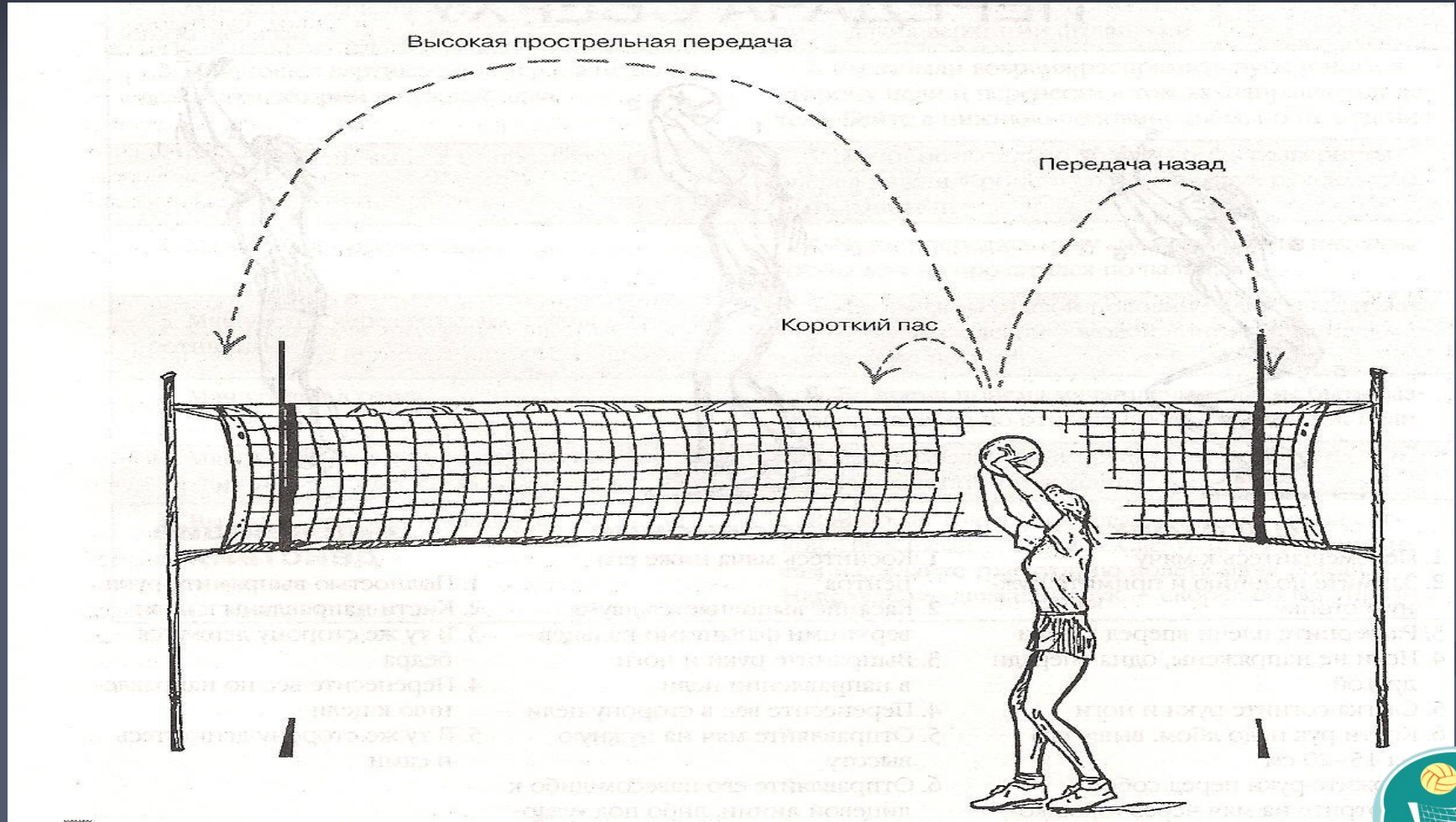


Передача мяча сверху двумя руками

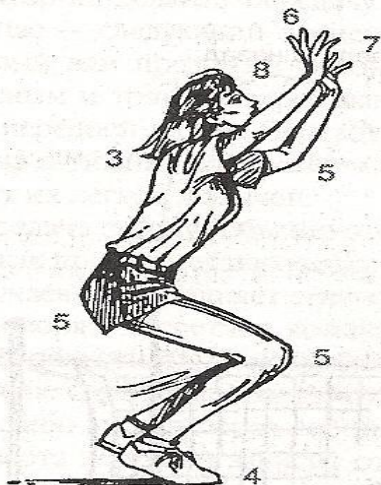
- Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- Она дает возможность выполнять различные
- Упражнения по технике, а также играть через сетку.



Траектории полета мяча при высокой передаче, короткой и передаче назад



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



Передача сверху

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 на-
весной 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 должны быть 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 по пальцам

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 должны быть развернуты вперед по отношению к намеченной цели

7. Мяч не долетел до боковой линии

7. Распрямляя руки и ноги, вы вложили в их движение недостаточно усилий

8. Вы дали чересчур низкий пас

8. Высшая точка паса вперед — 2–2,5 м над сеткой. Паса назад — 1,5–2 м. Следуйте этим стандартам и сделайте траекторию полета мяча повыше. Направление движения рук — скорее по вертикали

Нападающий удар

- Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки



Нападающий удар

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



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. Махните обеими руками к 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 двумя верхними суставами пальцев
4. Коснитесь нижней половины мяча
5. Направьте мяч над блоком или мимо него
6. Направьте мяч так, чтобы он падал

Проводка

1. Проследите за мячом в момент касания
2. Вернитесь на пол
3. Согните колени, чтобы смягчить приземление



Замедленный атакующий удар



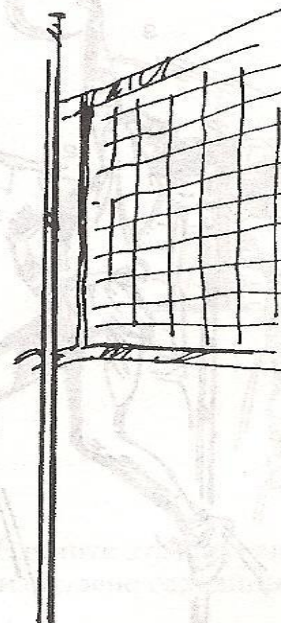
Подготовка

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 поверх 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



Нападающий удар

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 либо 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 атакуется, 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

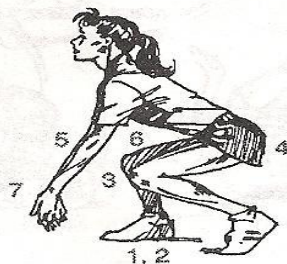
8. После сильного атакующего удара мяч летит за пределы лицевой линии

8. Вы должны коснуться мяча, когда он находится перед бьющим плечом; ваша ладонь должна обхватить верхушку мяча

9. Вам не хватает роста в прыжке во время сильного удара

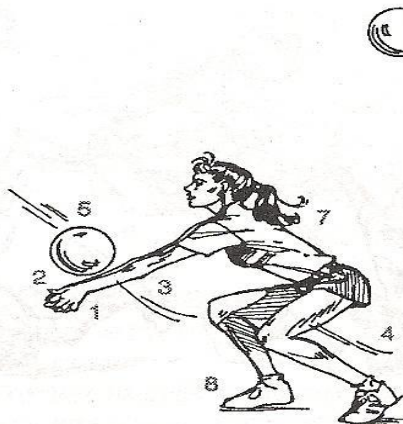
9. Вам надо поставить пятки так, чтобы преобразовать горизонтальное движение в вертикальное; обеими руками следует сильно взмахнуть вверх

Прием предплечьями



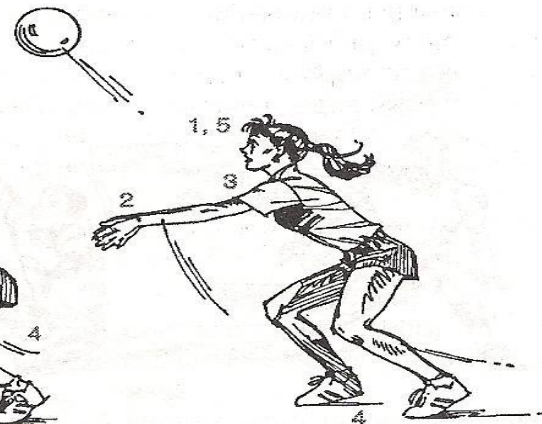
Подготовка

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. Дерните запястьями, чтобы увеличить высоту
12. Согните локти, чтобы увеличить высоту

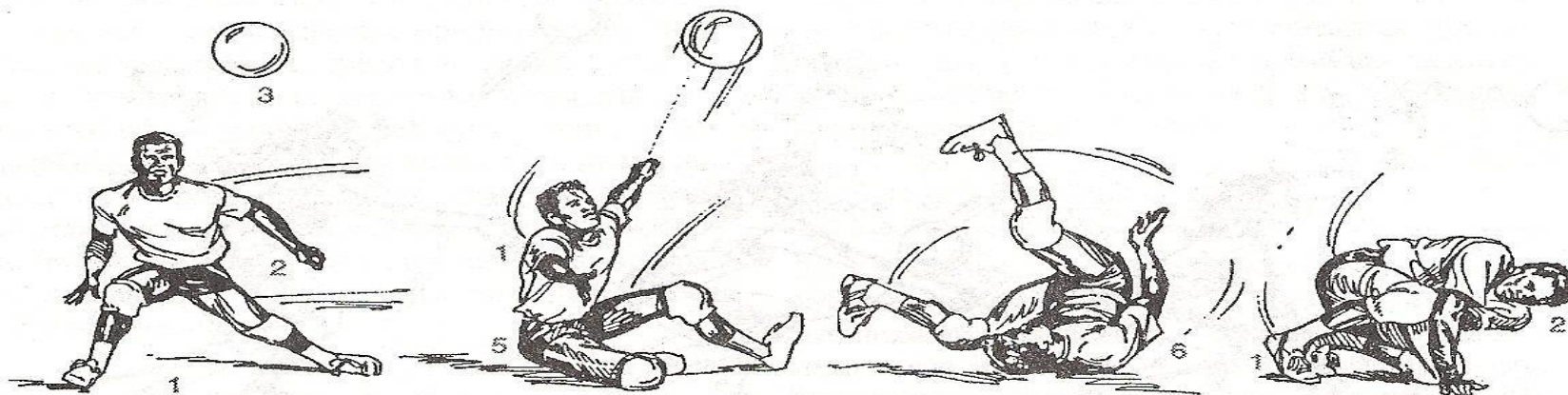


Проводка

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



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



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
3. Отбейте мяч, а затем коснитесь пола
4. Дерните запястьем или согните локти, обеспечивая высоту
5. Не сводите взгляда с мяча до момента касания
6. Коснитесь пола, чтобы уменьшить силу
7. Скользните на груди в направлении полета мяча
8. Вытяните ногу, находящуюся сзади
9. Согните в сторону ногу, находящуюся спереди
10. 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

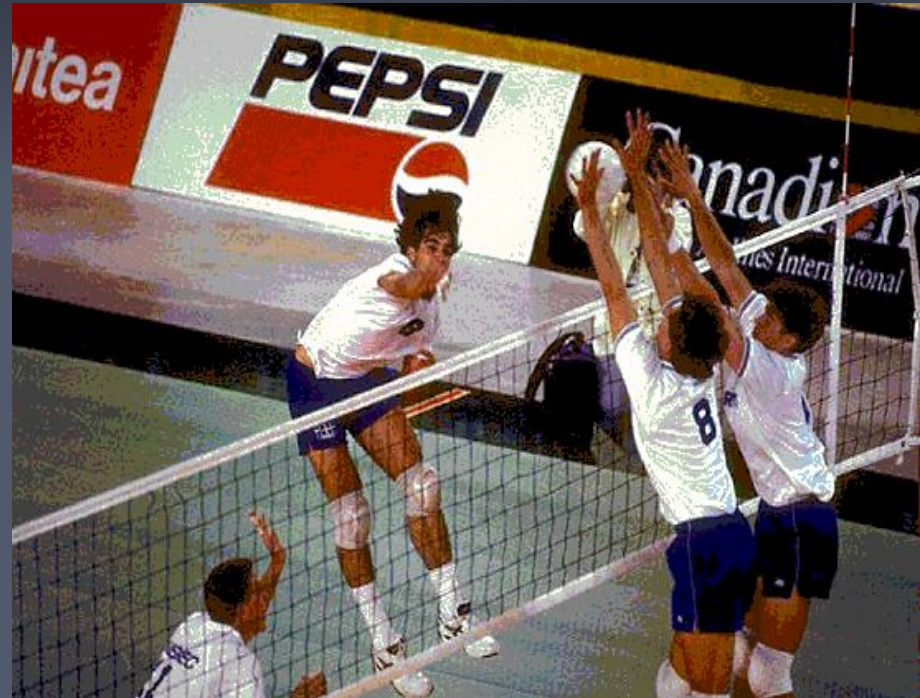


Прием мяча

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
Прием предплечьями	
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 ударяется о ваши руки и продолжает полет в неизвестном направлении	6. Измените угол наклона «площадки» предплечий, чтобы она была обращена к цели
Кувырок	
1. Контакт с полом происходит жестко, происходят 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 дадите опуститься мячу, тем лучше прием
Подъем мяча в падении	
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

Блокирование

- Выставление рук над верхним краем сетки для предотвращения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.



- Прервать такую атаку может только умело поставленный блок.



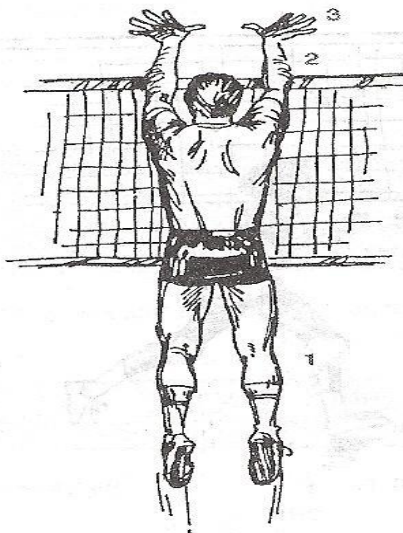
ОДИНОЧНЫЙ БЛОК



а

Подготовка

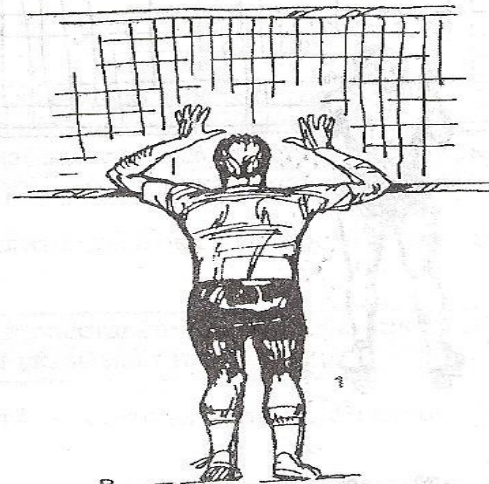
1. Сосредоточьте внимание на связующем
2. После связки сосредоточьте внимание на нападающем
3. Встаньте напротив атакующего нападающего
4. Ждите, держа кисти рук на уровне плеч
5. Широко расставьте пальцы
6. После того как связующий отдал пас, согните колени и поднимите руки
7. Сохраните высокое положение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



б

Выполнение

1. Подпрыгните сразу после прыжка нападающего
2. Протяните руки на площадку соперника
3. Отдерните руки
4. Опуститесь на пол
5. Приземлитесь на обе ноги



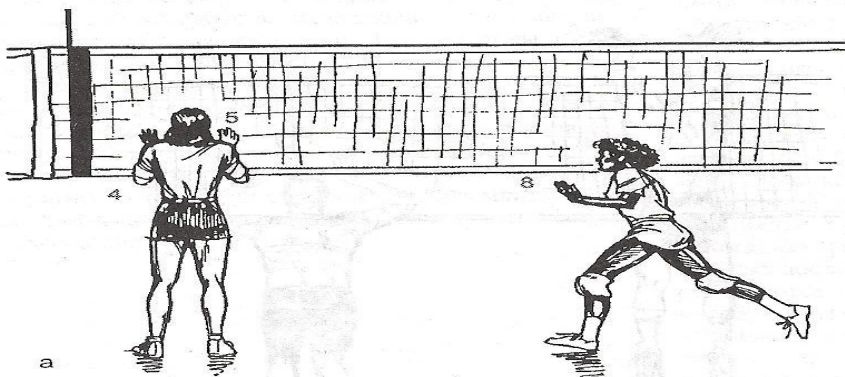
в

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



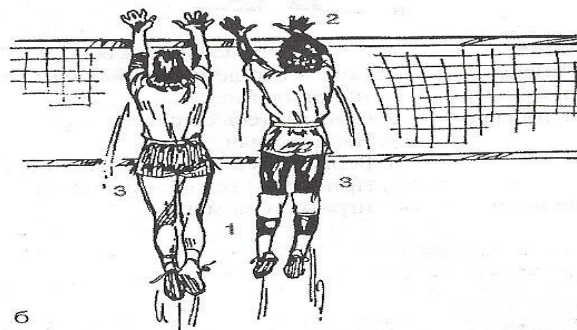
Коллективный блок



a

Подготовка

1. Сосредоточьте внимание на связующем
2. После связки 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



б

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



в

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



Блокирование

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 окажется мяч и рука нападающего

2. Вы уже опускаетесь на пол, в то 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 вверх

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

Коллективный блок

1. Присоединяясь к блокирующему, вы наталкиваетесь на него

1. Вам следует сосредоточить внимание на игроке, ставящем блок, а не на мяче

2. Присоединяясь к блокирующему, вы тянетесь к руке нападающего

2. Присоединяясь к блокирующему, вы защищаете только угол, и не должны тянуться к мячу

Оценка игровых достижений

Самостоятельная оценка

Чтобы оценить себя, вспомните последние три игры. Используя приведенный ниже список, выберите для каждого вопроса тот ответ, который наилучшим образом описывает вашу игру.

1. Я обычно подаю:
 - а) в наиболее открытую точку площадки соперника;
 - б) вразрез между двумя игроками;
 - в) на слабейшего игрока соперника;
 - г) на площадку соперника.
2. Я набираю ___ процентов в соответствии с приведенным тестом на знание основных правил:
 - а) 90;
 - б) 80;
 - в) 70;
 - г) 60.
3. Я набираю ___ процентов в соответствии с приведенным тестом на владение основными представлениями, техническими приемами и тактикой:
 - а) 90;
 - б) 80;
 - в) 70;
 - г) 60.
4. Принимая подачу, я обычно пасую мяч:
 - а) в намеченную зону;
 - б) к центру площадки, не совсем точно, но примерно в то место, где он может попасть к связующему;
 - в) так, что он не попадает к связующему, вынуждая мою команду отправлять сопернику свободный мяч;
 - г) так плохо, что соперник зарабатывает очко.
5. Я хвалю других игроков за достойные удары и успешные действия:
 - а) всегда;
 - б) в большинстве случаев;
 - в) редко;
 - г) вообще не хвалю.
6. Я посылаю атакующие мячи:
 - а) в открытые зоны площадки соперника;
 - б) между двумя игроками соперника;
 - в) прямо в блок или игрокам задней линии защиты соперника;
 - г) за пределы площадки или в сетку.
7. Когда я собираюсь отбить мяч, то вызываюсь на него:
 - а) всегда;
 - б) в большинстве случаев;
 - в) редко;
 - г) никогда.
8. Если партнер по команде вызывается на мяч, я даю ему отбить:
 - а) всегда;
 - б) в большинстве случаев;
 - в) редко;
 - г) никогда.
9. Играя вторым касанием, я:
 - а) выполняю связку нападающему;
 - б) делаю пас предплечьями нападающему;
 - в) посылаю мяч через сетку;
 - г) совершаю ошибку.

10. Принимая свободный мяч, я:

- а) по возможности выполняю атакующий удар;
- б) передаю его высоким пасом связующему;
- в) пасую его предплечьями связующему;
- г) отправляю его назад через сетку.

11. Каждый раз, принимая атакующий удар, я:

- а) остаюсь на ногах и принимаю мяч двумя руками;
- б) остаюсь на ногах и принимаю мяч одной рукой;
- в) в случае необходимости применяю нырок или кувырок;
- г) выполняю нырок или кувырок, нужно это или нет.

12. Когда моя команда защищается, я:

- а) читаю игру соперника и самостоятельно занимаю наилучшую позицию в обороне;
- б) каждый раз располагаюсь в одном и том же месте;
- в) занимаю позицию слишком поздно и испытываю трудности, отбивая мяч;
- г) слежу за игрой соперника и никогда не успеваю занять позицию.

13. Когда партнер по команде принимает подачу, я:

- а) открываюсь на мяч, а затем готовлюсь вновь отбить;
- б) оглядываюсь на мяч, а затем готовлюсь вновь отбить;
- в) не слежу за мячом, а сразу готовлюсь вновь отбить;
- г) не слежу за мячом и никогда не готовлюсь вновь отбить.

14. Когда я играю нападающим и моя команда принимает свободный мяч, я:

- а)двигаюсь прямо назад к линии атаки, отбиваю мяч или выполняю «разлет» в сторону, готовясь к удару;
- б)двигаюсь прямо назад к боковой линии, отбиваю мяч или остаюсь в этой позиции;
- в) выхожу с площадки, готовясь к атаке, но не заботясь об отбивании мяча;
- г) остаюсь у сетки, поворачиваюсь и наблюдаю, как мои партнеры отбивают мяч.

15. Когда партнер по команде выполняет атакующий удар, я:

- а) быстро перемещаюсь, чтобы прикрыть атаку, и прежде, чем нападающий коснется мяча, занимаю низкую позицию, готовясь отбить мяч, отлетевший от блока;
- б) быстро перемещаюсь, чтобы прикрыть атаку, и прежде, чем нападающий коснется мяча, занимаю среднюю или высокую позицию, готовясь отбить мяч, отлетевший от блока;
- в) перемещаюсь, чтобы прикрыть нападающего, но занимаю позицию уже после того, как нападающий коснулся мяча;
- г) остаюсь в исходной позиции и аплодирую, когда моя команда выполняет атакующий удар.

16. Подавая, я выполняю:

- а) 9 успешных подач из 10;
- б) 7 успешных подач из 10;
- в) 6 успешных подач из 10;
- г) 5 или меньше успешных подач из 10.

17. Пасуя свободный мяч, я выполняю ___ выверенных пасов в намеченную зону из 10:

- а) 9;
- б) 8;
- в) 7;
- г) 6 или меньше.

18. Принимая подачу, я выполняю ___ пасов в намеченную зону из 10 приемов:

- а) 8;
- б) 7;
- в) 6;
- г) 5 или меньше.

19. Мне удастся блокировать атаку соперника ___ раз из 10:

- а) 4;
- б) 3;
- в) 2;
- г) 1 или 0.

20. Выполняя атакующий удар, я успешно направляю мяч в площадку соперника ___ раз из 10:

- а) 8;
- б) 7;
- в) 5-6;
- г) 4 или меньше.

Оцени себя сам

- Выбор *а* – всегда лучший выбор, выбор *г* - наименее предпочтителен. После заполнения всех 20 пунктов сосчитайте свой общий результат, присуждая себе 3 очка за каждый ответ *а*, 2 очка – за каждый ответ *б*, 1 очко- за каждый ответ *в* и 0 очков – за каждый ответ *г*. Ваш итоговый результат равен общему числу очков.



Шкала оценивания

- 50-60 очков = Великолепный игрок
- 40-49 очков = Очень хороший игрок, но еще можно совершенствоваться
- 30-39 очков = Хороший игрок, продолжайте тренироваться
- 20-29 очков = Слабый игрок, нужно много тренироваться
- 19 или меньше очков = Необходимо вернуться к изучению основ



Оценка со стороны другого игрока

А теперь попросите своего преподавателя, тренера или опытного партнера проследить за вашим исполнением, но не менее трех раз. Экзаменатор должен записать ваши игровые реакции в нижеприведенной таблице очков.

Таблица очков за игру

Имя _____

Ставьте палочку за навык, демонстрируемый игроком в игровой ситуации. Добавьте черту поперек палочки, если ученик выполнил все правильно. В последнем столбце суммируйте оценки за все три дня. Допустим, к примеру, что игрок подает шесть раз за игру. Если четыре из этих подач попали в площадку соперника, то палочки будут выглядеть следующим образом: + + + +.

Навык	Дата	Дата	Дата	Всего ___ из ___
Подача				
Пас				
Связка				
Атака				
а) Скидка				
б) Замедленная атака				
в) Сильный атакующий удар				
Блок				
Прием				
Индивидуальная защита				
а) Кувырок				
б) Падение				

