

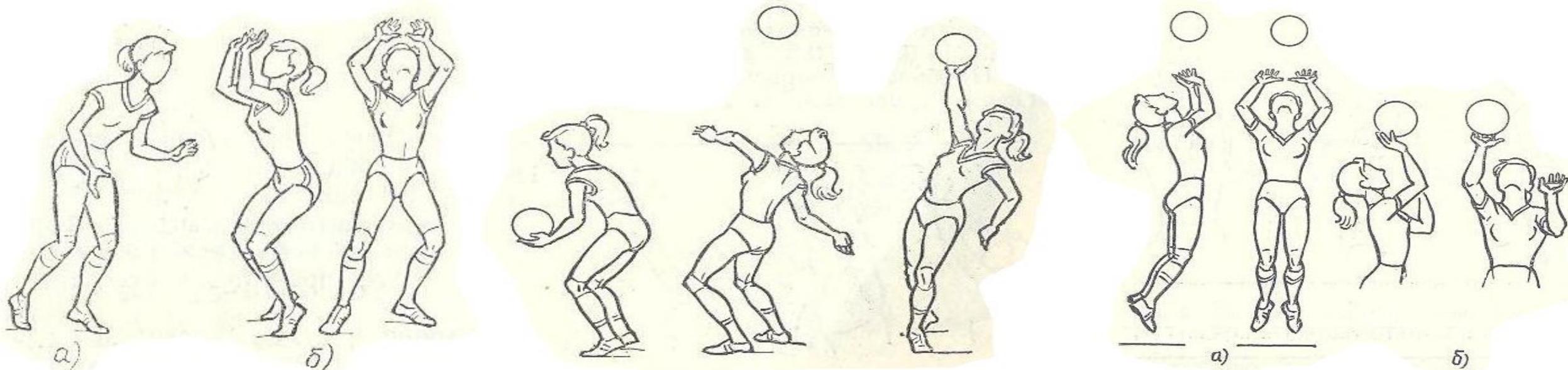
# Моторика обучения школьников игре в волейбол

Техника игры в волейбол подразделяется на технику нападения и технику защиты. Как в нападении, так и в защите выделяют : стойки и перемещения, технику владения мячом.

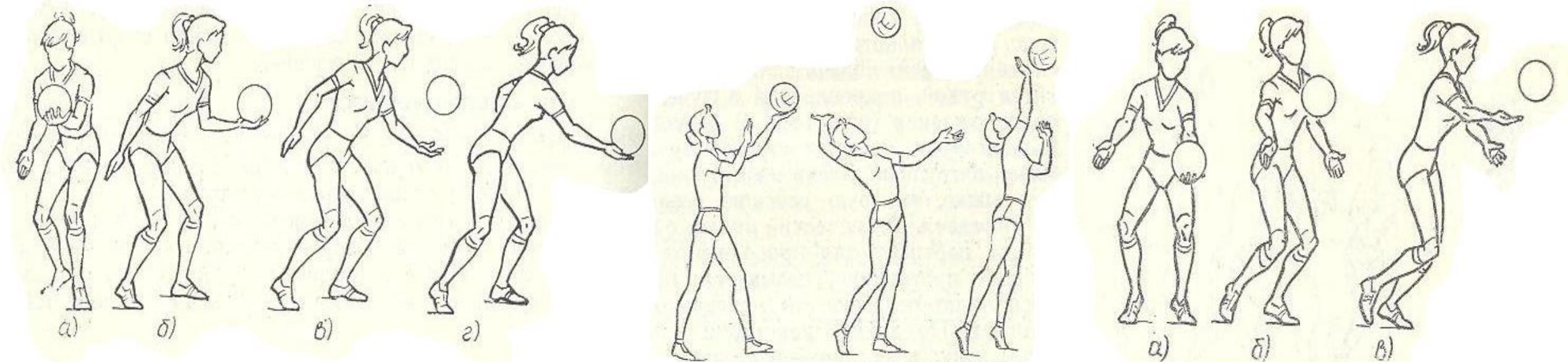
Стойки различаются по степени сгибания ног : основная, высокая, низкая.

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, другие двигаются на месте переступанием или прыжками.

Перемещения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком.

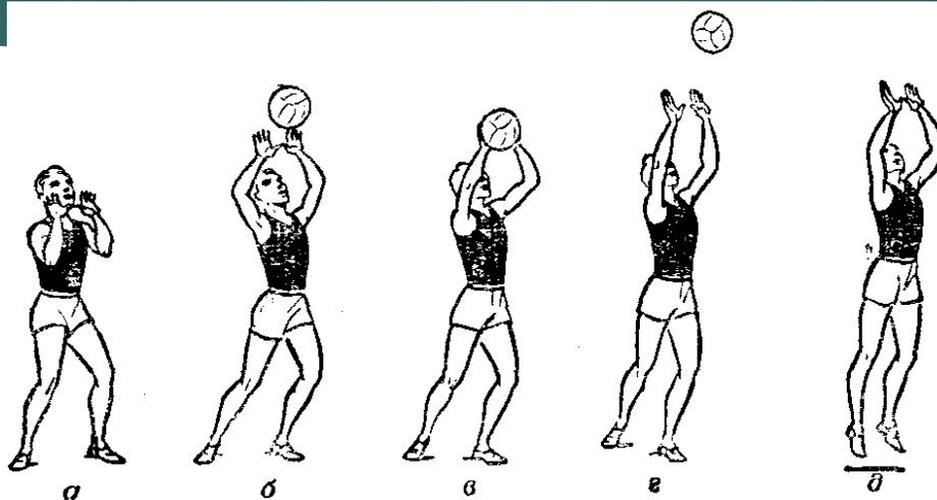


Технический прием, которым мяч вводится в игру, называется подачей. Общими деталями техники для всех видов подач являются устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход волейболиста к последующим игровым действиям. Различают четыре разновидности подач : нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Так называемая планируемая 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.



## Требования к технике выполнения верхней передачи.

Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой. Ступни на расстоянии ширины плеч. При передаче туловище наклонено вперёд. Голова удерживается как можно ближе к вертикали. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук. Перед передачей руки согнуты в локтях, кратчайшим путём выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты во внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше, чем мяч. Размера. Обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал. Руки выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы. В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы располагаются симметрично, показывают направление вылета мяча.



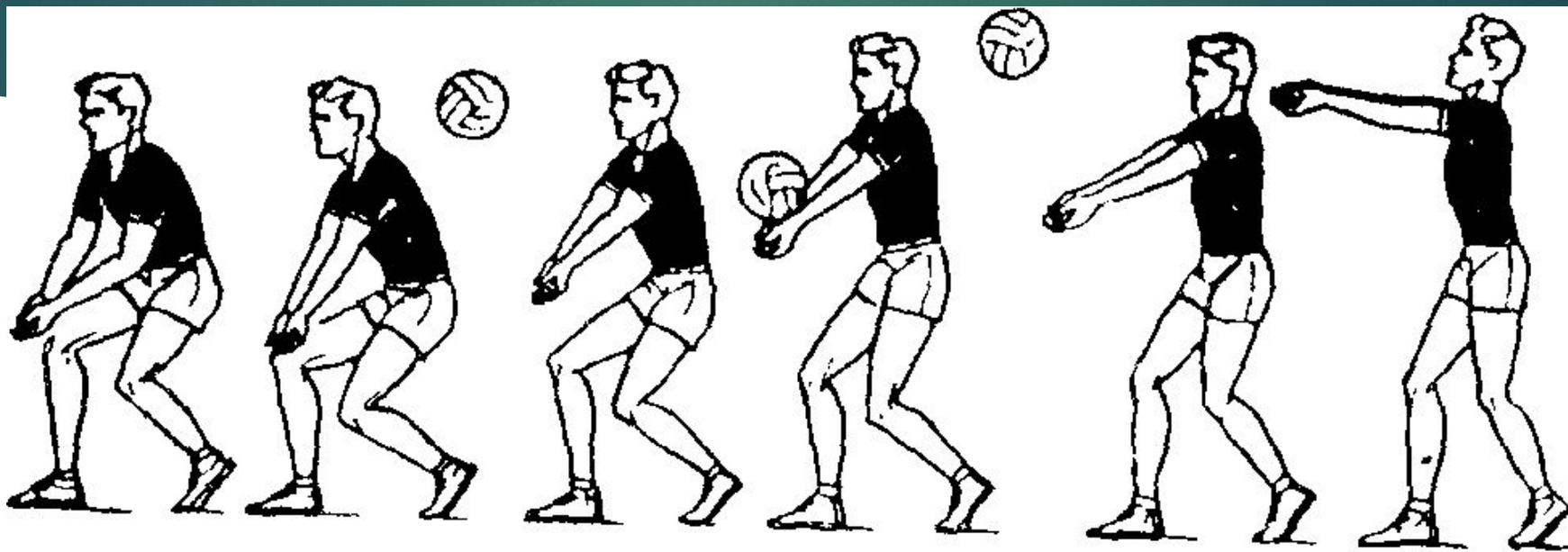
## Требования к технике выполнения нижней передачи:

Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.

Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища. Кисти сложены в замок и опущены. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.

После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.



Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

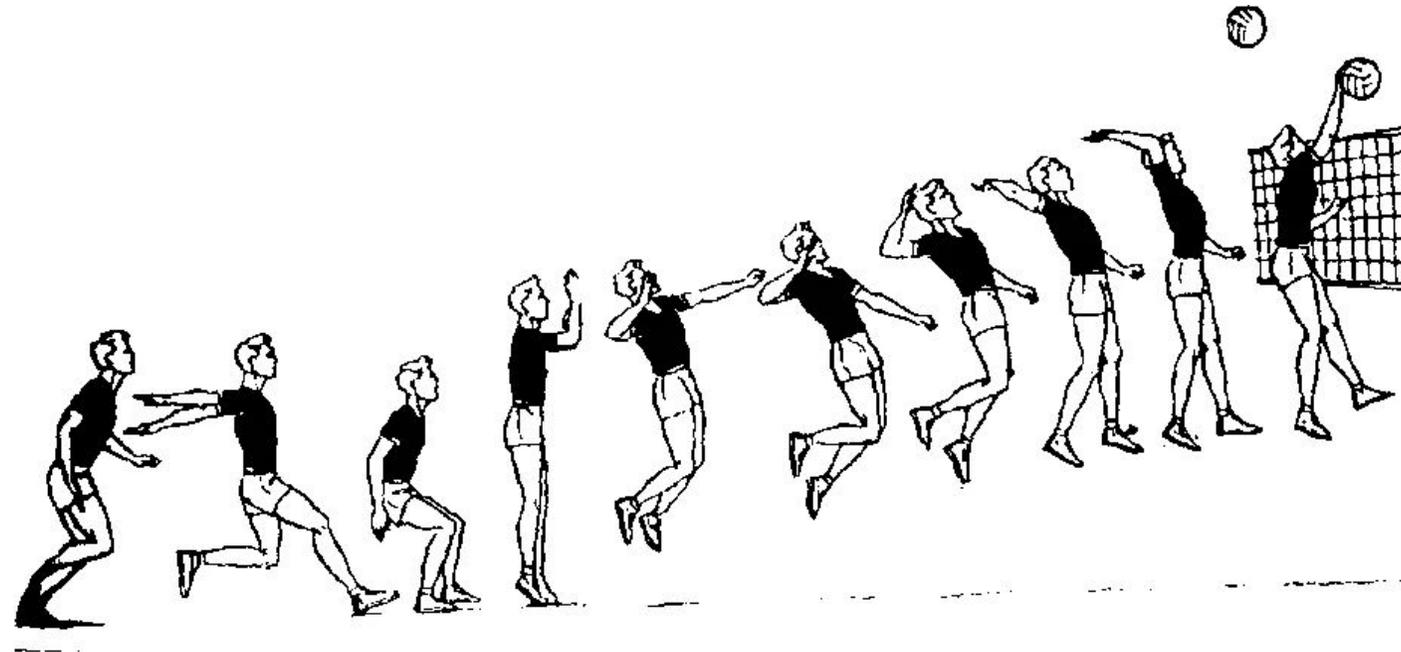
Техника нападающего удара:

Разбег, – 1-5 шагов, предпоследний широкий, стопорящий с резкой постановкой стопы с пятки и отведением рук назад. Последний шаг – приставной, в узкую стойку ноги врозь, согнутые в коленях, руки движутся вниз и вперед.

Прыжок, – одновременным толчком, разгибанием ног во всех суставах и маховым движением рук вперед-вверх.

Удар, – ударяющая рука движется вверх и за голову, плечо отводится назад, туловище прогибается. Удар наносится в высшей точке прыжка, обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жесткая, сверху или сверху-сзади мяча, рука при ударе прямая.

Приземление, – на согнутые ноги с носка, в месте отталкивания.



Обучение:

Имитация ударного движения по мячу (мяч впереди в левой руке).

То же, но удар по мячу с отскоком партнеру.

Удар по мячу, наброшенного левой рукой вперед-вверх у правого плеча (удар в пол на расстоянии 2-3 м).

Удары по наброшенному мячу партнером или учителем.

Удары через сетку с места (сетка на уровне головы).

Удары через сетку (низкую) с наскока на две ноги. После удара без задержки кратчайшим путем опускается вниз так, чтобы не задеть сетку.

Имитация удара с разбега без сетки и через сетку.

Броски малых мячей через сетку низкую и соответствующую возрасту.

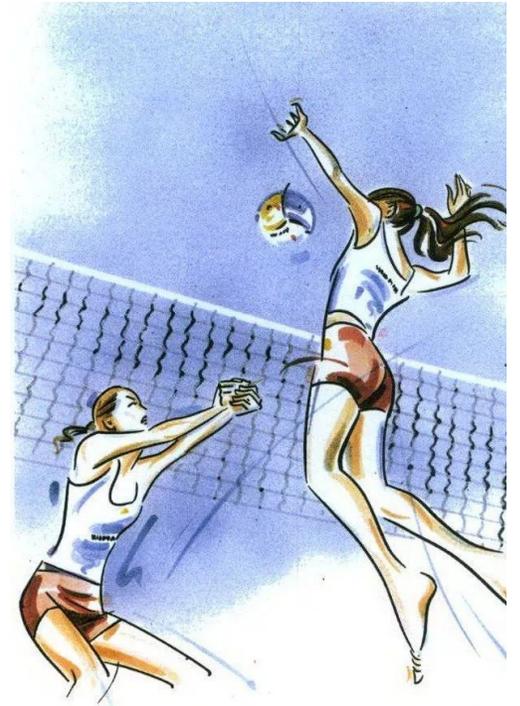
Нападающие удары через сетку с разбега:

а) из различных зон;

б) на различных расстояниях от сетки;

в) с различными траекториями полета;

г) со второй линии.



## Ошибки:

- 1) Несвоевременный разбег.
- 2) Глубокий или недостаточный присед.
- 3) Медленное отталкивание.
- 4) Неэнергичный мах руками или одной рукой при отталкивании.
- 5) Удар согнутой рукой.
- 6) Удар расслабленной кистью.
- 7) Отсутствие «хлеста» кистью.
- 8) Слабый удар по мячу.
- 9) Положение руки на мяче в момент удара в зависимости от роста, учащегося, высоты прыжка к отдаленности от сетки мяча (сверху, сверху – сзади или сзади).
- 10) Приземление на прямые ноги, впереди отталкивания.



## Ошибки при разбеге:

1. Недостаточная длина разбега.
2. При ударе из 3-й и 4-й зон прямой разбег.
3. При ударе из 2-й зоны косой разбег.
4. Нет наклона вперед при подготовке и в начале разбега.
5. Низкая скорость разбега.
6. Не хватает скоростных качеств.
7. Количество шагов не соответствует расстоянию.
8. Ранний разбег.
9. Поздний разбег.
10. Руки на старте опущены.
11. Размахивание или скрещивание рук при разбеге.

Амплуа игроков в волейболе и их функции

Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки. Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии. Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны. Связующий – игрок, определяющий варианты атаки. Либеро – основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Судейская бригада на матче состоит из:

Первый судья. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.

Второй судья. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи.

Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи.

Четыре (два) судьи на линии. Контролируют боковую и лицевую линии.

