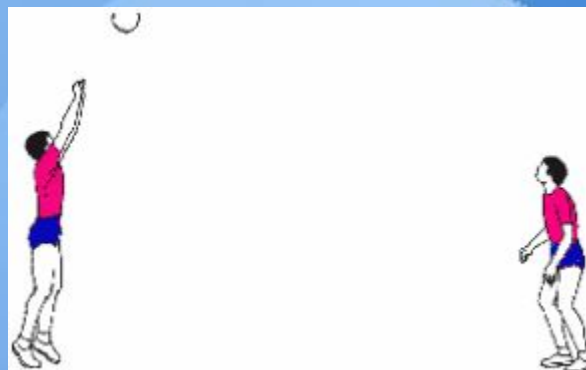




Волейбол



Разработал: учитель
физической культуры Лагушин
Н.В.

Цель: Овладеть техникой игры в волейбол.

Задачи: 1. Совершенствование техники перемещения в волейболе.

2. Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.

3. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.

История волейбола

- **Волейбол** – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.
- Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.
- Волейбол, возникнув в 1895 году, в США, быстро стал популярным в разных странах, особенно на европейском континенте. Первоначально это была игра развлечение. Мяч подолгу находился в воздухе, т.к. большое количество игроков в команде (8 – 10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитные действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок.

Менялась и тактика игры. Если первоначально вся тактика сводилась к равновесной расстановке игроков на площадке, то усложнение игры сделало необходимым согласованные групповые и командные действия. Волейбол становился коллективной игрой.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола(ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские спортсмены.



Техника волейбола



Общие сведения

- Техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Как в нападении, так и в защите выделяют : стойки и перемещения, технику владения мячом.
- Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча, для выполнения других технических приемов.
Максимальная готовность к перемещениям – вот что самое главное в стартовых стойках игрока.
- Стойки различаются по степени сгибания ног: основная, высокая, низкая. Основная стойка (рис.1): 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).
- Перемещения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком.

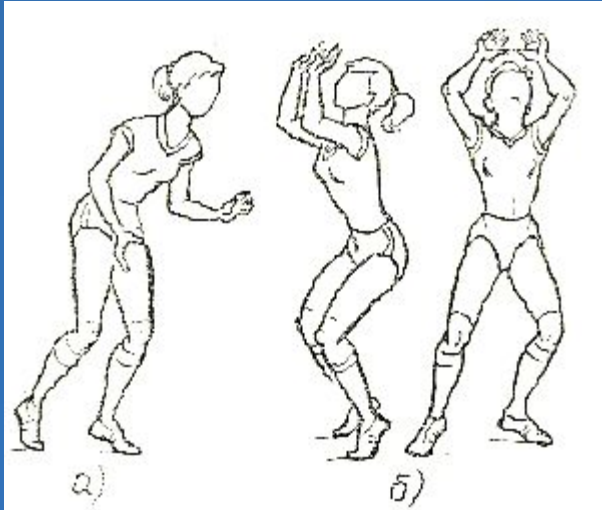


Рис.1 Стойки волейболиста:

- а) основная стойка;
- б) стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху

- **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.

Передачи.

- Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, **называется передачей.**
- По направлению относительно передающего различают передачи вперед, над собой и назад. По длине траектории различают : длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону. По высоте различают передачи 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 (рис.8,а). Ее главные преимущества заключаются в надежности и точности. При выполнении этой передачи в исходном положении ноги игрока согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша (рис.8,б). Пальцы оптимально напряжены.
-

При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги – они выпрямляются в коленных суставах и поднимают тело игрока. Вслед за этим в движение включаются руки - они поднимаются и выпрямляются на встречу мячу. Основную амортизирующую нагрузку принимают на себя большие пальцы. Указательные (главным образом) и средние пальцы являются ударными. Безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч с боков, не захватывая его. Эти движения ног, туловища и рук, выполненные слитно, обеспечивают короткое касание мяча упругими пальцами, позволяют направить его в нужную точку по задуманной траектории.

Изучите позы и движения волейболиста при передачах двумя руками сверху, обратите внимание на положение ног, туловища, рук в основной стойке (рис.8,а); расположение пальцев рук на мяче (рис.8,б); движения волейболиста при передачах мяча вперед, над собой и назад (рис.9).

Другие виды передач применяются реже : двумя руками сверху в прыжке (рис.10,а), одной рукой сверху(рис.10,б),двумя руками снизу(рис.16).

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 всем арсеналом быстрых и точных передач, уметь чередовать (менять) их по длине, высоте, направлению, своевременно выполнять отвлекающие действия.

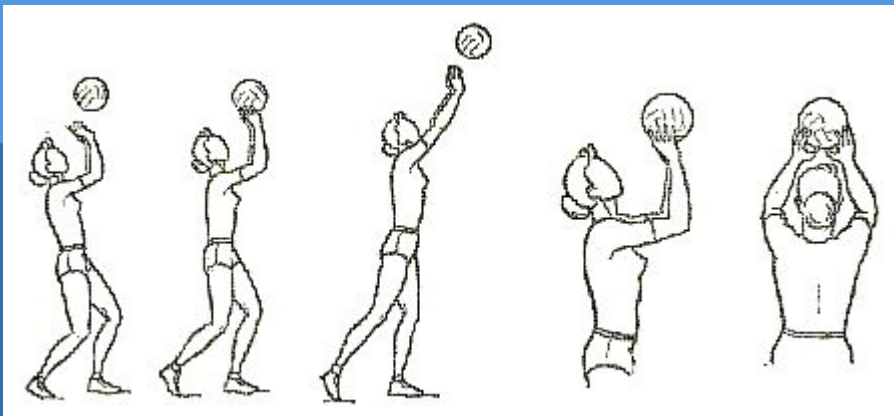


Рис.8 Передача мяча двумя руками сверху (а) ; положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передачи (б).

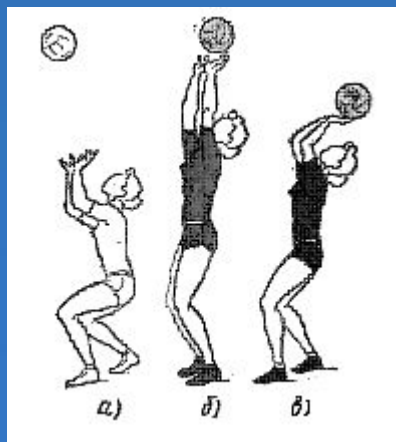


Рис.9 Передача двумя руками сверху, выполненная в различных направлениях: а) вперед ; б) над собой ; в) назад.

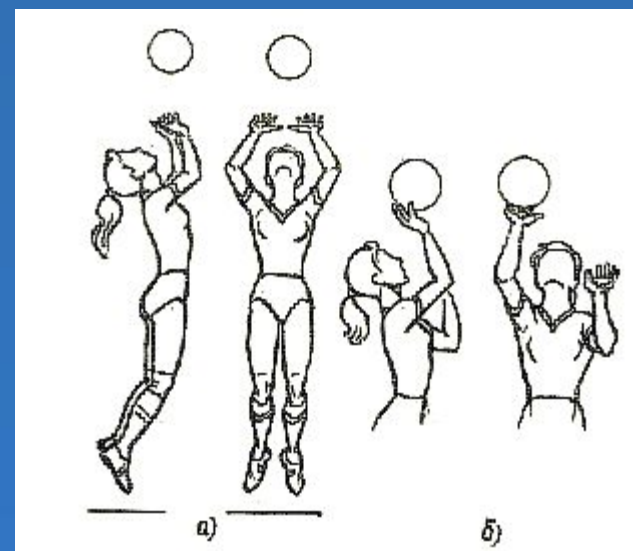
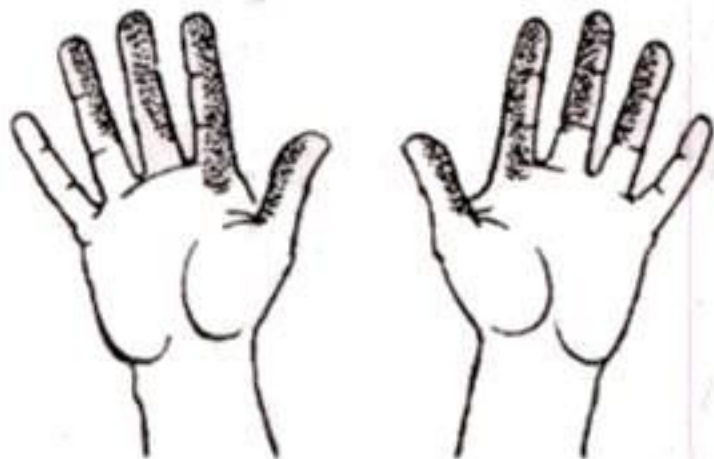


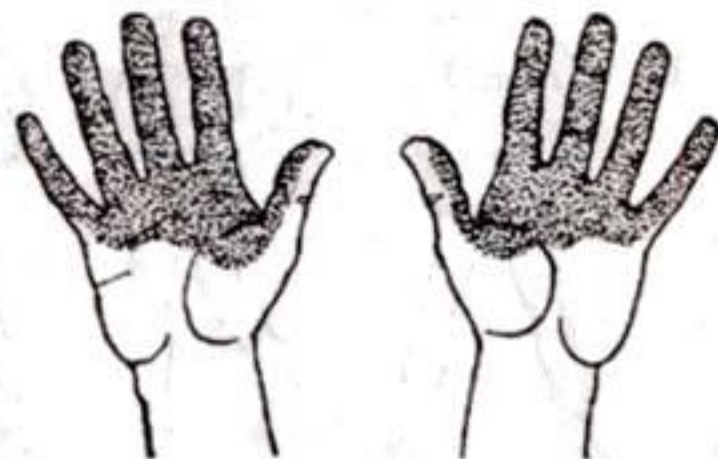
Рис. 10 Другие виды выполнения передач в волейболе: а) двумя руками в прыжке, б) одной рукой сверху.

Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху

ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

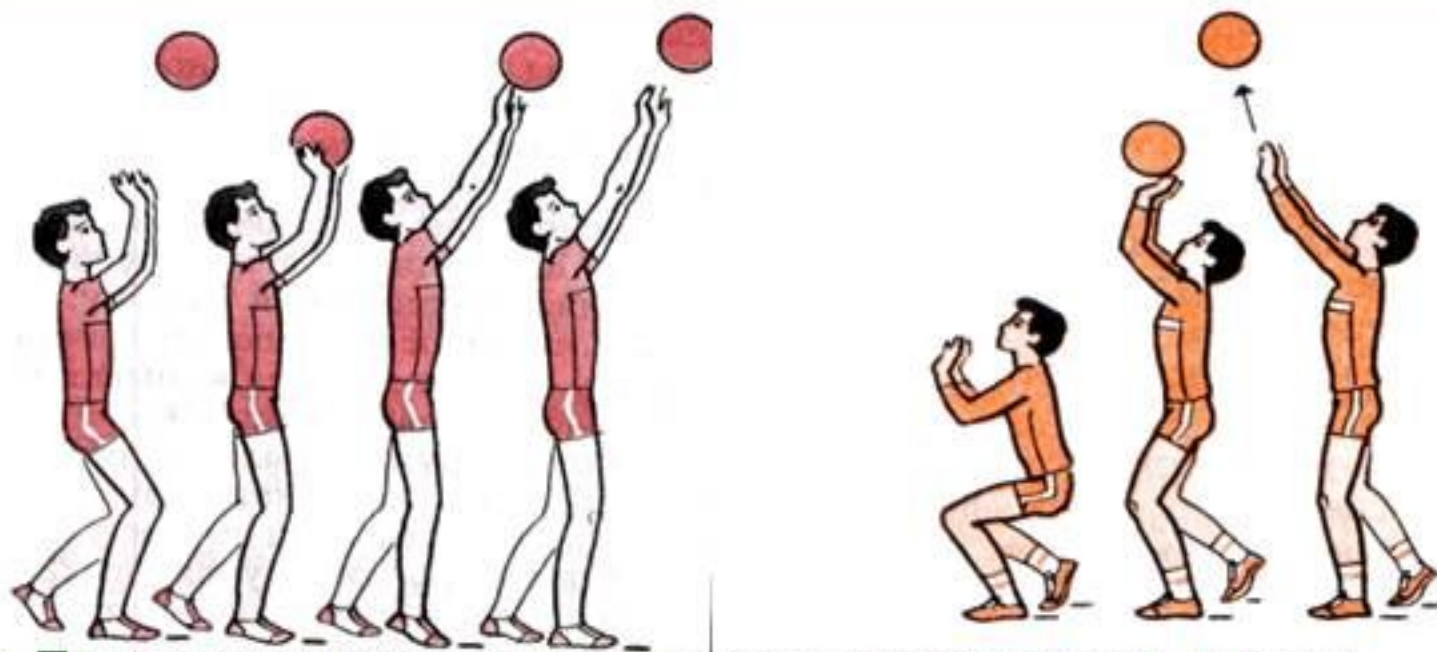


*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*



*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*

Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



- /// При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.
- /// Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.

Основные виды передач в волейболе:

- - «просто» обычный высокий пас во 2-ю и 4-ю зону.
- - «метр» пасуется в 3-ю зону, на высоту метра от сетки.
- - «метр сзади» пасуется также как и метр, только связующий дает пас себе за спину.
- - «взлет» пасуется в 3-ю зону. В момент, когда мяча касается связующий, нападающий уже должен быть в воздухе с вытянутой рукой готовой к удару, а связующий должен быстрым и коротким пасом вложить мяч в руку нападающего.
- - «взлет сзади» пасуется как обычный взлет, только за голову и нападающий бежит чуть с опозданием.
- - «душка» пасуется как взлет, но только в разрыв блока. Например, между третьей и четвертой зоной.
- - «стопка» играется как взлет в 3-й зоне, но мяч не швыряется с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-50 см. Нападающий должен бежать с задержкой, по сравнению с взлетом. Но такие удары легче блокировать, так как блокирующим есть время, чтобы успеть поставить блок.
- - «прострел» пасуется на антенну, ниже и быстрее чем «просто», в момент, когда связующий касается мяча, нападающий должен быть в завершающем этапе разбега и готовым к прыжку.
- - «марита» пасуется как «метр», но отличие в том, что нападающий имитирует разбег на взлет и останавливается, блок поднимается, в тот момент, когда блок опускается, прыгает и бьет нападающий.

Прием мяча в волейболе

Техника защиты.

- В защите применяются те же стойки, что и в нападении, но чаще используются низкие стойки. Перемещение в защите так же мало чем отличаются от перемещений в нападении – ходьба, бег, выпады и прыжки, однако выполняются они, как правило, 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 в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу(рис.16). Он является наиболее надежным 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. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (говорят – «на манжет»рис.16).

Прием мяча двумя руками сверху применяется против не сильно летящих мячей, а также в случаях, когда другой способ приема не рационален. Так, игровая ситуация часто заставляет выполнять прием и направленную передачу с последующим падением на спину (рис.17 и рис.18). В других же случаях прием двумя руками сверху аналогичен одноименной передаче.

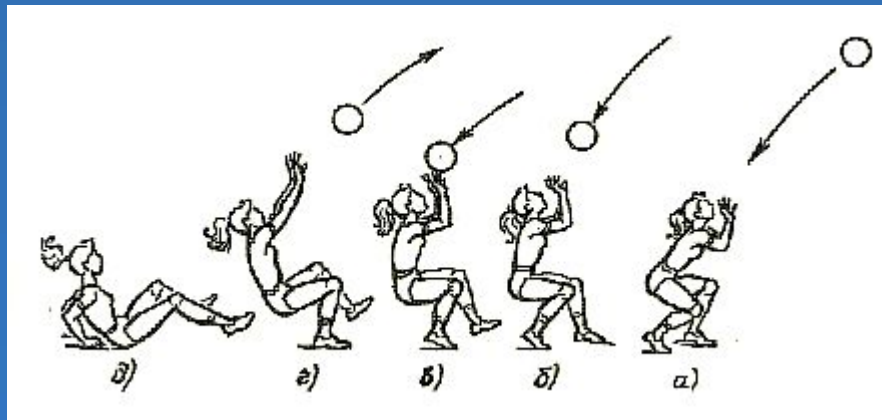


рис.17. Прием мяча с падением и перекатом на спину

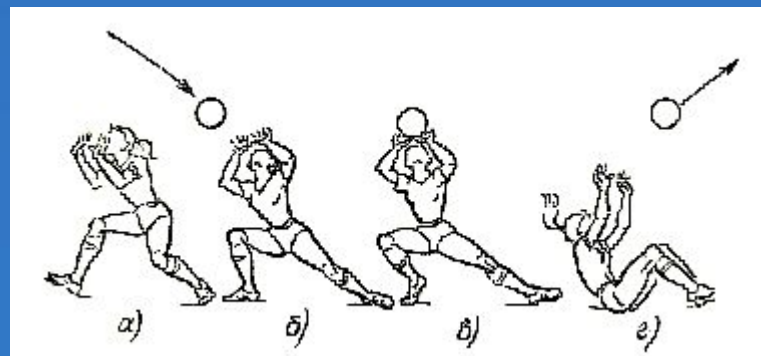


рис.18. Прием мяча с выпадом и падением(перекатом на спину)

Прием мяча одной рукой снизу считается не точным и применяется сравнительно редко, но, если мяч летит далеко от игрока и другим способом его принять невозможно, волейболист вынужден использовать этот прием. Прямая рука с напряженно сжатыми пальцами преграждает путь мячу ; ударное движение выполняется ладонью, кулаком, предплечьем или плечом. Ног в этих движениях, как правило, не участвуют.

Одной рукой снизу в падении (рис.19) мяч принимается после разбега и прыжка. Прежде чем освоить этот способ приема, следует научиться правильному приземлению. После приема мяча руки вытягиваются вперед и разводятся в стороны несколько шире плеч, ставятся на пол и медленно сгибаются в локтях, амортизируя силу падения.



Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра. Освоив элемент на гимнастических матах и на полу, его можно безопасно применять на игровых площадках.

СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!!!