Волейбол

Волейбол (англ. volleyball— отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.
Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11—12 лет	13 — 14 лет	15 — 16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2)

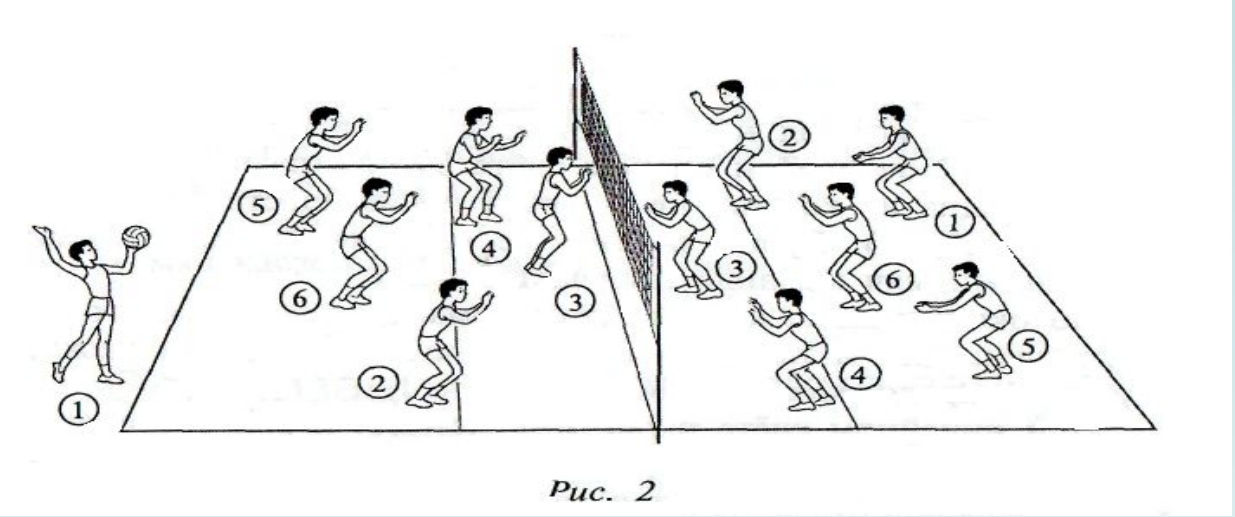
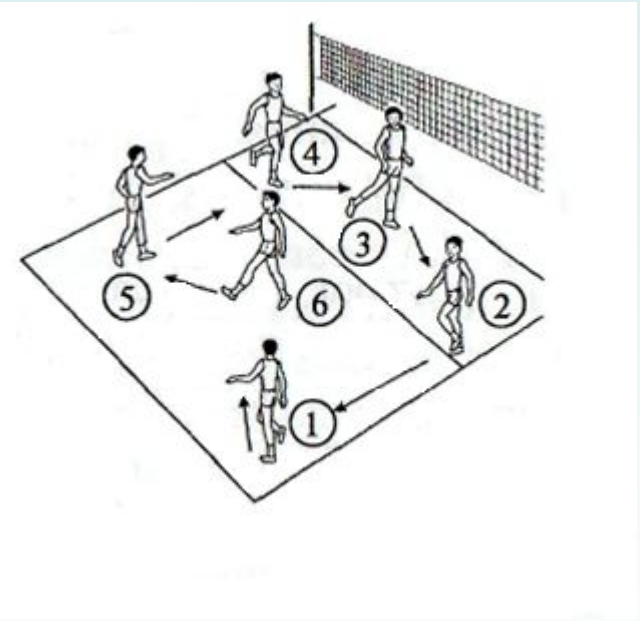
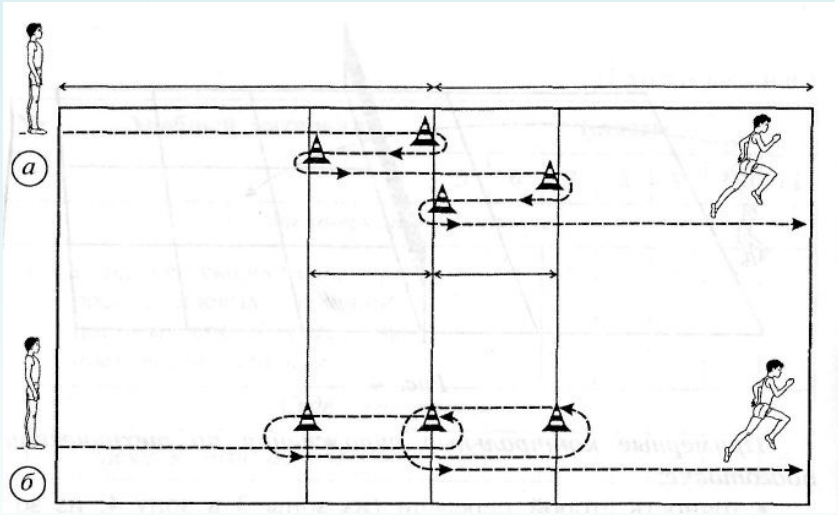


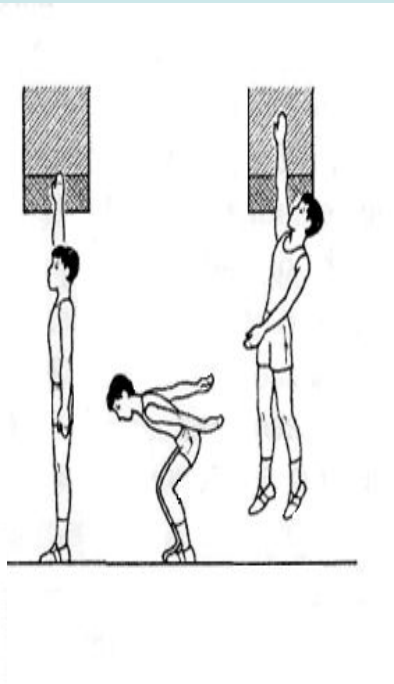
Рис. 2

Три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.



Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

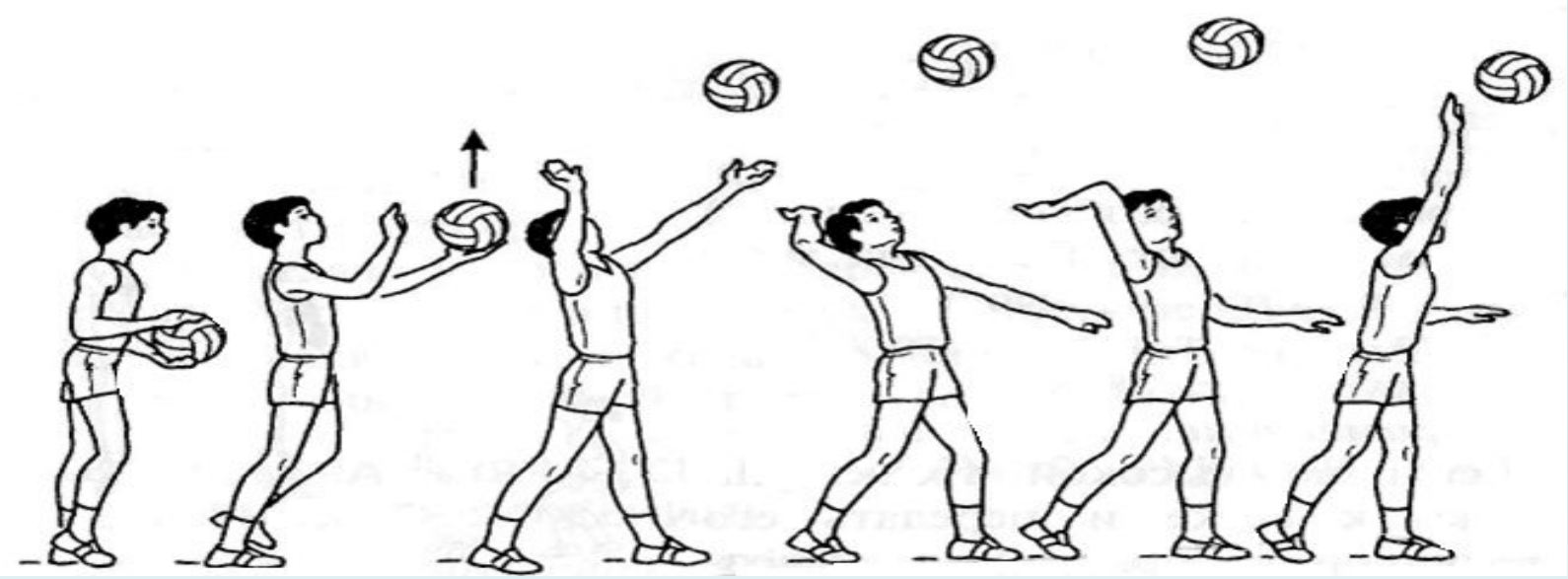




Групповая разминка

Элементы техники

Верхняя прямая подача мяча

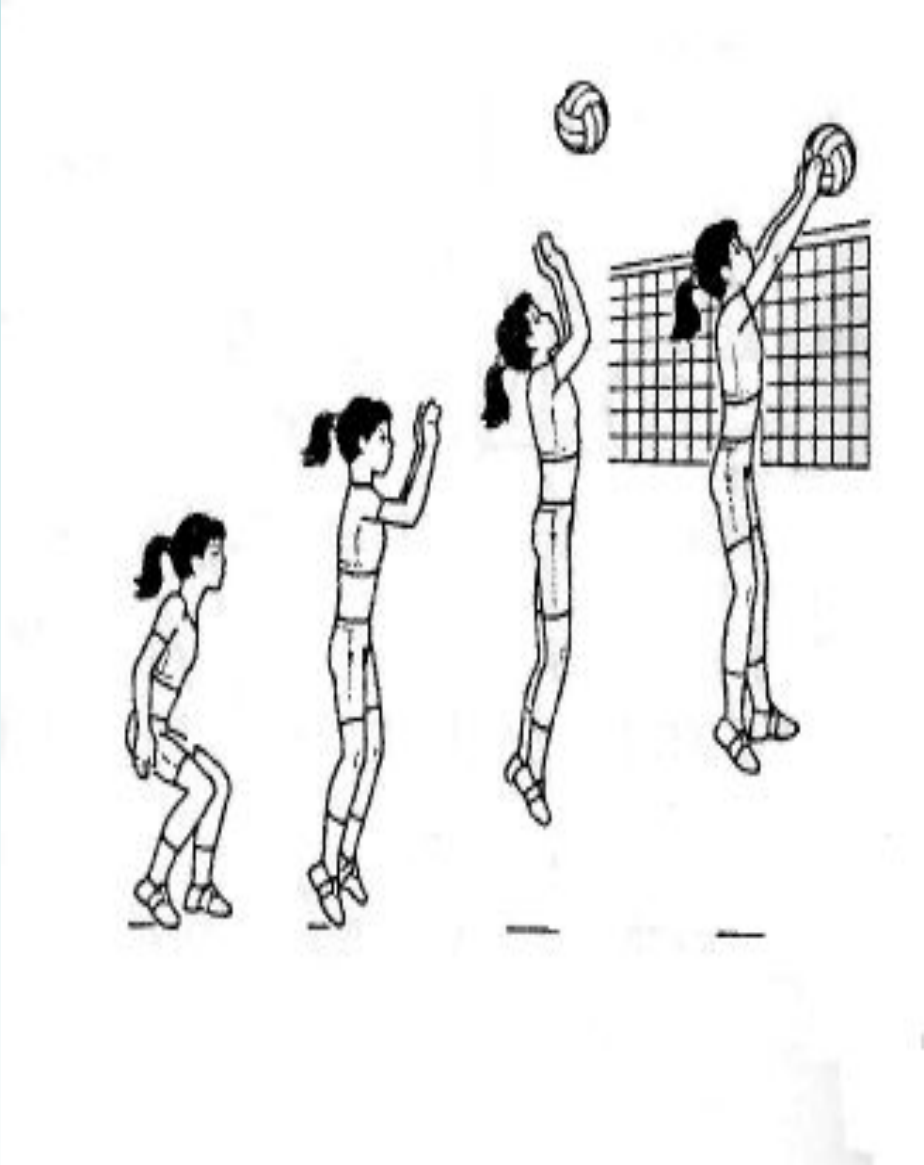


Стоя лицом к сетке левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Верхняя прямая подача в прыжке

Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или насколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЧЕРЕЗ СЕТКУ В ПРЫЖКЕ



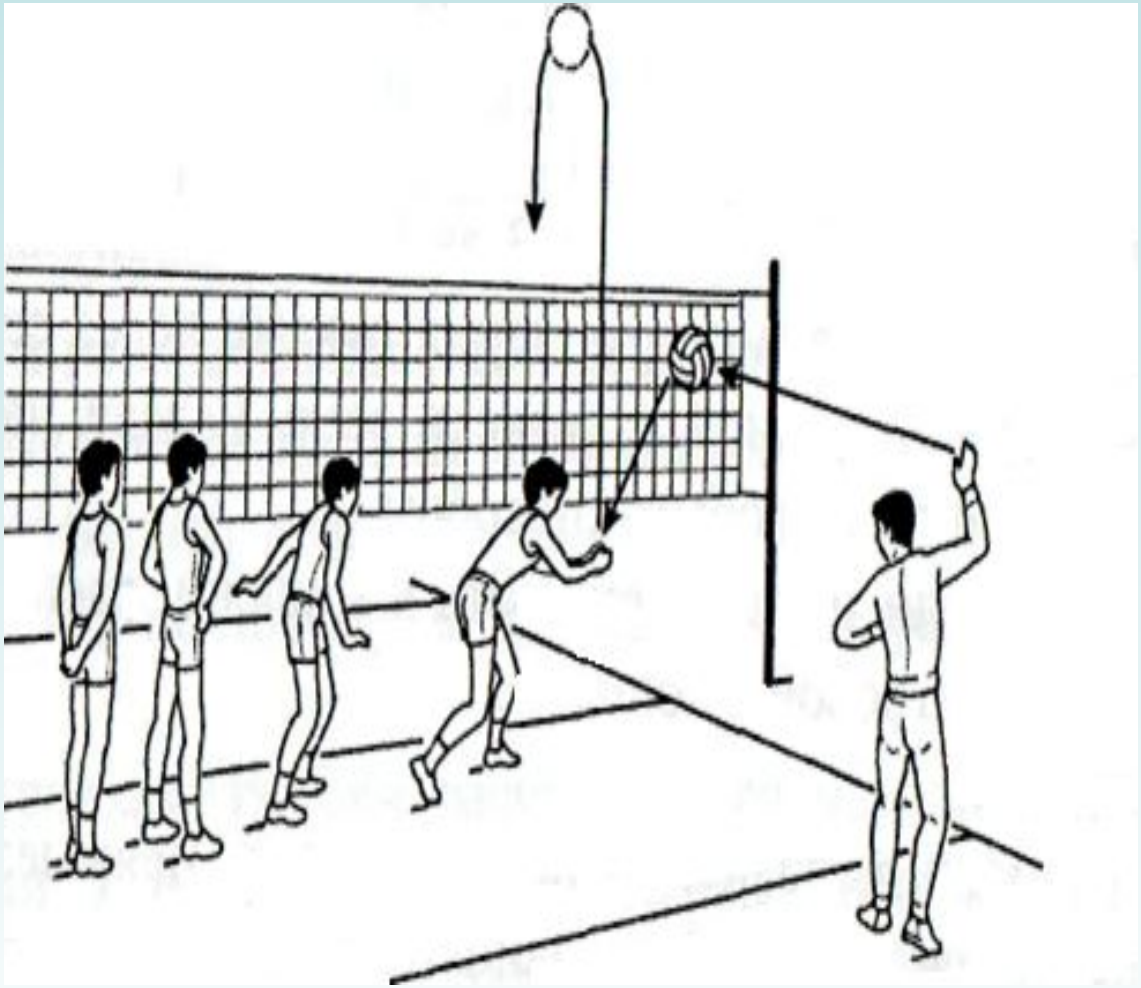
Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1—2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук.

Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

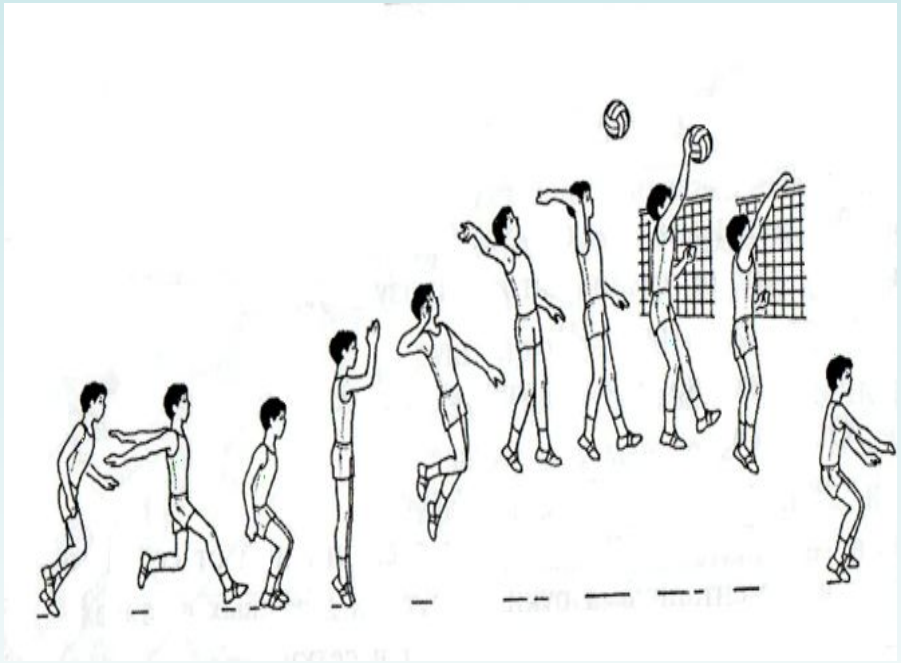
При передачах мяча назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Стопы параллельно друг другу на одном уровне или одна стопа чуть впереди другой, ноги согнуты в коленях. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад – вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника. Голова отклонена назад, кисти над головой

ПРИЁМ МЯЧА, ОТРАЖЁННОГО СЕТКОЙ

Мяч принимается, как правило, двумя руками снизу. В момент приема руки прямые, при этом выполняется подседание под мяч.



Прямой нападающий удар и одиночный блок



ГРУППОВОЕ БЛОКИРОВАНИЕ (ДВОЙНОЙ БЛОК)

При двойном блокировании игроки перемещаются вдоль сетки навстречу друг другу и выполняет прыжок с таким расчетом, чтобы при постановке рук над сеткой закрыть наибольшее пространство.

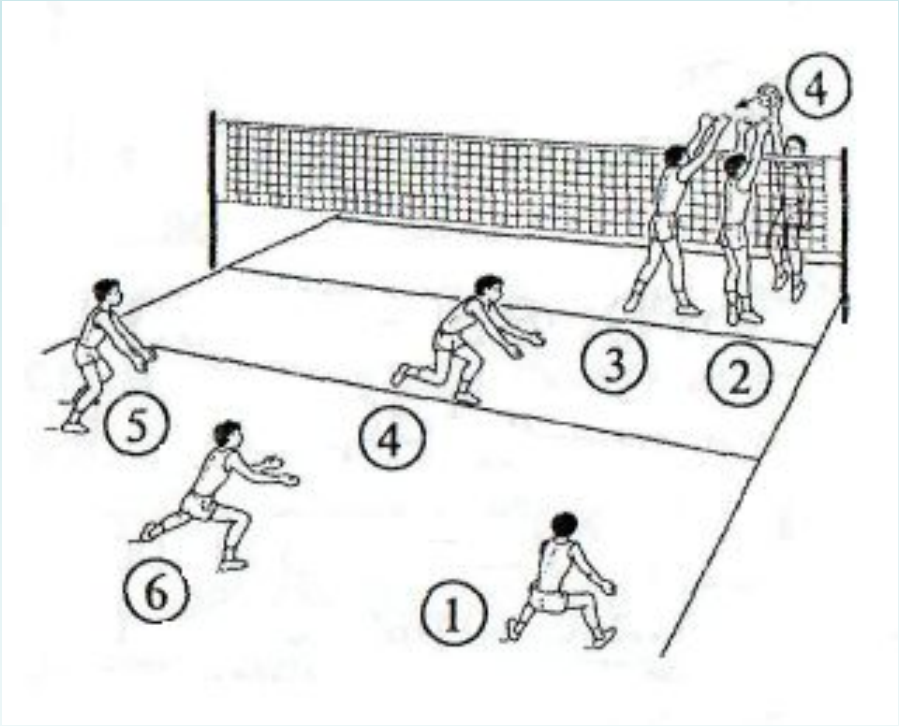
Обучение командным тактическим действиям в защите

Последовательность освоения командных тактических действий в защите:

- показать начальное положение и зону действий каждого игрока в выбранной учителем расстановке (системе игры);
- рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны (зона атаки, разбег нападающего игрока) и своей команды (расположение блокирующих, положение кистей на
блоке);
- имитация изучаемого тактического действия по команде (назвать зону атаки);
- то же, но с мячом, переброшенным через сетку, — поймать или принять мяч.

Упражнение №1

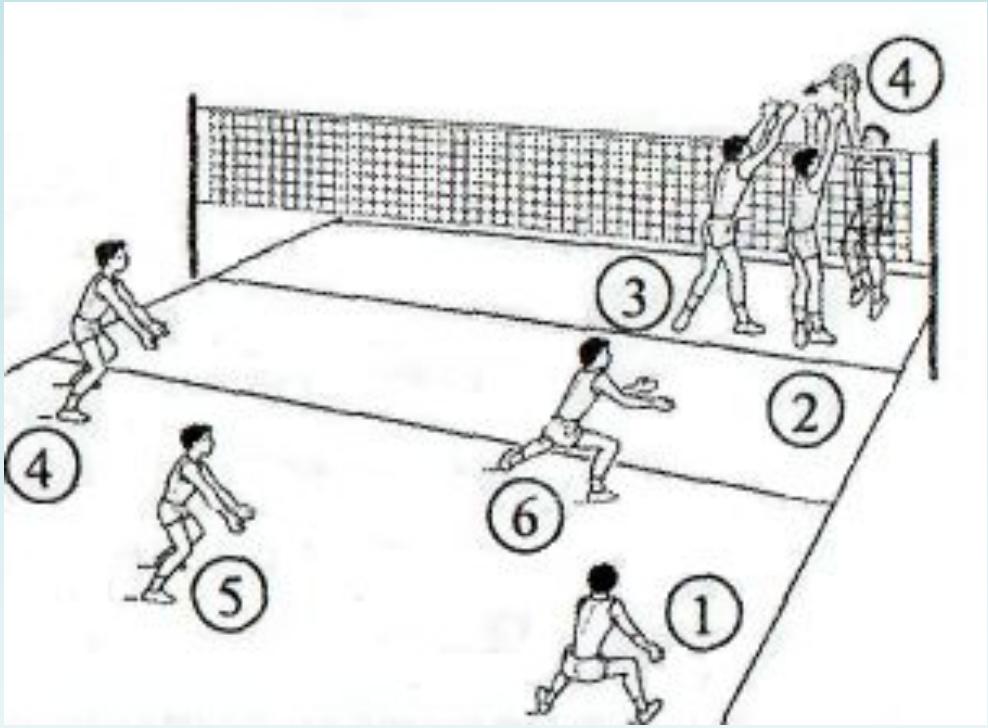
Нападающий удар выполняется из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая основное направление удара. Страхует свободный от блока игрок зоны 4 (передний левый игрок), который находится на границе зон 3 и 2. Игрок зоны 5 выдвигается вперёд вдоль боковой линии и готов подстраховать зону 4 и се редину площадки. Игрок зоны 6 смещается немного влево. Игрок зоны 1 занимает позицию защитника, готовясь принять нападающий удар с переводом.



Упражнение №2

То же упражнение, но нападающий выполняет об манный удар в свободную от игрока зону 4. Принимает мяч игрок зоны 5.

Атака выполняется из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая удар по ходу. Страхует игрок зоны 6 (задний центральный игрок). Игрок зоны 4 смещается назад к линии нападения, почти к боковой линии. Защитник зоны 5 готов принять мячи, посланные ближе к лицевой линии. Игрок зоны 1 должен принимать мячи, посланные по линии. Игрок зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.



Основное правило для защитника не прятаться за блок, а занять позицию в зоне, свободной от блока. Для этого следить не за полётом мяча, а за положением рук блокирующего (блокирующих) над сеткой.

Заключение

В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приёмов. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

Спасибо за внимание!