

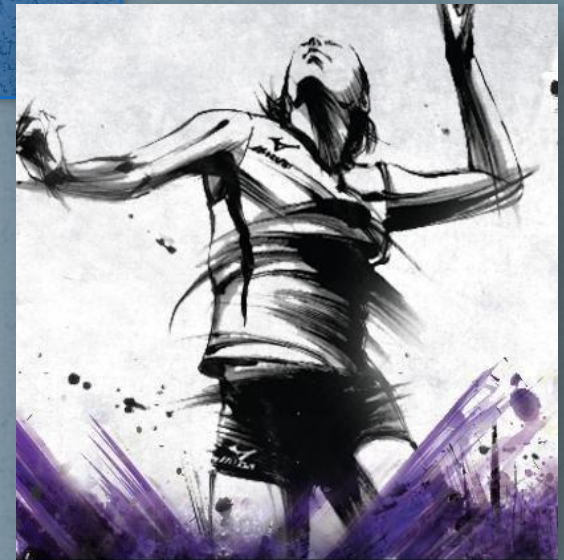
Волейбол. Основы техники.

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).



Определение понятия техники.

Спортивная техника — способ выполнения, в котором характеризуются определенные степени эффективности и рациональности, использованные спортсменами в своих психофизических возможностях



Планирующая подача.

Техника исполнения планера

Подача не имеет кручения, поэтому мяч летит по воздуху, непредвиденно изменяя курс полета, а это не дает никаких шансов оппоненту предсказать траекторию его движения и возникают затруднения при его приеме. Если подающий надеется на эйс при исполнении планера, то тогда следует подавать мяч максимально близко к верхней границе сетки при наивысшей скорости, что повышает шансы на погрешности во время исполнения подачи.



- 1) Удар должен выполняться средний по высоте
- 2) Короткое подкидывание мяча. Удар по мячу в период исполнения планера совершается приблизительно на высоте прямой поднятой вверх руки исполняемого подачу, мяч должен подниматься, но без кручения и не подкидываться.
- 3) Минимум движения ног. Большинство игроков исполняют планер прямо с места. А кто-то совершает шаг вперед, с целью переноса собственной массы тела повысить силу и расстояние, на которое летит мяч.
- 4) Точное место соприкосновения с мячом. Исполняя планер, важно прикладывать удар четко в центр задней стороны мяча. Важно, чтобы мяч был непосредственно перед игроком и на линии плеча подающей руки. Контакт с мячом осуществляется полностью разомкнутой и напряженной ладонью.

Силовая подача в прыжке.

Особенности исполнения силовой подачи в прыжке

При ее осуществлении, игрок снова соприкасается с мячом, при этом как бы делая накат кистью по поверхности мяча, задавая переднее кручение в процессе полета, но сейчас удар по мячу происходит в самой высокой точке, что в свою очередь создает проблемы для принятия мяча игрокам оппонента. Подброс мяча более затруднителен, в отличие от исполнения подачи с передним кручением в положении стоя. Выполняющий подачу должен так подкинуть мяч, создав ему переднее кручение значительно высоко и весьма далеко вперед от себя, чтобы в итоге осталось время для выполнения разбега, далее прыжка и самого удара. Улучшив все составляющие подачи, вы станете владельцем сильного и продуктивного орудия. Поскольку путь полета мяча можно предсказать, по сравнению с планером, скорость с которой мяч приземляется на игровую площадку, вполне может создать множество неудобств команде, которая принимает такой мяч.

Большая скорость маха рукой. Активно сжимающиеся мышцы нужны для исполнения отличной силовой подачи. Средний размах руки неэффективен для исполнения. Чем активнее выполняется размах для удара, тем активнее и прямее мяч перелетит зону над сеткой и приземлится на площадку оппонента, и при этом практически не оставляя соперникам времени на рефлекс.

Активный разбег и быстрая работа ног. Активный разбег нужен для совершения активного удара по мячу, для придания ему верхнего кручения, а также высокой скорости полета.

Высокий и точный подброс мяча. Высота, на которую подкидывается мяч способна колебаться, это зависит от личностных характеристик того, кто подает, а именно рост, быстрота его ног, медленно или быстро сжимаются мышцы и прочее. Но в любом исходе подброс мяча важно выполнять достаточно высоко. Для этого нужно регулярными подготовками найти нужную высоту подброса и определиться с числом шагов, которые требуются для разбега. Сам разбег следует оканчивать шагами непосредственно для правой — наоборот левая, далее правая нога. По сравнению с другими разновидностями подач, подброс мяча при исполнении силовой подачи выполняется ударяющей рукой, так как таким способом легче задать нужное направление полета, - вверх вперед на одном уровне с ударяющей рукой. При подкидывании мячу задается переднее кручение.



Нижний прием (подача или атакующий удар).

Особенности техники верхнего приема при сильных подачах

1) мяч летит после удара быстро, и потому в момент удара противника защитный игрок поднимает несколько выше руки, чем при приеме несильной подачи (кисти рук на уровне лица);
2) перед встречей с мячом кисти меньше отводятся назад;
3) при встрече с мячом пальцы резко выпрямляются, образуя более широкую воронку, чем обычно.
Прием производится за счет короткого, быстрого и отрывистого встречного движения предплечья, кисти и пальцев (подобно короткому удару). В сопровождении мяча основную роль играют пальцы, которые дают направление передаче. Заключительного активного выпрямления ног, туловища и рук в момент сопровождения нет. Лучшие исполнители приема разводят локти более широко, чем при приеме несильных ударов, поднимают их вверх, примерно до уровня плеча, а предплечья при этом составляют с плечом почти прямой угол, т. е. кисти рук дальше от лица, чем при обычной передаче. Такое расположение частей руки позволяет более коротко и быстро произвести встречное движение и потому уменьшает возможность захватов.



Нижний прием

Мяч после удара часто идет с большой скоростью и круто, поэтому важно уметь выбрать место заранее (по движениям нападающего и блокирующего), чтобы успеть переместиться и принять мяч в средней стойке. Но иногда игрок не успевает переместиться, и тогда мяч приходится передавать в низкой стойке. Чтобы ниже подсесть под мяч, игрок сгибает ноги до отказа, садится на пятку сзади стоящей ноги, группируется (чтобы опустить ниже руки) и принимает мяч.

Во избежание частой технической ошибки захвата вследствие сгибания кисти и пальцев в момент приема, удар по мячу производится тыльной стороной раскрытой кисти или пальцами, сжатыми в кулак, или боковой стороной предплечья и кисти. При передаче сильных нападающих ударов чаще всего используется прием двумя руками. Следует стремиться, чтобы площадь руки, которая производит удар по мячу, была более плоской и положение ее было более горизонтальным: это обеспечивает более вертикальный отскок мяча. Удар производится за счет короткого и отрывистого движения в лучезапястном суставе. Вначале кисть опускается вниз, а при приближении мяча — вверх. Чем сильнее удар, тем меньше амплитуда опускания кисти вниз.



Перекат вперед



Если мяч после обмана или от блока падает очень далеко от игрока и тот не успевает принять его сверху, то используется прием мяча снизу в броске с последующим падением на руки и перекатом на грудь и живот. Для этого игрок делает выпад к мячу. Затем сзади стоящая нога делает мах вверх, после чего игрок энергично отталкивается вперед, вынося выпрямленные руки под мяч, и резким движением отбивает его вверх. Передав мяч, игрок разводит руки несколько шире плеч, для того чтобы приземлиться на них. После соприкосновения с площадкой руки активно гасят скорость, упруго сгибаясь в локтевых суставах. Туловище при этом прогибается в поясничной части, а ноги сгибаются в коленях, создавая благоприятные условия для последовательного переката на грудь и живот. При передаче с энергичным разбегом необходимо после приземления на грудь поднять руки вверх, чтобы туловище могло по инерции скользить вперед.



Вторая передача (пас).

Передача с места

Перед тем как выполнить вторую передачу, следует выбрать наиболее выгодную стойку, которая зависит от первой передачи. Если первая передача дана так, что нельзя или невыгодно производить нападающий удар сразу через сетку, то вторую передачу следует дать без прыжка, на месте, используя при этом высокую или среднюю стойку, так как если нет угрозы нападения с первой передачи, то прыжок передающего мяч не обманет противника (противник не будет прыгать на блок), а условия для передачи значительно ухудшаются. Но при этом, чтобы все же затруднить условия для блокирующих и вывести своего нападающего на игру с одиночным блоком или на игру без блока, следует рекомендовать сочетание широкой раскидки с короткими и низкими передачами вперед и назад, по возможности скрывая окончательное направление передачи.



Простые вторые передачи (без применения скрытых и отвлекающих действий).

При выполнении вторых передач прием мяча нетруден, и потому основное внимание уделяется точности передачи. Точная передача требует определенного угла вылета дальности и высоты полета мяча. Изменение угла вылета достигается за счет выпрямления рук, особенно кистей, в желаемом направлении. Это удобно производить при соответствующем прогибе туловища и определенном положении пальцев на мяче. Чем больше угол вылета, тем больше наклон туловища назад и тем ниже расположение пальцев на мяче.

Для изменения дальности полета мяча и его высоты необходима определенная встречная скорость движения ног, туловища, рук и особенно кистей, а также изменение длины сопровождения мяча частями тела. Чем выше и дальше передача, тем больше должна быть встречная скорость и длиннее путь сопровождения мяча. Поэтому если требуется передача сравнительно низкая, на небольшом расстоянии, то она производится чаще из высокой стойки за счет работы предплечья и кисти без полного их выпрямления. Если требуется длинная и сравнительно высокая передача, она выполняется из средней стойки, с активной работой всех частей тела, с последующим сопровождением мяча почти до полного выпрямления.



Верхний прием (слабая подача или удар).

При приеме несильных ударов и подач используется в основном только верхний прием, как наиболее точный.

Определив направление полета мяча и своевременно переместившись, игрок ожидает мяча на слегка согнутых ногах, туловище наклонено вперед незначительно, а пальцы рук несколько напряжены и находятся примерно на уровне груди.

При приближении мяча нужно произвести встречное движение кисти руки к нему и ударить по мячу с определенной силой и направлением, чтобы изменить скорость и траекторию летящего мяча.



Нападающий удар.



Разнообразная игра в технике нападения включает в себя:

Владение всеми способами ударов: прямой, боковой, с переводом правой и левой руки и т. д.

Умение дать удар различной крутизны и направления, так как постоянная игра длинными ударами на заднюю линию в определенную зону уже не может считаться приемлемой. В игре нападающий должен уметь варьировать расстояние точно так же, как и направление, поэтому короткие косые удары имеют те же права гражданства, что и длинные.

Умение изменять силу удара. Не всегда выгодно давать удары с максимальной силой, так как, во-первых, противник к ним привыкает (вследствие того, что отскок мяча от рук примерно всегда один и тот же) и, во-вторых, сильный удар трудно выполнить неожиданно из-за большой амплитуды движения.

Умение владеть нападающими ударами с различных передач (коротких — длинных, высоких — низких, плавных — резких). Игроки, даже хорошо владеющие различными способами удара, не могут считаться классными нападающими, если они требуют от пасующего только определенной, стандартной передачи, так как в этом случае сложно использовать все разнообразие тактического арсенала.

В волейболе существует два основных способа нападающего удара:

- прямой
- боковой
- Каждый из них имеет несколько разновидностей: как и при передачах, техника выполнения нападающего удара будет несколько отлична в различных игровых условиях.

Техника удара, во-первых, зависит от того, с какой передачи он производится:

- высокой — низкой
- длинной — короткой
- плавной — резкой
- близко от сетки или далеко от сетки

и, во-вторых, какой удар выгоден с точки зрения игровой обстановки на площадке противника:

- удар по ходу с поворотом
- на заднюю линию
- на переднюю
- быстрый
- медленный
- и т. д.



Прямой нападающий удар.



Прямые нападающие удары в практике принято делить на силовые и кистевые. Это деление не совсем удачно, так как сравниваются два разных понятия: сила и кисть. По характеру выполнения прямые удары могут быть выполнены четырьмя способами:

Удар с приложением возможно большей массы тела игрока. При этом движение отдельных частей рассчитано так, чтобы сообщить наибольшую скорость ударяющей по мячу кисти.

Удар также с приложением возможно большей массы тела игрока, но при этом отдельные части тела тесно соединены друг с другом. Поэтому скорость движения ударяющей руки не наибольшая.

Удар в основном за счет очень быстрого движения предплечья и особенно кисти с незначительным приложением массы всего тела игрока

Замедленные удары (обманные)

Блокирование.

Блокирование по количеству и выполнению отдельных движений - один из простейших приемов волейбола. Это обычный прыжок вверх с вынесением рук в сторону полета мяча после удара для преграждения ему пути.

Основными трудностями в технике выполнения блокирования являются следующие моменты:

- своевременность выбора места и момента выполнения прыжка
- своевременность определения направления удара
- своевременность переноса рук именно в этом направлении.



Техника выполнения блокирования в волейболе.

Момент начала прыжка для блокирования при прямом силовом ударе со сравнительно высокой передачи, как указано выше для большинства игроков совпадает с моментом отведения руки нападающего на замах

При ударе с низкой передачи момент начала прыжка для блокирующего в основном совпадает с моментом прыжка нападающего

При очень высоких передачах момент начала прыжка примерно совпадает с началом ударного движения нападающим.

Так же всегда следует учитывать индивидуальные особенности, например, если нападающий игрок высокого роста или обладает очень высокими прыжками, то прыжок блокирующий выполняет позже, но отталкивание следует производить быстрее и с максимальной (для данного игрока) высотой прыжка.



