

СП-201

Тема: Волейбол. Перемещения, передача мяча, подача, блокирование, прием мяча.

Дата: 30.10.20.

Преподаватель: Подшибякин В.М.

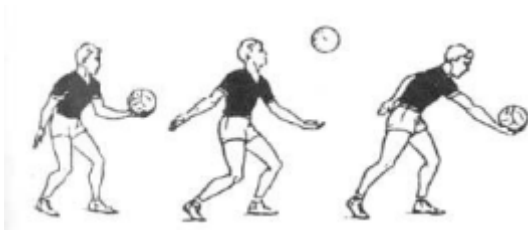
эл.почта podvrn_64@mail.ru или страничка в ВК.

На моей страничке в Контакте для группы СП-201 видеоролик по теме: Передача мяча, блокирование.

Прочитать, знать названия и технику выполнения передач и приёмов мяча.

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.

Нижняя прямая подача - удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди. Замах выполняют назад и несколько вверх. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади.



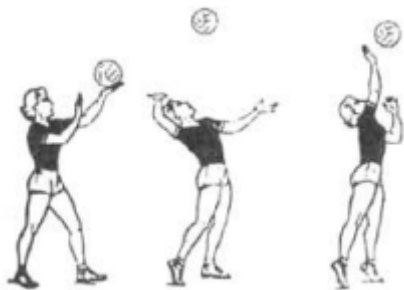
Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку.



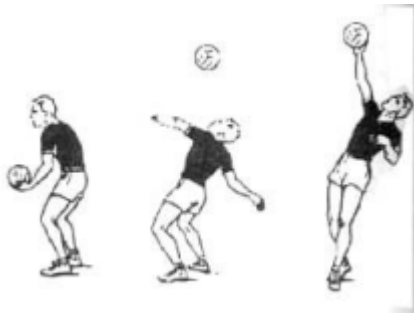
Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой можно использовать разновидность нижней боковой подачи. Игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает ближе к правой руке и туловищу. Замах правой рукой выполняет вниз-назад. В ударном движении правую руку маховым движением сзади-вниз-вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу ребром ладони со стороны большого пальца. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях.



Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх.



Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.



Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии. 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. 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 несколько закрепленной кистью (мяч планирует или "укоротится").

Стойки и перемещения

Основная стойка защитника: ноги согнуты в коленях, руки опущены вниз, туловище наклонено вперед. Для лучшей готовности к перемещениям игрок все время переминается с ноги на ногу, не перенося тяжесть тела на ту или иную ногу и ощущая ее подушечками подошв.

Низкая стойка защитника: туловище больше наклонено вперед, а ноги шире расставлены в стороны. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса. Как правило, стойка является исходным положением для приема мяча снизу и сверху двумя руками.

Ходьба выполняется несколькими способами:

Ходьба приставным шагом начинается с ноги, в сторону которой выполняется движение, другая нога приставляется (при перемещении вправо движение начинается с правой ноги, левая приставляется). При ходьбе ноги согнуты, в связи с чем исключаются вертикальные колебания центра тяжести и увеличивается скорость перемещения.

Ходьба скрестным шагом также начинается с ноги, в сторону которой происходит перемещение -- вправо правой ногой.левой ногой делается шаг в том же направлении, и она ставится несколько дальше правой. Таким образом, получается скрестное положение ног. Левая нога проносится впереди или сзади опорной правой.

Перемещаться следует на согнутых ногах, чтобы избежать подскоков.

Бег выполняется обычным шагом. Он характеризуется стремительностью, резкими остановками, многообразием направлений, переходами в прыжок или падение.

Выпады. Часто принимая мяч, падающий недалеко, игрок делает выпад. Выпадом может закончиться и любое перемещение.

При выпаде вперед одна нога быстро выставляется вперед, ступня проносится над самой поверхностью площадки, что способствует понижению центра тяжести. Вторая нога стремительно разгибается и разворачивается носком наружу. При приеме мячей сразу двумя руками туловище наклоняется вперед, при верхней передаче оно принимает более вертикальное положение (рис.1).

В момент выпада в сторону быстро выставляется нога, одноименная стороне выпада. Другая нога после резкого разгибания соприкасается с поверхностью площадки внутренней стороной ступни. Необходимо стремиться выставить ногу за линию проекции траектории полета мяча (рис. 2). При приеме низко летящих мячей туловище наклоняется вперед-всторону.



Рис. 1



Рис. 2

При приеме двумя руками сверху туловище остается в более вертикальном положении.

В практике игры чаще всего применяется выпад в сторону-вперед.

Прыжок. При защитных действиях в игре приходится принимать в прыжке мяч, отскочивший от блока, после приема партнером и т. п. Прыжки выполняются толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Техника выполнения прыжков отличается от описанных в разделе «Техника нападения» только тем, что мяч по отношению к игроку может быть в стороне, впереди или за головой.

Падения в волейболе применяются для быстрого перемещения к далеко падающему мячу и при выводе центра тяжести за площадь опоры в результате предварительного перемещения и приложенного усилия в момент передачи мяча.

Различаются несколько способов падений.

Падение перекатом на спину, как правило, выполняется из приседа после передачи двумя руками сверху. Игрок отводит плечи назад, садится на пятку сзади стоящей ноги, группируется и падает перекатом на спину. Голову он наклоняет к груди во избежание удара о поверхность площадки (рис. 3). После переката маховым движением ног игрок встает и принимает стойку.

Обычно выполнению приема мяча с падением перекатом на спину предшествует перемещение вперед бегом или скачком.

Падение перекатом на спину может выполняться и после выпада в сторону. Предварительно игрок поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и после передачи (рис. 4) делает перекат на спину.



Рис.3

Поменяется другой способ приземления -- после прикосновения грудью к поверхности площадки, руки разводятся в стороны и игрок продолжает скользить по площадке с прогнутым туловищем и согнутыми ногами до остановки.

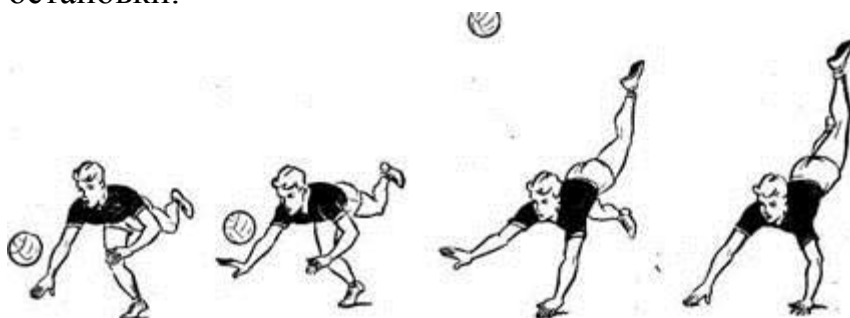


Рис.4

Техника владения мячом



Рис.5

Прием мяча. После подачи и нападающих ударов противника можно мяч принимать различными способами -- сверху или снизу двумя руками, одной рукой снизу.

При приеме мяча сверху двумя руками - кисти, более согнутые, чем при верхней передаче, находятся на уровне лица. Пальцы напряжены. Они расположены на мяче так же, как и при верхней передаче.



Рис. 6

В отличие от верхней передачи руки претерпевают более сильное воздействие и поэтому делают более амортизирующее -- более жесткое

движение и меньше разгибаются в локтевом суставе. Кисти закреплены и почти не участвуют в передаче.



Рис. 7



Рис. 8

В зависимости от условий прием мяча сверху двумя руками выполняется в стойке и в падении.

При приеме с падением сначала выполняется прием (в стадии равновесия), а затем падение, как результат вывода центра тяжести за пределы площадки опоры.

Прием мяча снизу двумя руками стали использовать в связи с возросшей мощностью нападения, а также применением сильных и планирующих подач. При приеме снизу прямые руки выставлены вперед-вниз, локти максимально приближены друг к другу, предплечья супинированы; кисти вместе, туловище вертикально или слегка наклонено вперед (рис. 6). Движения руками производятся только в плечевых суставах. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (рис. 7).

Для правильного приема следует переместиться так, чтобы мяч находился впереди. При приеме мяча, летящего в стороне, туловище разворачивается в ту же сторону и наклоняется навстречу мячу. Поворот и наклон туловища позволяют повернуть плоскость предплечий рук навстречу мячу, под углом к поверхности площадки (рис. 8) так, чтобы мяч отскочил в обратном направлении. Если плоскость предплечий будет параллельна плоскости площадки, то мяч, отскочив от рук, сохранит направление своего полета (срежется).

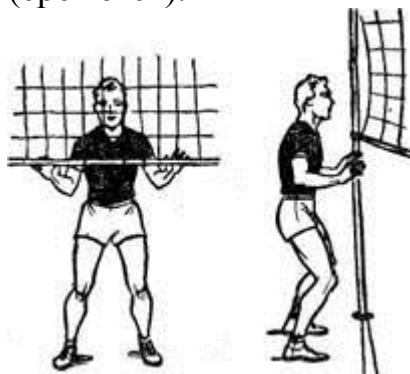


Рис. 34

Прием мяча снизу одной рукой применяется в тех случаях, когда мяч падает или летит далеко от игрока. Этим способом приема пользуются после предварительного перемещения в выпаде, в падении. Удар производится кистью с плотно сжатыми пальцами.

При приеме мяча, летящего в стороне, рука должна преградить путь мячу, для чего ладонь разворачивается ему навстречу.

Блокирование -- один из эффективных защитных приемов. Блокирование преграждает путь мячу в непосредственной близости от сетки.

Этот прием состоит из перемещения, прыжка, выноса и постановки рук над сеткой, приземления.

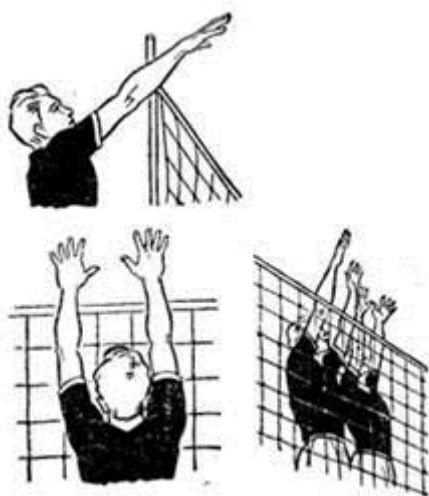


Рис.9

Перемещения выполняются различными способами вдоль сетки, взгляд направлен на мяч и игрока противника. Определив место прыжка, блокирующий занимает исходное положение, в котором ноги согнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне пояса (или у груди), туловище слегка наклонено (рис. 9). Прыжок выполняется резким выпрямлением ног и махом согнутых рук. Руки переносятся вверх между туловищем и сеткой и поднимаются над сеткой. Расстояние между ладонями должно быть меньше диаметра мяча, чтобы он не выскочил между ними. Предплечья ставятся как можно ближе к сетке, чтобы мяч не прошел между сеткой и руками. Блокирующий смотрит на нападающего игрока, чтобы определить направление удара.

После блокирования игрок должен приземляться на согнутые ноги и быть готовым снова к блокированию, самостраховке, перемещению, выполнению передач.

Если мяч пролетел мимо рук, то, приземляясь, блокирующий должен резко повернуть голову в сторону полета мяча, чтобы быстро повернуть туловище еще до приземления.

Для закрывания определенной зоны площадки ставится неподвижный блок, при котором руками, поднятыми над сеткой, не производят никаких движений

в стороны. Неподвижное блокирование обычно используют при блокировании вдвоем или втроем.

При постановке блока одним игроком чаще всего применяется подвижное блокирование: после прыжка игрок переносит руки параллельно сетке вправо или влево в зависимости от определенного им направления полета мяча.

При блокировании нападающих ударов с краев сетки ладони блокирующих разворачиваются так, чтобы мяч отскочил на площадку противника.