

# **АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ. ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Подача мяча, установленного в держателе. При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).

Подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см - 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.

Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.

## **Верхняя передача мяча**

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.

Туловище находится в вертикальном положении

руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой

кисти находятся в положении тыльного сгибания

пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)

основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы

ноги и руки выпрямляются

разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» - выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

3. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

**В парах:** один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.

### Классификация техники защиты в волейболе.

Специфическими здесь будут стойки и исходные положения для приема подачи для блокирования, для приема мяча от атакующего удара и отскочившего от блока, перемещения скрестным шагом и прыжок при блокировании, падения при приеме мяча.

По положению ног и ступней различают устойчивую стойку, когда нога, противоположная сильнейшей руке, впереди; основную, когда обе ноги на одном уровне; неустойчивую, когда масса тела перенесена на переднюю

треть стоп. Стойка может быть статична или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании атакующего удара).

### **Классификация техники нападения в волейболе.**

#### **Содержание игры "волейбол" краткая история развития игры.**

##### **Терминология.**

Волейбол — командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, размером 18x9 метров разделённой сеткой, Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м. 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).

в 1895 г. в США преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган предложил игру, которая получила название волейбол (англ. volleyball - «отбивать мяч на лету»). Для игры использовалась резиновая камера, наполненная воздухом, сетка устанавливалась на высоте около 2 м. Мяч подолгу находился в воздухе, поэтому нередко встречался перевод названия игры «летающий мяч», «мяч в воздухе» и др. В 1900 г. волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность на всех континентах.

##### **Терминология:**

**Брейковое очко** — очко, взятое командой со своей подачи.

**Взлёт** — короткий быстрый пас нападающему в 3-ю зону, который в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара.

**В тапочки** — мяч после блока отлетает ровно в пол перед атакующим игроком

**Второй темп** — вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

**Диг** (от англ. dig) — защитный удар, выполняемый в падении, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороной ладони.

**Добить до пола** — основная цель игры в волейбол.

**Доигровка** — продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

**Дриблинг** — характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

**Загнать под кожу** — при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

**Зачехлить** — закрыть атаку соперника блоком.

**Зона конфликта** — зона ровно посередине между принимающими игроками. Подача в зону конфликта сильно затрудняет приём.

**Котёл** — зона в середине площадки за 3-х метровой линией. Самое частое направление скидок при нападении.

**Морита** — атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника. Эта красивая и сложная комбинация, названная по фамилии японского волейболиста Дзюнго Мориты, чемпиона Олимпийских игр 1972 года, в настоящее время крайне редко применяется в профессиональном волейболе.

**Надеть на уши** — игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего. Неприятный для игрока результат атаки.

**Организованный блок** — правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

**Отведённый пас** — Атакующему удобнее всего атаковать мячом, доведённым прямо на линию сетки, что увеличивает сектор удара. Если же

пас для атакующего удара неудачно отведён далеко от сетки, то это затрудняет успешный удар.

**Отыграться от блока** — несильным ударом об край блока отправить мяч в аут или оставить в игре для более успешной доигровки.

**Пайп** — вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьёт, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.

**Первый темп** — вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

**Переходящий мяч** — мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при плохом приёме подачи.

**Планер** (или Флот (от английского en:float)) — планирующая подача, при которой мяч летит по неустойчивой траектории, меняя направление полета.

**Позитивный приём** — хороший приём подачи, который позволяет связующему выбрать любую задуманную им передачу и комфортно её сыграть.

**Сняться** — выиграть очко в результате своей атаки после подачи соперника.

**Схема 4-2, 5-1, 6-2** — различные тактические схемы игры. Схема 4-2 — четыре нападающих и два связующих в противоположных зонах, передачу отдаёт тот из них, кто находится на передней линии. Схема 5-1 — пять нападающих и один связующий, выходящий на передачу с передней и с задней линии. Схема 6-2 — четыре нападающих и два связующих, передачу отдаёт тот из них, кто выходит с задней линии, в то время как связующий на передней линии играет в атаке.

**Съём** — а) мощный удар по мячу в верхней точке его траектории, б) выигрыш мяча на подаче противника.

**Эйс** (от английского en:Ace) — очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

Существует также множество других жаргонных названий для различных комбинаций, технических элементов и игровых эпизодов.