

Волейбол. Техника и тактика игры



- **Волейбол** (англ. *volleyball* от *volley* — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и *ball* — «мяч») — 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 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).



- Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.



Техника выполнения блока в волейболе

- Техническая подготовка должна включать в себя тренировку ног, руки кистей в купе с тренировкой прыжка и приземления.
- Правильно выбрать место для постановки блока
- Для того, чтобы успеть вовремя переместиться для блокирования необходимо разворачивать стопы в направлении куда вы собираетесь перемещаться (тонкий намек на то, что перемещаться надо не приставным шагом, а шаг-поворот (личное прим.)) Такое движение - 98% успешности блока.

Советы

- Перемещайтесь параллельно сетке
- Вы должны держать корпус прямо
- Перед прыжком необходимо занять исходное положение блокирующего
- Старайтесь всегда играть "в мяч"



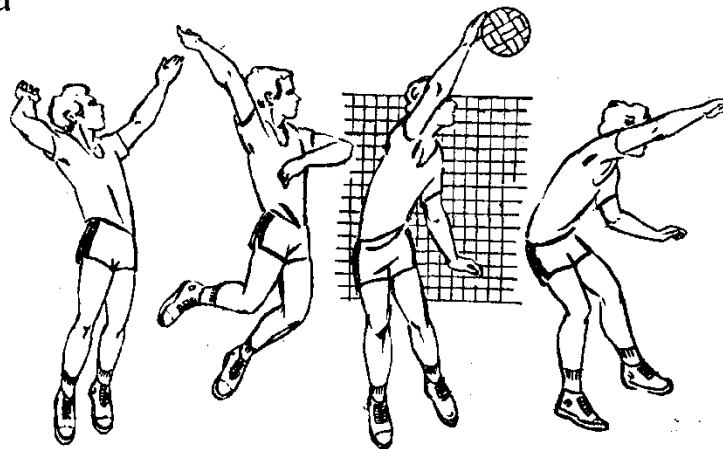
Если вы правильно выпрыгнули и в момент удара находитесь в наивысшей точке вашего прыжка, то выполняйте следующие правила:

- Блокируйте напряженными, разведенными в разные стороны пальцами
- Старайтесь невысоко поднять руки, но перенести их на сторону соперника
- При блокировании следите, чтобы мяч попадал прямо вам в руки, а не просто касался их.

Коллективная тактика в защите

- Отражение подачи

Отражение подачи производится группировкой из 4,5,6, а так же 3 игроков. Группировка из 4 и 3 игроков удобна для развития следующей атаки, поскольку 2 передающих игрока освобождены от функций отражения подачи. Прикрытие всего поля особенно затруднено при резких подачах противника. В этом плане наиболее надежна группировка из 6 игроков, однако перейти к нападению при такой расстановке труднее. Поэтому наиболее часто применяется группировка из 5 игроков, при этом передающий игрок стоит вплотную к сетке или рядом с его игроком передней линии.



Отражение нападающих ударов

- Для отражения нападающих ударов, как правило, ставится двойной блок. Существуют три вида основной расстановки защиты в зависимости от распределения функций между остальными четырьмя игроками и позиции среднего игрока задней линии.
- Защита с выдвинутой позицией шестого номера обеспечивает ближнюю страховку блока от «финтов» и ударов запястьем со стороны игроков другой команды. Функции прикрытия остального поля принимают на себя оставшиеся три игрока.
- Защита с оттянутой позицией VI обеспечивает более надежное прикрытие всего поля от жестких ударов противника, осуществляющееся четырьмя игроками, за счет отказа от ближней страховки блока. Игрок задней линии, который в данный момент находится на той стороне, где образован блок, и выполняет защитные функции, должен в случае необходимости принять на себя мяч, прошедший через блок.

Развитие прыгучести

Развивая прыгучесть, следует прежде всего укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. Нужно ежедневно утром уделять не менее 5 минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Сначала нужно разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5 - 2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно - по 100 - 150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70 - 75 градусов). Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы - катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления с голени прыжки на песке.



Упражнение для тренировки прыжков

- На тренировках после кросса и гимнастики прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 раза по 1 мин (интервал 5 - 7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств - быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствование техники игры. Прыжки выполняются толчками 2 ног, приземление на заряженную стопу. Затрата времени на отталкивание от пола - минимальная.
- То же, что и упр 38, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед - назад на расстояние нормального шага - "маятник".
- Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
- Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед - назад.
- Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые 2 игроками примерно одного роста и веса.
- Прыжки в высоту через планку с мячом : игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.
- То же что и упр 43, но при прыжках в длину, тройном прыжке.
- Прыжки с уступающе - преодолевающим воздействием : запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.
- Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча вперед - назад, лицом, боком.
- Прыжки с гирями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.
- Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.

- **Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой 50 см толчком голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.**
- **Серийные прыжки - "ножницы" с ведением 1 или 2 мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.**
- **Многоскоки на одной ноге в ведением мяча. Задача - делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнований : кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.**
- **Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30 - 35 с.**
- **Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 20 -25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.**
- **Прыжки с ведением мяча через всю площадку. Игрок ловит мяч от щита, и прыгнув к противоположному кольцу, стремится за 3 - 4 ведения мяча преодолеть площадку с двумя шагами забросить мяч в кольцо. Затем то же задание за 2 ведения, и наконец, за 1 ведение.**
- **Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках. Конь может быть установлен вдоль или поперек направления прыжка.**
- **Прыжки с подкидного мостика с мячом в руках и бросок по кольцу сверху двумя руками.**
- **Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке.**
- **Броски в кольцо сверху с поворотом на 180 - 360 градусов.**

- **Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или 2 мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.**
- **Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников. Все передачи выполняются в одном прыжке. Смена защитников происходит после каждой ошибки.**
- **Передача мяча между тремя или пятью игроками по "восьмерке". Ловля и передача выполняется только в одном прыжке.**
- **Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50 см. Упражнение выполняется как соревнования на время : кто сделает больше прыжков за 1 мин.**
- **Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола. Выполняется в течении 25 - 30 с.**