

Техника волейбола



Техника игры

**Техника
игры
в защите**

**Приём
мяча**

**Блокиро-
вание**

**Техника игры
в нападении**

**Подача
мяча**

**Переда-
ча
мяча**

**Напада-
ющий
удар**

Техника игры в нападении

Подача мяча

```
graph TD; A[Подача мяча] --- B[нижняя прямая и боковая]; A --- C[верхняя прямая и боковая]; A --- D[верхняя прямая в прыжке]
```

**нижняя
прямая и
боковая**

**верхняя
прямая и
боковая**

**верхняя
прямая в
прыжке**

Нижняя прямая подача

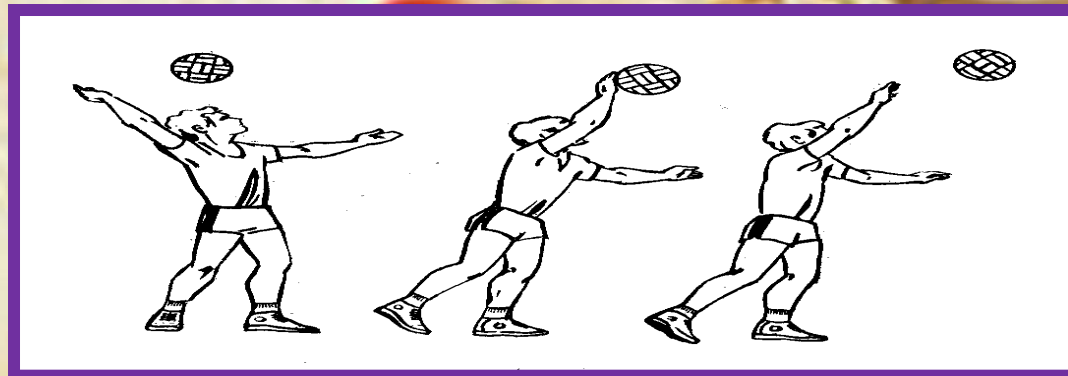
□ выполняется из положения, лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх - вперед на расстояние вытянутой руки.

□ удар выполняется движением правой руки снизу - вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются



Верхняя прямая подача

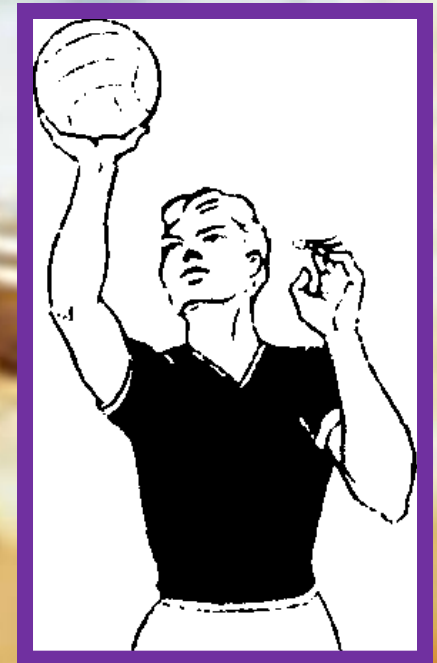
- ❑ в исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху.
- ❑ мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах.
- ❑ во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока.
- ❑ при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси.



Передача мяча

Передача двумя руками
сверху

Передача одной рукой
сверху



Правило №1

- ❑ Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу.
- ❑ В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей.
- ❑ Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом.
- ❑ Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

Правило №2

- ❑ При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях.
- ❑ Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче.
- ❑ При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки.

Правило №3

- Пальцы при ударе выполняют различные функции:
 - большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения;
 - указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти;
 - безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.
- После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы;
 - в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передача одной рукой сверху

- ❑ Её выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе.
- ❑ Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки.
- ❑ Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально.
- ❑ Удар по мячу резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.



Выполнение передачи





Источники

- <http://images.yandex.ru/>
- <http://www.volley.ru/>
- <http://books.volley4all.net/>
- <http://fizkultura-na5.ru/>