**2-3КФ. 15.04.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Подготовиться к тестированию .**

**Тема: Волейбол**

**Техника игры в защите в классическом волейболе**

**Основная позиция**

|  |
| --- |
| Начнем с ног: вес тела должен быть перенесен на пальцах ног, ступни должны быть расположены на ширине плеч. Еще одна деталь - разверните ступни немного вовнутрь, чтобы придать стойке больше гибкости. Колени также должны быть развернуты немного вовнутрь, что позволяет быстрые перемещения. Туловище немного в наклоне и подано вперед вместе с руками. Руки должны быть полностью вытянуты и развернуты ладонями вверх. Данные требования должны соблюдаться в точности, кажущаяся простота базовой стойки часто ведет к ошибкам |

**Ошибки**

|  |
| --- |
| Неправильное положение рук - самая распространенная болезнь в волейболе. К примеру, согнутые руки встречаются практически повсюду. Ущербность данного положения в том, что уменьшается площадь поверхности приема и мяч принять труднее. |

**О положении туловища**

|  |
| --- |
| Тело и ступни направлены в разные стороны Это положение создает трудности для быстрых движений (перемещений), когда они необходимы. В таких случаях ноги начнут двигаться в одном направлении, тогда как тело - в другом. А если еще и руки разведены в разные стороны, то защитное действие выполнить очень сложно. Абсолютное большинство движений в защите требуют молниеносной реакции. Причиной такой неправильной позиции часто оказывается лень. Ведь легче вытянуть руки по направлению к мячу, чем среагировать на него всем телом. Однако "возмездие" придет с "тяжелыми" мячами - нехватка движения, вызванное неправильной позицией сначала должно быть компенсировано во много крат большими усилиями впоследствии. А это иногда не под силу самым лучшим волейболистам. |
| Некоторые типичные ошибки характерны также для положения ступней и ног. Часто вес тела перенесен только на одну ногу. Бывает также, что вместо того чтобы распределить собственный вес на носках ног, вес тела игрока давит на внешние края обуви, что, кончено, же предопределяет ограниченность направлений движения. Успеть на мячи, движение которых изменено (например, от блока) практически невозможно, и игроки с неправильной стойкой сами выключают себя из игры. |
| Еще одна типичная ошибка - колено на полу. Предполагается, что такая стойка придает устойчивость защитному действию. Однако, в действительности она также только ограничивает зону движения - только руки могут перемещены подобно маятнику. Защитное действие в мяч на высоте плеч или лица становится невозможным из-за вероятности упасть на спину. |
| Следующая типично неправильная стойка, когда спина (или, извините, зад) сильно отведена назад, туловище высоко над коленями, руки свисают вперед. Центр тяжести игрока находится слишком высоко. Данная позиция не позволит иногда даже принять подачу. Все части тела должны оптимально координированы и взаимодействовать друг с другом. |

**Отступление**

|  |
| --- |
| Базовая позиция позволяет также принимать мячи, летящие на уровне головы. Однако, в данном случае руки не вытягиваются полностью. Руки должны быть немного согнуты на уровне груди. Таким образом мяч подбивается снизу вверх, и, если кисти должным образом разведены, мяч может быть сыгран чисто, это важно особенно с придирчивыми судьями. |

**Техника выполнения блока в волейболе**

**Техника выполнения**

|  |
| --- |
| Техническая подготовка должна включать в себя тренировку ног, рук и кистей вкупе с тренировкой прыжка и приземления. Я считаю, что львиная доля успеха зависит от техники и скорости ваших перемещений вдоль сетки, а так же от расстояния, которое вам придется преодолеть прежде чем вы поставите блок. Необходимо внимательно следить за нападающим игроком и стараться предугадать его действия. Помимо этого мне хотелось бы дать еще несколько советов:· Правильно выбрать место для постановки блока (перед непосредственно блокированием вы должны занять основную стойку блокирующего - рис.1)· Для того, чтобы успеть вовремя переместить для блокирования необходимо разворачивать стопы в то направление 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" |
| Смысл этих советов сводится к тому, чтобы вы перед блокирование заняли правильное положение. Основное положение блокирующего, это когда ваши руки находятся по ходу движения нападающего игрока (если вы крайний блокирующий, то необходимо сместиться так чтобы ваша рука (правая, если вы крайний блокирующий в 2 и левая если в 4) ставилась прямо по ходу разбега нападающего. Фотографии 3-5 показывают правильное перемещение к месту блокирования, а фото 2 - блокирование прямого удара. Движение руки и кистей зависит от конкретного момента. 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 не высоко поднять руки, но перенести их на сторону соперника· При блокировании следите, чтобы мяч попадал прямо вам в руки, а не просто касался их. |
| Если вы выпрыгнули слишком рано(поздно) то старайтесь просто сыграть "в мяч" - перенесите руки на сторону соперника и разверните кисти слегка в пол. Отскок от такого блока "поднять" очень тяжело. Если вы не успеваете поставить блок, то необходимо тогда подключаться к защитным действиям. На рисунке 2 показано блокирование прямого удара. Следите, чтобы ваш блок был таким же. Приземляйтесь на обе ноги.**Коллективная тактика в защите**Сюда входят четыре вида основной расстановки игроков для отражения подачи и три вида расстановки (с большим количеством вариантов) для отражения нападения.Отражение подачи.Отражение подачи производится группировкой из четырех, пяти, шести, а также трех игроков. Группировка из четырех и трех игроков удобна для развития последующей атаки, поскольку два передающих игрока освобождены от функций отражения подачи. Прикрытие всего поля особенно затруднено при резких подачах противника. В этом плане наиболее надежна группировка из шести игроков, однако перейти к нападению при такой расстановке труднее.Поэтому наиболее часто применяется группировка из пяти игроков, при этом один передающий игрок стоит вплотную к сетке или (выполняя функции «перебегающего» игрока) располагается позади соответствующего игрока передней линии. В это время расстановка остальных членов команды напоминает букву W.Отражение нападающих ударовДля 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.Оба вида расстановки имеют различные варианты, применяемые в зависимости от стиля нападения противника, способностей отдельных игроков защиты, а также в случае, если поставлен одиночный или тройной блок.Защита в центре представляет собой сочетание двух описанных выше расстановок, применяемое в зависимости от игровой ситуации («альтернативный» способ), и пока что используется только сильнейшими командами.

|  |
| --- |
|  |
| 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 стопы и голени прыжки на песке. |

Упражнения 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. |

 |

 |

**Список используемой литературы**

1. *Ахмеров, Э.К* . Волейбол для начинающих. - Мн., 1985.

2. *Железняк, Ю* .*Д., Ивойлов, А.В.*Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. – М., 1998.

3. *Ивойлов, А.В.*Волейбол. – Мн., 1985.

4. Спортивные и подвижные игры / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк. М., 1984.

5. Спортивные игры / Под общей редакцией Ю.И. Портных. М., 1975.

6. Спортивные игры / Под общей редакцией П.А. Чумакова. М., 1966.