Реферат

**Волейбол. Техника владения мячом**

 **Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  Введение      | 2 |
| 1.Техника владения мячом в волейболе | 3 |
| 1.1 Подача. Виды подач. Особенности техники подач | 4 |
| 1.2. Передача. Основные виды передач | 5 |
|  2. Нападение. Нападающие удары | 6 |
|  3.Блок | 7 |
|  4. Прием мяча в волейболе | 8,9 |

**Введение**

Волейбол – это олимпийский 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). Волейбол – это игровой вид спорта. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.

 Появился волейбол в США в 1895 году. Основоположником этой игры  был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского  «летящий мяч» (от «volley» -отбивать на лету и «ball» -мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола. Волейбол, возникнув в 1895 году, в США, быстро стал популярным в разных странах, особенно на европейском континенте. Первоначально это была игра развлечение. Мяч подолгу находился в воздухе, т.к. большое количество игроков в команде    (8 –10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитные действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок.

 Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Контроль игрового снаряда — это ключевой элемент любого командного вида спорта. Владение волейбольным мячом — это фундамент для отработки красивых и результативных розыгрышей. Техника игры в волейболе подразделяется  на технику нападения и технику защиты. Как в нападении, так и в защите выделяют : стойки и перемещения, технику владения мячом.

**1. Техника владения мячом в волейболе**

**1.1 Подача. Виды подач**

 Технический прием, которым мяч вводится в игру, называется ***подачей.*** Общими деталями техники для всех видов подач являются устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход волейболиста к последующим игровым действиям. Основные этапы обучения контролю мяча состоят из освоения трех ключевых видов взаимодействия на площадке:

   - Подачи с последующими блоком и приемом;

   - Комплекса передач, нанесения завершающего удара и последующего  блока;

   - Подача, серия передач и атакующий удар (розыгрыш до верного).

От подающего требуется развитие двух качеств:

 ***Силы:*** мощный удар обеспечит максимум затруднений сопернику, так как он сложен для приема;

 ***Точности:*** когда игрок умеет подавать точно, он может послать снаряд в любую зону половины соперника, спровоцировать противника на предсказуемые действия.

 Различают несколько разновидностей подач : ***нижняя прямая, нижняя боковая , верхняя прямая  и верхняя боковая.*** Так называемая ***планирующая  подача*** является разновидностью верхней подачи. Особенность планирующей подачи заключается в том, что удар по мячу наносится рукой, закрепленной в лучезапястном суставе, без всякого сопровождения. В результате этого мяч не вращается, а планирует, не имея траектории полета. Прием таких мячей затруднен.

 Также часто применяется ***подача в прыжке*** . В подаче в прыжке главное - это правильно подбросить мяч. Мяч необходимо подбрасывать перед собой и вперед, на расстояние необходимое для разбега.

**1.2 Передача**

 Функция игрового элемента — направление волейбольного снаряда в определенную зону для развития комбинации или конкретному партнеру для использования его сильных качеств или дальнейшей переадресации. Важно, чтобы волейболисты могли выполнять серию точных и быстрых пасов с последующим эффективным завершением. Пасы — это базис для отработки сложных комбинаций и внутриигровых перемещений.Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, называется ***передачей.***

 По направлению относительно передающего различают ***передачи вперед, над собой и назад.*** По длине траектории различают : длинные передачи –через зону ; короткие  - в соседнюю зону ; укороченные –в свою зону. По высоте различают передачи низкие (до 1 м над сеткой), средние (свыше 2 м), а по расстоянию от сетки –близкие (менее 0,5 м) и отдаленные ( более 0,5 м ).

 Наиболее распространенной является ***передача двумя руками сверху.*** Ее главные преимущества заключаются в надежности и точности. При выполнении этой передачи в исходном положении ноги игрока согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша. Пальцы оптимально напряжены.

При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги –они выпрямляются в коленных суставах и поднимают тело игрока. Вслед за этим в движение включаются руки -они поднимаются и выпрямляются на встречу мячу. Основную амортизирующую нагрузку принимают на себя большие пальцы. Указательные и средние пальцы являются ударными. Безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч  с боков, не захватывая его. Эти движения ног, туловища и рук, выполненные слитно, обеспечивают короткое касание мяча упругими пальцами, позволяют направить его в нужную точку по задуманной траектории. Другие виды передач применяются реже : двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сверху,двумя руками снизу.

 В современной игре передача – важный элемент организации нападения, связывающий защиту с атакой. Задача передающего игрока в связи с этим – создавать партнерам наилучшие условия для атаки нападающими ударами.

**Основные виды передач в волейболе:**

- «просто» обычный высокий пас во 2-ю и 4-ю зону.

-«метр» пасуется в 3-ю зону, на высоту метра от сетки.

-«метр сзади» пасуется также как и метр, только связующий дает пас себе за спину.

-«взлет» пасуется в 3-ю зону. В момент, когда мяча касается связующий, нападающий уже должен быть в воздухе с вытянутой рукой готовой к удару, а связующий должен быстрым и коротким пасом вложить мяч в руку нападающего.

 -«взлет сзади» пасуется как обычный взлет, только за голову и нападающий бежит чуть с опозданием.

-«душка» пасуется как взлет, но только в разрыв блока. Например, между третей и четвертой зоной.

-«стопка» играется как взлет в 3-й зоне, но мяч не швыряется с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-50 см. Нападающий должен бежать с задержкой, по сравнению с взлетом. Но такие удары легче блокировать, так как блокирующим есть время, чтобы успеть поставить блок.

-«прострел» пасуется на антенну, ниже и быстрее чем «просто», в момент, когда связующий касается мяча, нападающий должен быть в завершающем этапе разбега и готовым к прыжку.

-«марита» пасуется как «метр»,но отличие в том, что нападающий имитирует разбег на взлет и останавливается, блок поднимается, в тот момент, когда блок опускается, прыгает и бьет нападающий.

**2. Нападение. Нападающие удары.**

  Технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника, называется ***нападающим ударом.*** Скорость полета мяча зависит от удара: чем сильнее удар, тем больше скорость, следовательно, его труднее принять.

 По технике выполнения, различают ***прямой нападающий*** удар и ***боковой***. И тот и другой могут быть выполнены в прыжке с места или с разбега. По скорости полета мяча различают: 1) Силовые(скоростные);

 2) Кистевые(ускоренные);

3) Обманные(медленные).

***Прямой нападающий удар.*** Длина разбега колеблется от 2 до 4 м и состоит из 2 –4 шагов. Первый шаг короткий, выполняется мягко, как бы крадучись, последний шаг длинный, выполняется в виде скачка. Прямая нога выносится вперед и ставится на пятку, в след за этим быстро приставляется другая нога. Туловище слегка отклоняется назад, руки внизу –сзади. Вместе с перекатом на носки ноги выпрямляются и выполняется прыжок, бьющая рука взмахом по кратчайшему пути поднимается. В прыжке плечи и бьющая рука отводится назад, туловище прогибается. С этого момента начинается выполнение собственно нападающего удара. Первое движении –выведение вперед локтя бьющей руки. Бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, начинает движение вперед и акцентированным движением кистью ударят по мячу. Пальцы кисти в момент удара плотно сжаты, мяч находится несколько впереди игрока. Приземление после удара выполняются на согнутые ноги с опущенными руками, что дает игроку возможность быстро начать перемещение в нужном направлении или выполнить повторный прыжок для блокировки.

***Боковой нападающий удар.*** Выполняется после широкого через сторону замаха бьющей рукой. Изменяя движения руки и кисти, можно выполнять также нападающие удары с переводом мяча вправо и влево.

***Удар переводом вправо или влево.*** Бывает с поворотом туловища и без. Удары с поворотом туловища выполняются также как и прямой, но с незначительным поворотом туловища в сторону удара и удар по мячу наносится сверху –сзади -справа. При переводе вправо туловище начинает моментальный поворот после отрыва от земли, далее его порядком при наклоняют влево, а  плечо отводят от сетки.А при ударе без поворота туловища основную роль играет удар по мячу кистью.

**3. Блок**

 Осваиваются навыки командной обороны. За счет блока можно не только набирать очки, но лишать противника контроля в эпизоде, навязывать свой ход матча. Технический прием защиты, с помощь которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется ***блоком***, а действие защитников –***блокированием.*** Из положения игрока ,готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется как напрыгивающий, стопорящий (по типу разбега перед нападающим ударом); другая нога приставляется на ширину плеч.

 Затем следует выпрыгивание. Движение начинают ноги, затем продолжают руки. При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед –вниз на площадку противника.

Стойка защитника перед блокированием. Такой ***блок*** называют ***неподвижным***, в отличие от ***подвижного***, при котором руки над сеткой перемещаются вправо или влево, в зависимости от полета мяча и задуманного отскока. Важно, чтобы при блокировании мяч не проскочил между ладонями блокирующего, а также между его руками и сеткой. Против сильного нападающего игрока применяется ***групповой блок.***

**4. Прием мяча в волейболе**

***Техника защиты.*** В защите применяются те же стойки, что и в нападении, но чаще используются низкие стойки. Перемещение в защите так же мало чем отличаются от перемещений в нападении –ходьба, бег, выпады и прыжки, однако выполняются они, как правило, стремительно, с резкими остановками, с быстрой сменой направлений, часто переходит в прыжок или нападение.

 К противодействиям относятся приемы мяча и блокирование. ***Прием мяча*** –технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу. Он является наиболее надежным против возросшей мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач. При этом способе приема мяча туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед –вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук ( говорят –«на манжет»).

***Прием и передача мяча двумя руками снизу.*** Слегка напряженные прямые руки не быстрым движением в плечевых суставах поднимаются на встречу мячу; Но и в момент приема  выпрямляются и туловище поднимается. Полезно после приема мяча выполнять (особенно начинающим волейболистам) некоторое сопровождение мяча руками: это позволит лучше усвоить движение; приняв мяч, точно адресовать его партнерам.

***Прием мяча двумя руками сверху*** применяется против не сильно летящих мячей, а также в случаях, когда другой способ приема не рационален. Так, игровая ситуация часто заставляет выполнять прием и направленную передачу с последующим падением на спину: Прием мяча с падением и перекатом на спину; Прием мяча с выпадом и падением(перекатом на спину).

***Прием мяча одной рукой снизу*** считается не точным и применяется сравнительно редко, но, если мяч летит далеко от игрока и другим способом его принять невозможно, волейболист вынужден использовать этот прием. Прямая рука с напряженно сжатыми пальцами преграждает путь мячу ; ударное движение выполняется ладонью, кулаком, предплечьем или плечом. Одной рукой снизу в падении мяч принимается после разбега и прыжка. Прежде чем освоить этот способ приема, следует научиться правильному приземлению. После приема мяча руки вытягиваются вперед и разводятся в стороны несколько шире плеч, ставятся на пол и медленно сгибаются в локтях, амортизируя силу падения.