Лабырин Матвей

|  |  |
| --- | --- |
| Движения | Техника |
| Верхняя прямая передача | Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху. |
| Нижняя прямая передача | Нижняя прямая подача - основной способ подачи для детей 11-12 лет, особенно на первом году обучения.  Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая, во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых; учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.  Нижняя подача выполняется следующим образом. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, и игрок после удара делает шаг в площадку. |
| Передача снизу | Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, -- это помогает точнее адресовать мяч при передаче.  В момент встречи с мячом кисти рук находятся выше уровня лба, пальцы развернуты и направлены вверх, образуя сферическую поверхность-ковш. Указательные и большие пальцы направлены один к другому и к лицу игрока, образуя треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. |
| Приём мяча снизу двумя руками | По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке. |
| Нападающий удар | В целом атакующее движение по мячу является вполне естественным и изначально понятным. Данный факт обуславливает индивидуальность выполнения такого элемента как нападающий улар в волейболе для каждого отдельного спортсмена. На технику выполнения могут воздействовать такие нюансы как высота прыжка и самого спортсмена, ведущая рука, длина рук, скорость движения, форма кисти при ударе и многое другое. Существенное значение для выполнения нападающего удара имеет позиция. Как известно волейбол в целом предполагает активную работу ногами и перемещение, равно и для нападающих при переходе в нападение следует активно открываться, то есть перемещаться от сетки и выбирать наиболее оптимальную позицию для выполнения удара |
| Блокирование | В современном волейболе блок - мощное оружие контратаки, а не просто защитное действие. Для успешного блокирования игрок должен владеть основами техники выполнения блока.  Основная стойка блокирующего - руки согнуты в локтях, ладони перед грудью или на уровне ушей, ноги согнуты в коленях. |
| Действия игрока после блока. | Если мяч после блока оказался на стороне соперника, игроку следует подготовиться блокировать следующую его атаку. Если мяч на стороне защищающейся команды, то блокирующий должен следить за направлением полета мяча и после приземления сразу включаться в игру для организации контратаки. |