# Лабораторная работа № 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы | Движения | Техника выполнения |
| Стойки и перемещения | Стойка | Ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20–30 см друг от друга, общий центр тяжести (ОЦТ) игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленных суставах. Туловище несколько наклонено, согнутые в локтях руки вынесены вперед. |
| Приставной шаг | Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Движения начинают с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Приставные шаги применяют для перемещения на небольшие расстояния, а также когда у игрока имеется достаточно времени. |
| Двойной шаг | Двойной шаг используют при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу. Движение начинают с дальней по направлению движения ноги, другую выставляют вперед, создавая стопорящий момент, игрок применяет стойку, готовясь к приему или передаче мяча. |
| Скрестный шаг | Скрестный шаг применяют при перемещениях вдоль сетки при блокировании, начиная с левой ноги по направлению вправо, и наоборот. |
| Скачок | Широкий шаг с безопорной фазой. Как правило,  скачок сочетается с шагом или бегом. |
| Прыжок с места | Прыжки используют при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования. |
| Бег | Бег в волейболе характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость передвижений на незначительных расстояниях. |
| Передачи | Передача двумя руками сверху | Находясь в исходном положении, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены  и направлены вверх. Локти направлены вперед — в стороны, полусогнутые ноги на ширине плеч, правая (левая) несколько впереди, опора на впереди стоящую ногу, туловище слегка наклонено  вперед. |
| Передача двумя руками сверху в прыжке | Передача в прыжке выполняется в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе (смотреть далее). Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется более активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног. |
| Передача одной рукой сверху | Данный способ передачи 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 (ближе к голове). 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», направленной навстречу мячу. |
| Прём мяча | Прием мяча двумя руками сверху | При приеме мяча двумя руками сверху игрок находится в более низком исходном положении, чем при обычной передаче (сгибание ног и туловища увеличивается). Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечья опускаются несколько ниже. Такое расположение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча. Мышцы рук напряжены несколько больше, чем при обычной передаче, двуглавая мышца плеча и общий сгибатель, и разгибатель кисти и пальцев напряжены более других мышц руки. |
| Прием мяча двумя руками снизу | Прием мяча двумя руками снизу — является основным техническим приемом защитных действий при приеме подачи и атакующих ударов, при страховке, перебивании через сетку мячей,  летящих далеко за пределами площадки. |
| Подача мяча | Техника нижней прямой подачи | Исходное положение — лицом к сетке, ноги, согнутые в коленных суставах на ширине плеч, левая стопа впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, взгляд направлен на противоположную площадку. Правая рука отводится для замаха назад, тяжесть тела переносит на сзади стоящую ногу, взгляд переводится на мяч. Движением левой руки вверх мяч подбрасывается на 0,4–0,6 м. Удар по мячу осуществляется маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне бедра и наносится по мячу снизу-сзади (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище несколько разворачивается влево. |
| Техника верхней прямой подачи | Исходное положение — лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши),  мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правая рука игрока отводится для замаха назад за голову (угол сгибания в локтевом суставе должен быть не менее 90º), локоть направлен в сторону-вверх, вес тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается, мяч на ладони левой руки, взгляд переводится на мяч. |
| Техника верхней боковой подачи | Исходное положение — то же, что и в нижней боковой подаче. Мяч набрасывается на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой (немного впереди). Бьющая (правая) рука выполняет замах вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе  веса тела назад. Удар по мячу наносится выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. |
| Техника верхней прямой подачи в прыжке с разбега | В исходном положении игрок находится в 3–5 м от лицевой линии в основной стойке, мяч удерживается двумя руками чуть ниже пояса. Подбросив мяч вверх-вперед на высоту 3–5 м, выполняется разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе, при этом разбег может быть одношажным  или двухшажным. Удар по мячу в фазе взлета наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (аналогично ударному движению в нападающем ударе). После удара выполняется  приземление на согнутые ноги. |