

Моя волейбольная команда



Заповеди волейболиста

1. Перед разминкой с мячом сделай энергетическую разминку без мяча.
2. Старайся на разминке опробовать всё то, что придется выполнить в игре.
3. Не упрекай партнера за допущенную в игре ошибку. Лучше похвали его, Когда он удачно сыграет мяч.
4. Игрок, выходящий на подачу- первая скрипка в команде. В этот момент все остальные -его помощники. Не допускай, чтобы подающий бегал за мячом. мяч отдай ему в руки. Это не только помощь подающему, но и знак уважения к игроку, выполняющему ответственную функцию.
5. Перед подачей посмотри на площадку соперников. Мяч не просто вводи в игру, а направляй в наиболее уязвимое место.
6. Не затягивай время при подаче. Не забывай, что в твоём распоряжении всего 8 секунд после свистка первого судьи. Но и не спеши, ибо поспешность приводит к срывам.
7. Если при подаче ты обычно делаешь шаг вперёд, то встань на метр дальше от лицевой линии. Запас пространства- гарантия от ошибки. подача с линии запрещена правилами
8. При подаче особенно остерегайся ошибиться, если твой партнёр на подаче только что допустил ошибку. Две потери подачи подряд могут выбить команду из колеи.

Заповеди волейболиста

9. Не рискуй потерять подачу после перерыва, взятого командой противника. Такая ошибка может привести к перелому в игре.

10. Играя на открытой площадке, старайся использовать метеорологические условия (яркое солнце, ветер), чтобы затруднить приём подачи.

11. Выполнив подачу, ни секунды не стой на месте, а сразу входи в игру.

12. Будь всегда готов принять мяч.

13. Принимая подачу, не забывай, что каждый игрок обязан контролировать свою зону. Если мяч летит в зону соседа, не пытайся принять его.

14. Готовясь к приёму подачи, заранее определи, куда лучше всего направить мяч.

15. Принимая мяч способом сверху, не выпрямляй рук, а обязательно немного согни их в локтях. Когда же принимаешь двумя руками снизу, не сгибай их в локтях.

16. За правильностью расстановки команды во время приема подачи следят прежде всего игроки задних зон

17. Мяч с подачи или нападающего удара старайся принять без падения.

18. Стремись принять любой с первого взгляда, даже самый безнадежный мяч. Самоотверженная попытка спасти трудный мяч даже при неудаче, воодушевляет команду.

19. Принимай мяч способом снизу, как правило не одной рукой, а двумя.

20. Мяч, летящий в стороне, принимай одной рукой снизу: правой рукой - справа, левой - слева.

Заповеди волейболиста

- 21.Трудный мяч при втором касании старайся вернуть на свою площадку, а не перебивай через сетку.
- 22.Не торопись принять мяч, если он не успел отскочить от сетки. Не подходи слишком близко к сетке. Подожди, пока мяч отскочит от сетки, и тогда принимай его.
- 23.Если мяч после первого касания попал в сетку, не старайся сразу перебить его на сторону соперников. Пусть партнёр сделает это третьим касанием.
- 24.Готовясь ко второй передаче, прежде всего оцени обстановку на своей площадке и площадке соперников.
- 27.Готовя нападающий удар, внимательно следи за партнёром, делающим передачу, и площадкой соперника.
- 28.Не торопись разбегаться для прыжка и нападающего удара. Первый шаг выполняй тогда, когда мяч коснётся рук связующего.
- 29.Нападающие удары на первых минутах игры не делай с максимальной силой. Сначала примерься, «почувствуй» удар.
- 30.Старайся разнообразить направление и силу нападающих ударов. Не бей подряд два раза одинаково по силе и в одном и том же направлении.

Заповеди волейболиста

31. Выйдя на переднюю линию и готовясь вести нападение, посмотри, кто готовится блокировать.

32. Нападая, стремись направить мяч в зону слабейшего защитника.

33. Задумав, тихий нападающий или обманный удар, прыгай также высоко и резко, как и при сильном ударе.

34. Не откидывай мяч партнёру по нападению, если тебя не блокирую!. Бей сам!

35. Плох нападающий удар- не вини передающего, будь самокритичен.

36. При блокировании смотри не на мяч, а на атакующего соперника.

37. Блокируя, прыгай немного позже нападающего.

38. Не разводи широко рук при блоке: мяч может пройти между ними.

39. Заранее определи, кто из игроков команды противника успешно играет в нападении. Не ставь блок «выходящему» игроку.

40. Не забывай, что после блокирования ты вправе еще коснуться мяча.

41. Приземляйся после блокирования на согнутые ноги. Так легче начать другие действия.

42. Приземляясь после группового блокирования, не опускай рук в стороны, не мешай действиям партнёра.

43. В момент приземления после блокирования максимально быстро повернись в сторону, куда полетел мяч.

Заповеди волейболиста

- 44. После блокирования сразу отступи на шаг от сетки, приготовься нападать.
- 45. Не участвуешь в блокировании - действуй в защите или на подстраховке, но не стой под сеткой.
- 46. Никогда не опаздывай на тренировку и игру. Твоё опоздание срывает разминку, расстраивает товарищей и подводит весь коллектив.
- 47. К разминке относись со всей серьёзностью, будь ты основным или запасным игроком.
- 48. Уважай любого противника - сильного или слабого; не зазнавайся, чтобы не быть смешным, но и не робей, чтобы не казаться жалким.
- 49. Выходя на поле, верь в победу! Отдавай все силы коллективу, никогда не играй спустя рукава.
- 50. При неудачах будь строг к себе и поддерживай товарищей. Старайся зажечь их своим примером.
- 51. Анализируй и исправляй свои ошибки, чтобы не повторять их. Постоянно совершенствуй своё мастерство.

Подача

Игра в волейбол начинается с подачи.

Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет подачей.

Нередко волейболисты используют подачу и как средство нападения.

Технически прием выглядит так.

Игрок располагается за лицевой линией и в пределах ширины места подачи подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника, при этом мяч не должен коснуться сетки.



Нападающий удар.

Нападающий удар – одно из самых привлекательных в технике игры в волейбол. Как бы, не устал игрок, но, когда выдаётся свободная минута, он всегда спешит к сетке выполнить нападающий удар.

Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам.

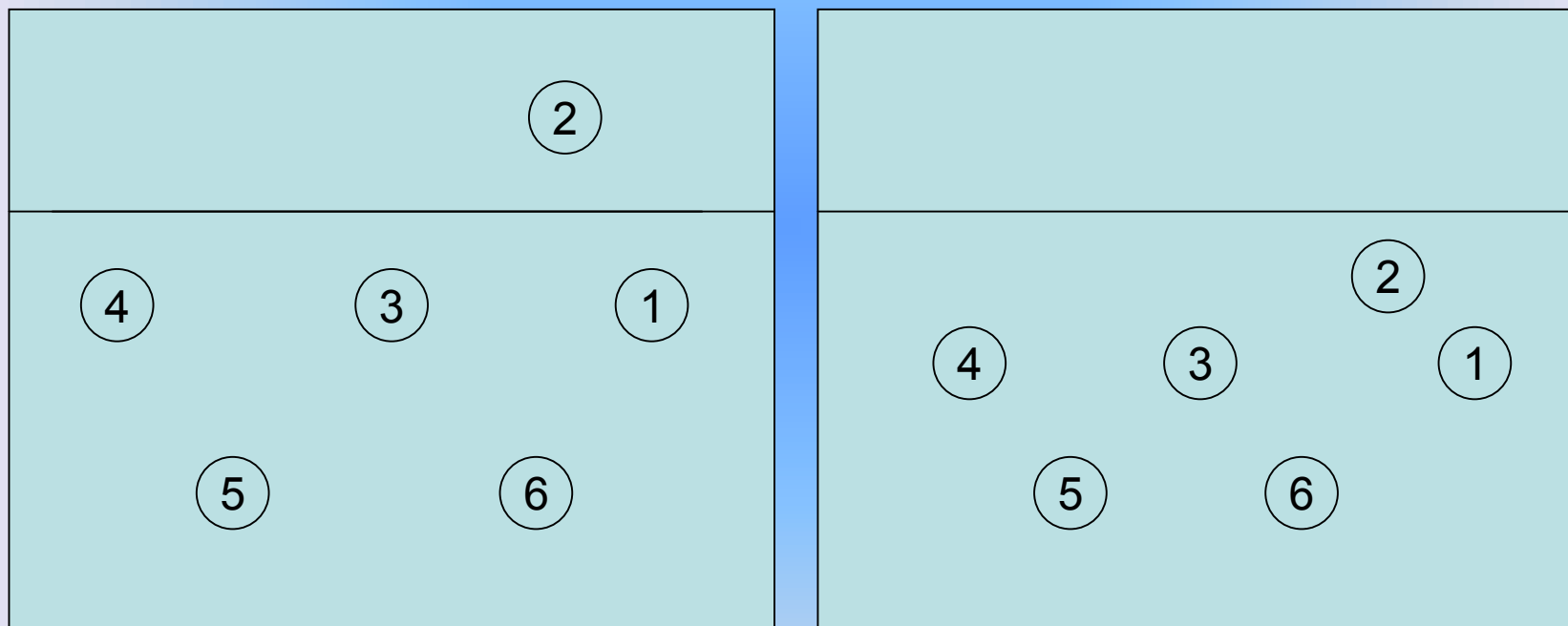


Блокирование

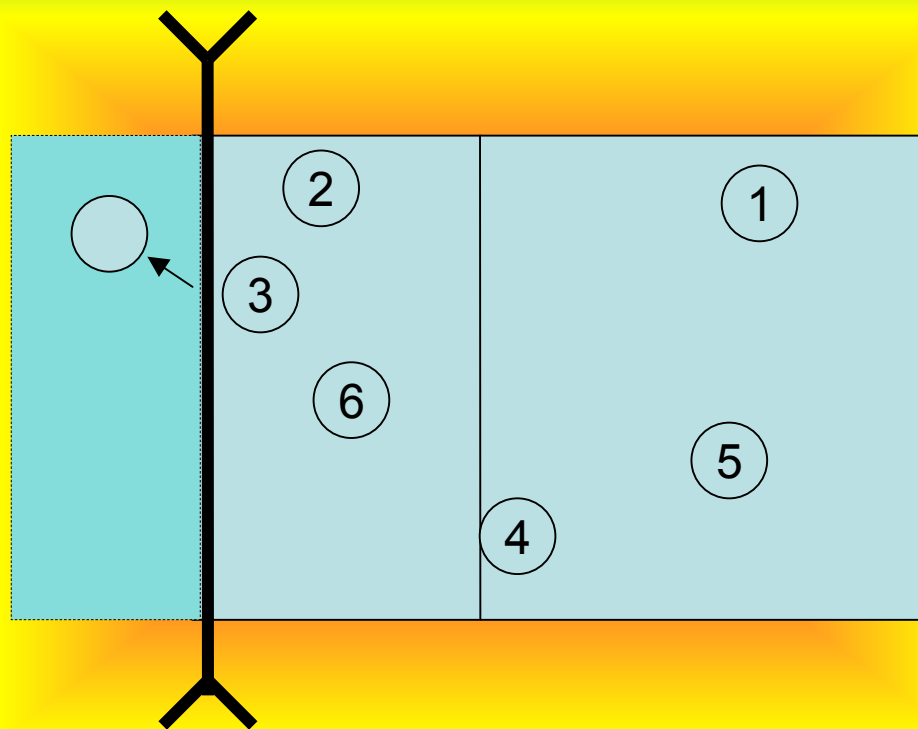
Блокирование- это эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Встречая удар на стороне противника, надо помнить, что при блокировании нельзя касаться раньше, чем это сделает нападающий игрок. В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад и расположены на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены.



Расположение игроков при приеме подачи

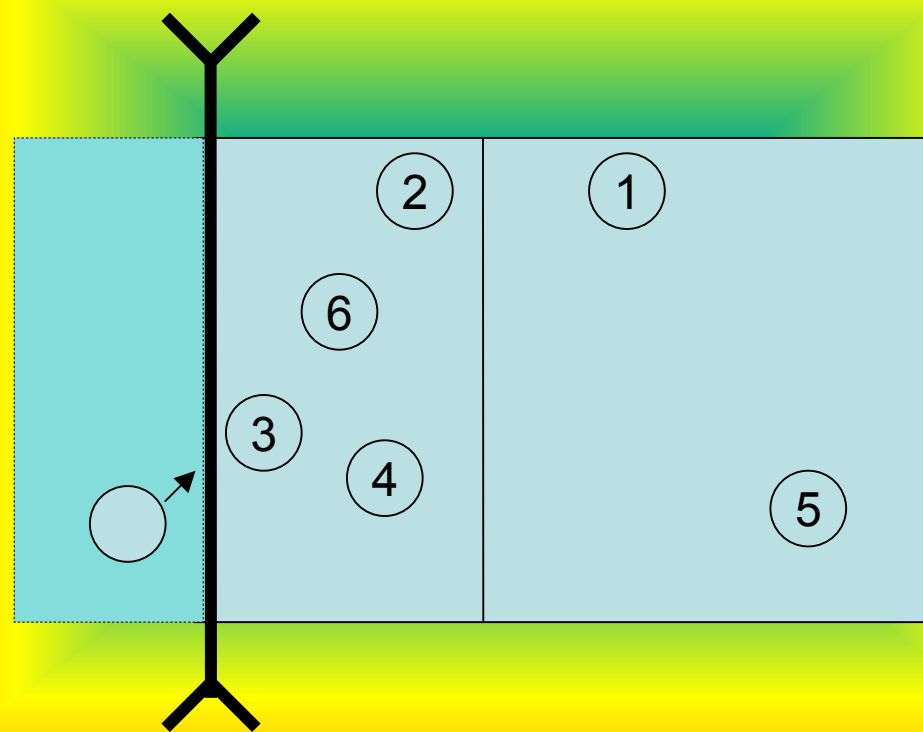


Игра в защите



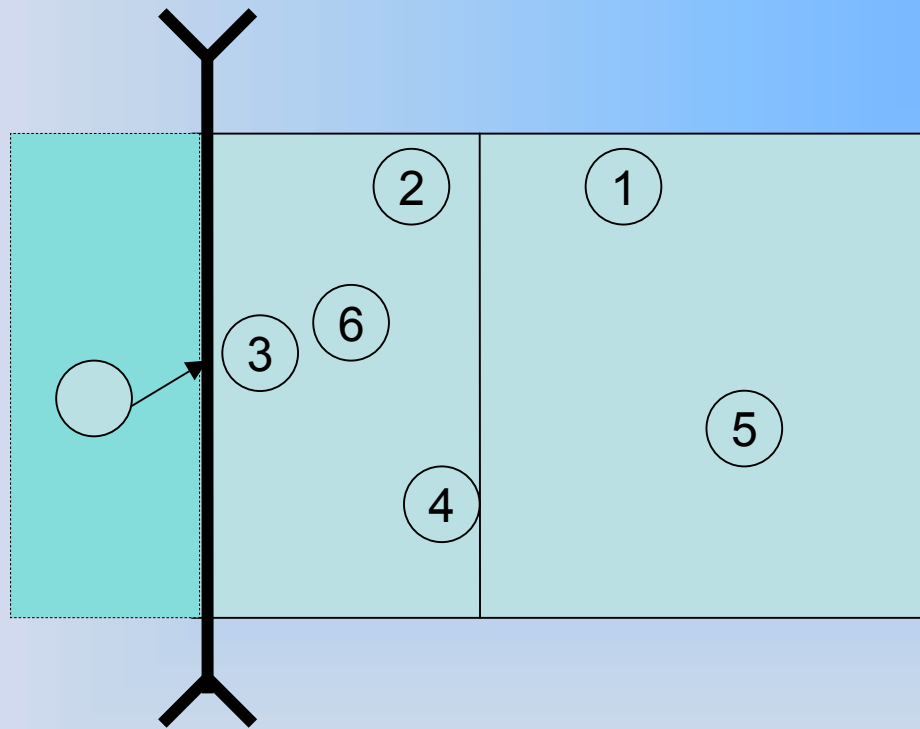
Игра в защите углом вперед при одиночном блокировании, нападающий удар из зоны 4.

Игра в защите



Игра в защите при
нападающем
ударе из зоны 2.

Игра в защите



Игра в защите углом вперед
при одиночном блокировании-
удар с переводом влево из
зоны 3

Закончен теоритический материал,
можно и рассказать
О НАС!



Враздевалке.



Перед тренировкой
мы всегда разминаемся!



Мы разминаемся и
с мечами.



Мы отдыхаем



Мы отдыхаем и с мячами!



Ремонтируем сетку



Мои любимые
Мои любимые
тренеры.



Капитан команды и тренер мальчиков.

