

**ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ИВАН ВАЗОВ“
с. РУСОКАСТРО, общ. Камено,
Бургаска област**

Физическо възпитание и спорт

Клас: 7, учебен час по седмично разписание - 3

Дата/ден от седмицата: 29. 01. 2021 - петък

Тема на урочната единица: Презентация за спорта Волейбол

**Ива Драганова
/учител по ФВС/**



Волейбол- II часть

Пас

Пасовите служат за предаване на топката от един играч на друг. Различават се следните видове пасове:

Пас с две ръце отдолу – лявата ръка се свива в юмрук, а дясната обхваща юмрука (или обратното). Ръцете се насочват на 45 градуса надолу и се изпъват максимално. Топката трябва да попадне между китките и лакътя. При посрещане на силни удари, може да се отпуснат малко ръцете за смекчаване на силата на удара. Използва се най-вече за защита и посрещане на начален удар.

Пас с една ръка отдолу – при посрещане на отдалечени топки, най-вече с приземяване. Различават се два удара на топката – с вътрешната част на ръката, при приземяване наляво или надясно, и с външната част на ръката – при приземяване напред.

Пас с две ръце отгоре – изпълнява се с възглавничките на пръстите, като палците и показалците трябва да образуват равнобедрен триъгълник. Топката се поема над челото. Този пас се отличава със значителна прецизност и затова се използва главно при вдигане и разпределяне на топката.



Вдигане (Разпределяне)



- Вдигането е подаване на топката за нападение. Това е една от най-отговорните части на играта, защото без добре вдигната топка не може да се извърши добро нападение и топката ще бъде отбита. От разпределянето зависи дали нападателят ще има солидна блокада срещу себе си, или ще може да нападне в комфортни условия. За да се постигне максимална прецизност при подаването на топката, вдигането се осъществява главно с пас отгоре.
- Вдигането се извършва предимно от играча, намиращ се в зона 3. При елитните отбори всяка втора топка се подава (при възможност) на границата между зона 2 и 3 и има специализирани играчи, които от всяка зона отиват там, за да вдигнат топката – това са т.нар. разпределители.

Атака



- Всички действия, прехвърлящи топката в противниковото поле, с изключение на начален удар и блокада, се считат за атака.
- Атаката най-често се извършва с мощен удар по топката, подадена от вдигащия играч. Обикновено това е третият удар на отбора.
- За да се извърши правилно атакуващият удар, играчът, който го нанася, трябва да е с лице към мрежата, отдалечен около 3 метра от нея. От тази позиция той може оптимално да се засили и да направи максимално висок отскок. Последната крачка от засилването се прави малко по-голяма, за да се преобразува хоризонталната скорост във вертикална. Заедно с нея се прави замах с ръцете, като свободната ръка спира на височината на рамената, а удрящата се изнася назад. При удара се използват както мускулите на ръката, така и коремните мускули. Направлението на топката се задава от китката, която насочва топката при удара.

Атака

- При неудобна топка или при тройна блокада може да се нанесе лъжлив удар или топката да се пусне с върховете на пръстите или с леко „почукване“. Важно при това действие е то да бъде достатъчно кратко, за да няма маркиране от страна на съдиите на „носена топка“. Топката се насочва точно зад ръцете на блокиращите или към празно място на полето на противника. Когато вдигната топка е много близко до блокадата, тя може да се „натисне“.
- Има няколко вида нападения:
- Нападение от втори темп (обикновена топка) – извършва се с високо вдигната топка в краищата на игрището;
- Нападение от първи темп (къса топка) – извършва се в близост до разпределителя, като топката се подава над мрежата само толкова, колкото да се удари;
- Метърче (бърза или заострена топка) – топката се подава без голяма парабола към краищата на игрището;
- Нападение от втора линия – топката се напада от нападател, намиращ се на втора линия (зони 1, 6, 5), който трябва да отскочи зад триметровата линия.
- Според посоката на топката можем да разделим нападенията на:
- Нападение по правата;
- Нападение по диагонала;
- Нападение по късия диагонал.

Блокада



Тройна блокада

- Блокада наричаме действията на играчите по прихващане на полета на топката над мрежата.
- Блокадата може да бъде единична (изпълнена от един играч) и групова (изпълнена от двама или трима играчи). Освен това блокадата може да бъде активна (ръцете се вкарват в полето на противника, така че топката, отскочила от тях, да падне направо в неговото поле) и пасивна (ръцете се оставят малко по-назад и по-отпуснати, като целта на блокадата е да се омекоти силата на нападението и да може да бъде поета топката от защитниците).
- Блокадата е ефективно противодействие на противниковото нападение. Добре поставената блокада не само спира нападението, но и в мнозинството от случаите води до отбелязване на точка. Освен това тя е със силен психологически ефект. След две три успешни блокади, противниковият нападател се обезкуражава и обикновено започва да нанася по леки и лъжливи удари, които лесно могат да бъдат отиграни от защитниците.

Блокада

- Блокада могат да извършват само играчите от първа линия (зони 2, 3, 4). Докосването на топката до ръцете на блокиращите не се брои за удар и с топката може да играят и хората участвали в блокадата. При групова блокада топката може да се удари едновременно от един, двама или трима играчи.
- Отскачането за блокада трябва да стане според отдалечеността на нападателя от мрежата. Ако противникът изпълнява къса топка, блокиращият отскача заедно с нападателя; ако се изпълнява обикновена топка близо до мрежата, блокиращият отскача при замахването на нападателя, а при нападение от втора линия, блокиращият трябва да отскочи при преминаването на ръката на нападателя на хоризонталата на тялото. Това са относителни моменти, които зависят от конкретния нападател и блокиращ, и трябва да се актуализират по време на срещата.
- При блокада може да се „бръкне“ в полето на противника, но трябва да се докосне топката след атаката, защото в противен случай се счита за грешка. Блокадата не се брои за удар.

Посрещане (Защита)

- Възможните отигравания на играчите след начален удар или нападение на противника са посрещане или защита. Посрещането обикновено се изпълнява с две ръце отдолу, понеже по този начин има по-малка вероятност от т.нар. „носене“ на топката, за разлика от посрещането отгоре.
- При защита често се налага да се приема топката с една ръка при падане (извършва се приземяване).
- Най-важно за добрата защита е пласирането по игрището. Защитникът трябва да е заел позиция така, че да бъде на мястото на най-вероятното направление на топката. Той трябва да е приклепнал ниско, но така, че да може да направи крачка във всяка посока. Затова тежестта на тялото трябва да е върху пръстите на краката.



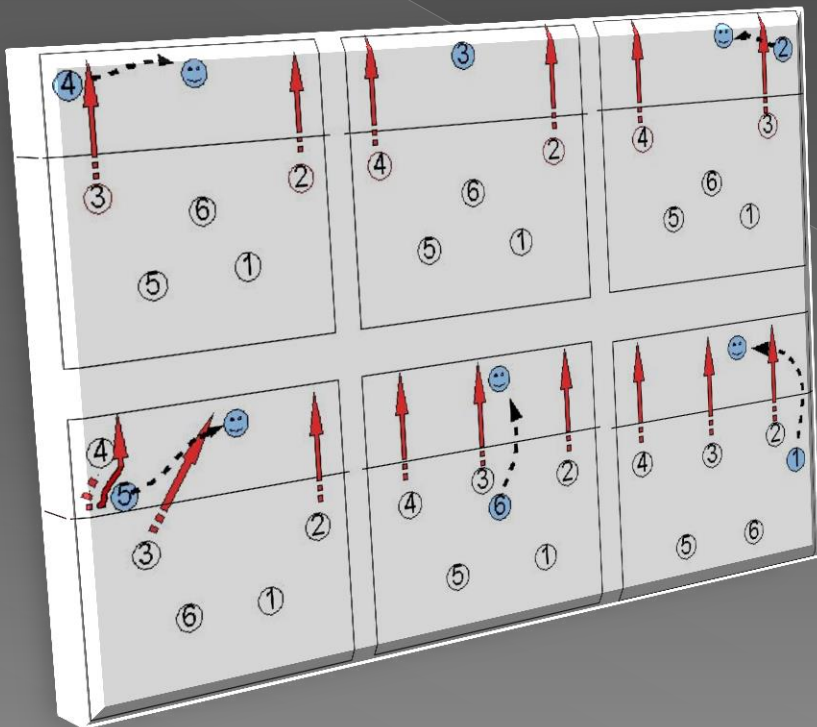
Стратегия

- Специализация на играчите:
- За да се постигнат високи резултати в съвременния волейбол се налага да се профилират играчите така, че да могат да изпълняват тези дейности, с които се справят най-добре. Различават се следните специализации:
- **Разпределител** – отговорност на този играч е да насочи топката към най-удачното място за атака. Той е освободен от посрещане на начален удар, но всяко второ докосване на топката „трябва“ да премине през него. Разпределителят определя слабите места в отбраната на противника (например нисък играч на предна линия или бавен централен блокировач) и организира комбинациите, за да освободи нападателите от блокада. Главни изисквания към него са съобразителност, пъргавост, повратливост, поглед върху играта, точен и мек пас. Понеже не участва в атаката, не е необходимо играчът на този пост да има висок ръст.
- **Нападател първи темп (център, главен блокировач)** – отговорност на този играч е да напада от къса или ускорена топка в непосредствена близост до разпределителя. Освен това понеже играе главно в центъра на първа линия, той участва във всички блокади. Главни изисквания към него са бързина и отскокливост. Поради необходимостта да участва във всички блокади, обикновено това са високоръстови играчи.

Специализация на играчи

- **Нападател втори темп (посрещач, краен нападател)** – отговорност на този играч е да завършва комбинациите обикновено близо до края на мрежата. Освен това той напада и при топки, при които не може да се осъществи комбинация, т.нар. трудни топки. Обикновено тези играчи участват и в посрещането на топката при начален удар. Главни изисквания към тях са психическа устойчивост, богат арсенал от нападащи удари, мощно нападение;
- **Диагонал** – този играч играе в зоната диагонална на разпределителя, обикновено не участва в посрещането на топката. Напада най-вече в зона 2 и много често от задна линия. Понеже не участва в посрещането на топката, обикновено са ръстови състезатели с много мощен удар;
- **Либеро** – играч, изпълняващ строго защитни функции. Може да замести всеки един от отбора на втора линия, като това не се брои за смяна. Не може да напада топки по-високи от височината на мрежата, не може да вдига топката с две ръце отгоре от първа линия, не може да изпълнява начален удар. Обикновено е единият от посрещачите. Главни изисквания – бързина, повратливост, стабилна психика и добро посрещане. Използва главно пас с две ръце отдолу. Понеже не се използва в нападение или блокада, обикновено е нискоръстов играч;

Схема на игра



4 – 2

Схема на игра с двама разпределители. Винаги на първа линия има един разпределител и двама нападатели. Влизането на разпределителя за вдигане се вижда на първите три диаграми по-горе. Понеже винаги има само двама нападатели, тази схема не се използва при професионалните волейболни отбори. Поради леснотата на използването ѝ се използва най-вече от аматьори и начинаещи отбори.

5 – 1

Схема на игра с един разпределител. Влизането на разпределителя е показано на всичките шест диаграми по-горе. Използва се от почти всички професионални отбори, поради възможността за тясна специализация на всички играчи.

6 – 1

Схема на игра с двама разпределители, които винаги влизат от задна линия. Влизането на разпределителя за вдигане е показано на последните три диаграми по-горе. Теоретично това е най-добрата схема, понеже винаги имаме 3-ма нападатели на предна линия. Проблем в реализирането ѝ обаче е необходимостта от наличието на двама универсални играчи – разпределители-нападатели, които когато са на първа линия да нападат, а когато са на втора линия да вдигат топката. Това определя много малкото използване на тази схема в съвременния волейбол.

Комбинации

- Комбинациите са предварително уговорени методи за нападение от няколко нападатели с цел разкъсване на противниковата блокада. Идеалната комбинация е, когато топката може да бъде нападната от няколко играчи по време на нейния полет.

Различаваме следните комбинации:

1. **Ешелон** – при тази комбинация центърът тръгва близо до разпределителя, а посрещачът напада близо до антената. Това е най-често използваната комбинация в съвременния волейбол, поради бързината на изпълнение и отдалечеността на двамата нападатели.
2. **Кръст** – посрещачът тръгва за бърза топка, а центърът тръгва към антената. Целта е да се кръстосат пътищата им, и по този начин да се сблъскат блокиращите, ако те блокират даден нападател.
3. **Обратен кръст** – центърът тръгва за остра топка към антената, а посрещачът тръгва за висока топка до разпределителя. Целта е отново да се сблъскат блокиращите. Отстранява недостатъка на класическия кръст за универсалност на нападателите.
4. **Възел** – центърът напада на къса топка, а другият нападател се засилва и отскача точно зад него. Целта е да се скрие засилването на втория нападател, и да се нанесе ударът, когато блокът е вече паднал. Често се използва с нападение от втора линия. Други наименования на тази комбинация са „заслон“ и „пайп“.

Интересни факти



Матей Казийски

- Скоростта на топката при сервис може да достига 130 km/h.
- Рекордът по посещаемост на волейболен мач е поставен през 19 юли 1983 година в приятелската среща между националните състави на Бразилия и СССР. Тогава на знаменития стадион „Маракана“ посетителите са били 96 500 души.
- Първи сервис с отскок започват да изпълняват бразилците в началото на 1980-те.
- На квалификацията за Световното първенство през 2009 г. женският отбор на Тайланд побеждава Бангладеш с резултата 25:1, 25:1, 25:3.
- Рекордът за най-дълъг гейм е поставен през 2013 г. в Южна Корея на мача между Къриън Ър Джамбоус (Инчхън) и Раш & Кеш Веспид (Ансан) който продължава 48 минути и завършва 56:54.
- Рекордът за най-силен сервис в света от 2010 до 2018 беше на Матей Казийски (132 km/h), но през 2018 беше поставен нов рекорд от Иван Зайцев – 134 km/h.

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

