Защита в волейболе.

В современном волейболе тактика защиты остается более сложным процессом, чем нападение. Ведь игрокам защищающейся команды в доли секунд нужно решить множество вопросов: кто будет бить? сильно или слабо? в каком направлении? При этом правильно определить замысел атакующих волейболистов, принять соответствующее решение и выбрать подходящую тактику защиты. Главная особенность в защите – это слаженность игры всей команды.

В волейболе техника защиты делиться на две стратегические группы:

1.перемещения и стойки;

2.техника противодействия: блокирование и приемы мяча;

Рассмотрим подробнее каждую из них.

Перемещение в защите (бег, ходьба, прыжки, выпады) более стремительно, чем в нападении. Оно характеризуется быстрой сменой направления, резкими остановками, часто переходит в нападение или прыжок. Для защиты более эффективными будут низкие стойки: ноги расставлены в стороны, туловище игрока больше наклонено вперед, руки на уровне пояса и согнуты в локтях.

Блокирование – эффективный защитный прием преграждающий путь мячу около сетки. Этот прием начинается с перемещения, далее прыжок, вынос и постановка рук над сеткой, заканчивается приземлением.

Пристального внимания заслуживает техника приема мяча. Самым популярным можно считать так называемый прием мяча «на манжет» — прием мяча двумя руками снизу. При этом туловище спортсмена слегка наклонено вперед или вертикально, опушенные вперед руки прямые, кисти вместе, локти сближены. Такой прием мяча рекомендуют против планирующих подач и сильных ударов. Для начинающих волейболистов полезно, чтобы лучше усвоить движение, после приема мяча выполнить некоторое сопровождение его руками.

Для несильно летящих мячей можно применять прием мяча двумя руками сверху. Часто выполнение приема и последующая направленная передача мяча сопровождается падением на спину.

В случае, когда мяч летит далеко от волейболиста, применяют прием мяча снизу одной рукой. С напряженно сжатыми пальцами прямой рукой игрок преграждает путь мячу. При этом ударное движение выполняется кулаком или ладонью, плечом или предплечьем.

Для освоения приема мяча в падении снизу одной рукой, прежде всего, нужно отработать правильное приземление на полу или на гимнастических матах. Для амортизации силы падения, после приема мяча руки нужно вытянуть вперед и развести несколько шире плеч, опереться на пол и медленно согнуть в локтях.

Отдельно нужно подумать и о защитном обмундировании игроков. Его высокая цена полностью окупает себя в процессе качественной и безопасной игры.