

ГЛОССАРИЙ

Волейбол – это спортивная игра двух команд на игровой площадке (9х18), разделённой сеткой у мужчин – 243 см, у ж. – 224 см.).

Техника игры – это комплекс специфичных приемов игры, необходимых для успешного решения тактических задач.

Технический прием – это система наиболее рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Варианты техники – конечный уровень классификации, характеризующий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части технического приема принято называть **фазами**.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры, служащими средством ведения спортивной борьбы на площадке и обеспечивающие надежность игровых действий волейболистов.

Стойкой в волейболе называется положение игрока, наиболее удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение при выполнении технического приема.

Основная 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.

Перемещения (способы передвижений) в игре необходимы при выборе места для выполнения атакующих или защитных действий.

Ходьба – передвижение игрока пригибным шагом.

Бег в волейболе характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями, резкими изменениями направления и остановками.

Скачок – широкий шаг с безопорной фазой.

Исходное положение – поза игрока, наиболее удобная для выполнения того или иного двигательного действия.

Передача мяча сверху (верхняя передача) – это основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста.

Верхняя передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, используя который мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Прием мяча – основной способ противодействия подачам и атакующим ударам соперника (основной технический прием защитных действий), от которого зависит дальнейшее развитие игрового эпизода. Ошибки, допущенные при его выполнении, приводят к потере очка или затруднениям в организации атакующих действий.

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 – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру.

Нападающий удар – технический прием, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

Блокирование (блок) – это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника. Блокирование является основным техническим приемом защитных действий. Блок, выполненный одним игроком, называется индивидуальным, двумя или тремя игроками – групповым. Их называют также **одиночный, двойной и тройной**.