



## Лекция

### ТЕХНИКА НА ВОЛЕЙБОЛНАТА ИГРА

Петър Колев

Волейболът е спортна игра, която има колективен характер. Като всеки друг спорт и при волейбола наблюдаваме специфични двигателни действия, чрез които се определя неговото съдържание. Тези действия са насочени към разрешаване на конкретни за играта задачи и в теорията на спорта са популярни като технически действия или техника на играта. В този ред на мисли, техниката на волейболната игра може да се определи като специализирана система от двигателни действия, насочени към разрешаване на конкретна двигателна задача или съвкупност от специални двигателни похвати, необходими на волейболиста за успешно участие в игровия процес.

Характерно за волейболната техника е, че тя е изключително сложна в координационно отношение, изпълнява се за много кратко време, части от секундата, мигновено докосване до топката, има ацикличен характер, типични за нея са сложните двигателни реакции. Всичко това прави волейболната техника уникална по своя характер и я отличава от всички останали, познати ни спортове. Усвояването ѝ е дългосрочен процес. За достигане на съвършенство при овладяването ѝ е необходимо сериозно количество труд в продължение на 8 – 10 години.

Класификацията на волейболната техника определя двигателната дейност на волейболиста като техника при играта с топка и техника при игра без топка.

Към играта без топка причисляваме видовете стоежи, придвижвания и изходните положения, предхождащи играта с топка.

Играта с топка включва елементите подаване отгоре, подаване отдолу, начален удар, забиване и блокада. Всеки един от тези елементи притежава редица разновидности. Важен е фактът, че елементите се изпълняват винаги в различни условия, неповторимост на игровата ситуация като различни скорост на придвижване, различно изходно положение, скорост и височина на летежа на топката, в опорно или безопорно състояние на волейболиста, с една или с две ръце и т.н., които определят техниката на волейболната игра като многообразна.



### **Техника на играта без топка**

**Стоежите** са състояние на готовност на волейболиста за последващи двигателни действия, игра с топката или придвижване за заемане на определено положение за игра. Характерен за волейбола е основният волейболен стоеж. При него краката са разтворени на широчината на раменете, единият крак е леко изнесен напред, ходилата са успоредни едно на друго, краката са сгънати в глезенни, коленни и тазобедрени стави, тялото е леко приведено напред, ръцете са сгънати в лактите под прав ъгъл и са поставени на височината на пояса. Погледът е напред и нагоре, следи движението на топката. От своя страна волейболният стоеж бива три вида - висок, среден и нисък, което се определя от степента на сгъване в коленните стави. Стоежите могат да бъдат статични или динамични. При динамичния стоеж, волейболистът пренася тежестта (пристъпва) от единия на другия крак. За статичен стоеж говорим, когато тежестта на тялото е равномерно разпределена върху двата крака и липсва движение.

**Придвижванията** във волейбола са всички естествени за човека движения: ходене, бягане, скачане. Извършват се в хоризонталната плоскост на игрището напред, назад, вляво или вдясно. В по-големия брой от случаите волейболистът се придвижва с максимална скорост на късо разстояние. Използват се крачка напред, назад, встрани, бягане или повече от една крачка отново във всички посоки. Крачките при движението встрани могат да бъдат прибавни или кръстосани. Характерно за придвижването във волейбола е неговата мекота и плавност, породени от факта, че то се извършва без пълно разгъване в коленните стави и активни движения с ръцете. Последната крачка е по-широка като целта е да се убие придобитата от движението инерция, да се трансформира в отскок или да се смени посоката на движение.

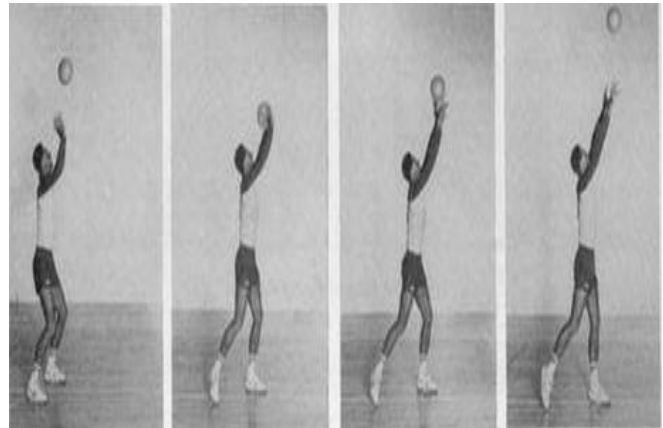
**Исходното положение** е най-удобната позиция на играча, предхождаща изпълнението на даден елемент от техниката на играта.



## Техника на играта с топка

### Подаване с две ръце отгоре.

В исторически аспект това е най-старият елемент на волейболната игра. В началото, когато е възникнал волейболът, този елемент е изчерпвал основно неговото съдържание. Играта се е състояла в това отборите да прехвърлят топката над мрежата именно с две ръце отгоре, докато тя падне на земята. В настоящия етап от развитието на играта, елементът се използва основно при обработване на втора топка от разпределителя на отбора, както и при посрещане на сервис и при игра в защита.



Елементът се изпълнява от основен волейболен стоеж, който може да бъде един от трите вида в зависимост от летежа на топката. Ръцете са повдигнати пред и леко над главата, лактите са сгънати и сочат напред и леко встрани, пръстите са разперени, палците сочат назад и надолу, китките са леко отведени назад. Съприкосновението на ръцете с топката се извършва посредством меките части на върха, крайната фаланга на всички пръсти. Китките извършват първоначално амортизиращо движение назад, а след това чрез разгъване във всички стави, китки, лакти, тазобедрени, коленни и глезенни, придаваме нова посока на летеж на топката. Варианти на подаването с две ръце отгоре са: подаване напред, подаване над глава, през глава назад, с отскок, с приземяване.

**Подаване с две ръце отдолу.** В исторически аспект този елемент се появява сравнително по-късно, близо половин век след подаването с две ръце отгоре. Появата му е логичен резултат като противодействие срещу по-силния



горен начален удар и забиването. В съвременния волейбол този елемент се използва основно при посрещане на начален удар и при игра в защита. По-рядко разпределителите го използват за обработване на втора топка.

Изпълнява се от основен волейболен стоеж, ръцете са изпънати в лактите отпред пред тялото. Хванати са една за друга като хватът между двете е следният – задната част на дланта на едната ръка е поставена перпендикулярно в дланта на другата ръка, палците са прибрани един до друг. Ръцете са обърнати така, че ударът по топката да се извършва с широката страна на предмишниците, с тяхната долна третина. Лактите са максимално приближени един към друг.



В момента на удар следва разгъване на краката в коленни, глезенни и тазобедрени стави и движение на ръцете напред и нагоре в раменните стави. В определени случаи, когато топката се движи с голяма скорост /силен сервис или силно забити топки/, разгъването в ставите на долните крайници, както и насрещното движение с ръцете може да липсват /тялото е фиксирано/ или да се извършат амортизиращи силата на летеж на топката действия с тялото като снисяване на центъра на тежестта /допълнително приклякане/, съпроводено с движение на ръцете надолу и назад. Варианти на подаването с две ръце отдолу са: подаване напред, подаване над глава, встрани, през глава назад, с приземяване, приземяване с претъркаляне /кълбо/, с плонж.



### **Горен начален удар, сервис.**

Този елемент на волейболната игра е претърпял значително развитие във времето. С него топката се вкарва в игра. В началото на летоброенето на играта той е съществувал като долен начален удар. Сега този сервис почти не се използва.



През годините се усъвършенства, преминавайки през варианти силен страничен начален удар, лъкатушещ страничен, горен начален удар, горен лъкатушещ начален удар, лъкатушещ с отскок (флот сервис) и силен сервис с отскок. Ако в началото на играта този елемент наистина е бил средство за вкарване на топката в игра, то на съвременния етап от развитието на волейбола той е мощно средство на атаката и чрез него класните отбори постигат голямо количество точки. Най-използваните варианти на този елемент в настоящия момент са: горен лицев начален удар обикновен и лъкатушещ, начален удар с отскок - лъкатушещ и силен.

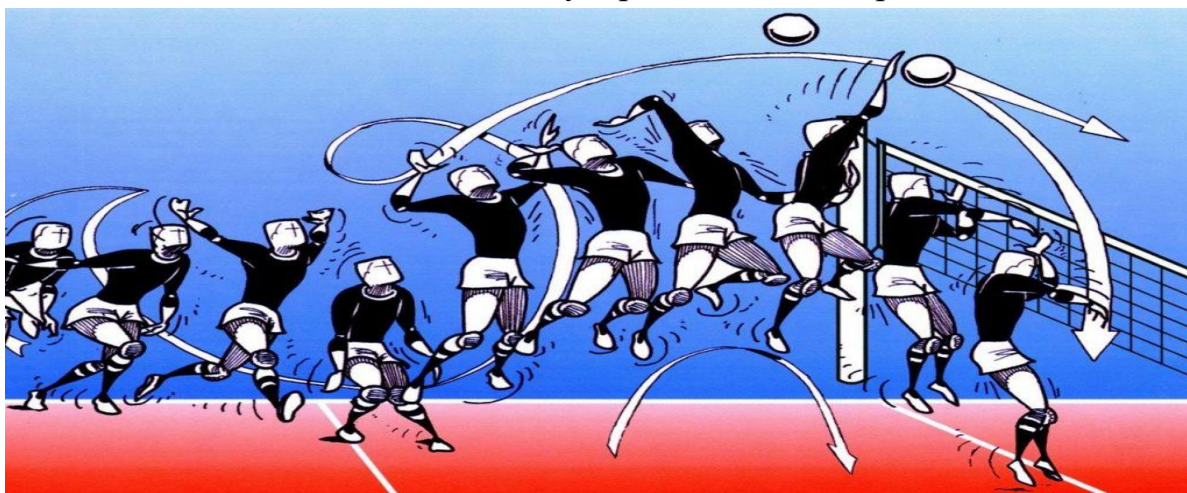
**Горен начален удар - обикновен.** Наименованието му идва от факта, че удара по топката се нанася високо горе над главата със силната ръка. От висок, напречен волейболен стоеж противоравният на удрящата ръка крак е изнесен напред, тежестта на тялото е равномерно разпределена върху двата крака, топката се държи с по-слабата, подхвърляща ръка пред тялото на височината на гърдите и в равнината на удрящата ръка. Ръката, с която нанасяме удара, е повдигната над главата леко сгъната в лакътя. Изпълнението на елемента започва с подхвърляне на топката на височина 1 – 1,5 м. нагоре точно над рамото на удрящата ръка. Тежестта на тялото се пренася върху задния крак като едновременно с това, удрящата ръка се изнася назад и се сгъва в лакътя. Тялото придобива формата на дъга. След това в обратен ред следва пренасяне на тежестта на тялото върху отпредстоящия крак, сгъване на тялото в областта на пояса, разгъване на ръката в лакътната става и нанасяне на удар по топката с пръстите и дланта на удрящата ръка като китката се сгъва и дланта похлупва топката в момента на удара. След реализиране на самия удар ръката продължава движението си напред и надолу. Изпълнен по този начин, ударът



придава на топката въртеливо движение, тя се движи праволинейно и с голяма скорост.

**Горен начален удар – лъкатушеч.** Постановката на изпълнение на този вариант на горния начален удар е почти същата като при изпълнение на описания вече по-горе с няколко разлики. Първата от тях е, че топката се поднася, подхвърля по-ниско пред удрящата ръка, на около 30 - 50 см. Втората е, че ударът по топката се нанася само с дланта на ръката, пръстите не вземат участие в него. Той е изключително бърз, рязък и след извършването му, ръката спира своето съпровождащо движение напред, което е и третата разлика в изпълнението на двата варианта на горен начален удар. Изпълнен по този начин, ударът не води до поява на въртеливо движение в летежа на топката, тя среща съпротивлението на въздуха и извършва леки лъкатушечни движения, откъдето идва и наименованието на този сервис.

**Забиване.** Това е един от елементите на волейбола, характеризира се с висока координационна сложност. Чрез него волейболистът насочва топката към противниковото поле, нанасяйки удар по нея над нивото на мрежата. Това е елементът, с който отборите постигат най-голям брой от точките по време на играта, над 70%. Забиването е сложно двигателно действие, състоящо се от засилване на волейболиста, отскок, удар по топката и приземяване.



Чрез засилването състезателят се придвижва към топката като същевременно реализира висока хоризонтална скорост, която впоследствие се трансформира във вертикален отскок. Засилването се извършва с няколко крачки, като най-често срещаните варианти са след две или три крачки. Всички те имат равно-ускорителен характер, задължително условие е последната



крачка да се извърши със силния крак и с максимална дължина като петата на този крак докосва първа пода, тялото изостава леко назад, следва прибиране на отзадстоящия, по-слабия крак до силния, ръцете се движат надолу и назад до положение мах. В момента на прибиране на краката те са сгънати леко в коленни и тазобедрени стави /тялото е в положение полуклек/. Следва отскока, чрез енергично разгъване в глезенни, коленни и тазобедрени стави, съпроводено с мах на ръцете надолу, напред и нагоре. Тялото на волейболиста преминава в летежна фаза, като ръцете се движат заедно до височината на раменете, след което слабата ръка спира движението си, силната продължава нагоре до над главата, след което се изнася силно назад и се сгъва в лакътя, тялото е силно разгънато назад, краката са сгънати в коленете. Визуално тялото на волейболиста в този момент наподобява обтегнат лък. Следва ударът по топката. Ръката се разгъва в лакътната става, тялото се сгъва напред в коремната област, краката се разгъват в коленните стави. Ударът по топката се нанася в най-високата точка от летежа на състезателя, високо горе и малко пред главата. Ръката се сгъва в китката и се извършва похлупващо движение с дланта и пръстите. Следва приземяването, като първо пода докосват пръстите на ходилото, последвани от цялото ходило и едновременно силно амортизиращо движение надолу, приклякане чрез сгъване в коленните стави на долните крайници. Мекото приземяване е от особена важност за предотвратяване на евентуални травми в областта на кръста и коленете.

**Блокада.** Блокадата е елементът, чрез който волейболистите се опитват да неутрализират атаката на противниковия отбор.

Извършва се в близост до мрежата, над нейното ниво, като блокиращите се стремят с ръце да преградят пътя на топката след като тя е атакувана. Блокадата е може би най-трудният за изпълнение елемент от волейболната игра.



Красноречиво доказателство за това, е че самата тя е сложно двигателно действие, което преминава през множество фази, а именно: изходно положение, когато волейболистът очаква топката, придвижване за



реализиране на блокада, избор на място за отскок, избор на момент за отскок, отскок и активна работа с ръцете, приземяване.

Изходното положение за извършване на блокада е висок волейболен стоеж в близост и с лице към мрежата. Положението на ръцете е полумах на височината на пояса.

Придвижването за блокада не е задължителен елемент, понякога може да отсъства. Когато се налага, то се извършва чрез прибавна или кръстосана крачка. При прибавната крачка волейболистът извършва движението първо с крака, който е вътрешен по посоката на движение /ако трябва да се придвижим вляво, първата крачка извършваме с левия крак/. При кръстосаната крачка волейболистът тръгва с външния по посока на движението крак. И в двата случая движението завършва така, че ходилата са поставени перпендикулярно на средната линия, краката са сгънати в коленете, ръцете са сгънати в лактите на височината на пояса, пръстите са разперени.

Изборът на място за отскок е от значение за ефективното изграждане на блокадата. Зависи от начина, по който е извършено подаването на топката от противниковия разпределител като дължина и отдалеченост от мрежата.

Изборът на момент за отскок също е от голямо значение за ефективността на блокадата. Отскокът на блокиращия трябва да бъде с малко закъснение спрямо този на атакуващия състезател. Това е породено от факта, че нападателят има предимството на засилването. Влияние върху момента на отскок имат и редица допълнителни фактори като ръст, индивидуални качества, изразяващи се във височината на отскока както на забиващия, така и на блокиращия, височина на подадената топка и т.н. Всичко това показва, че изборът на момент за отскок е най-трудната фаза в изграждането на блокадата и изисква дълъг период от време за отработване, както и сериозен състезателен опит.

Отскок и постановка на ръцете. Започва с енергично разгъване на долни крайници в глезенни, коленни и тазобедрени стави. Ръцете извършват полумах нагоре до пълно разгъване в лакътни стави. Пръстите на ръцете са широко разтворени, а разстоянието между дланите не трябва да е по-голямо от диаметъра на топката. В зависимост от целта, която си поставя волейболиста, положението на дланите може да бъде различно: назад с разгънати китки - пасивна блокада или сгънати напред китки, похлупващи топката - активна блокада. При активната блокада в най-високата точка на отскока,





волейболистът извършва и активно движение в раменните стави напред, с цел пренасяне на ръцете в противниковото пространство над нивото на мрежата.

Приземяване. След реализиране на блокадата следва движение на ръцете назад, сгъване в лактите и прибиране на ръцете до тялото. Приземяването се извършва като при елемента забиване. Първо пръстите на ходилото докосват пода, следва стъпване на цяло ходило и амортизиращо сгъване в коленни стави. Приземяването трябва да се извърши на двата крака едновременно.