



Презентация
«Основы технических приёмов
нападения и защиты в волейболе»

Содержание

- Введение
- Стойки
- Исходные положения
- Передачи
- Подачи
- Атакующий удар
- Блокирование
- Список использованной литературы



Введение

Техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты.

Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего положения для приема мяча, выполнения передач и атакующих ударов.

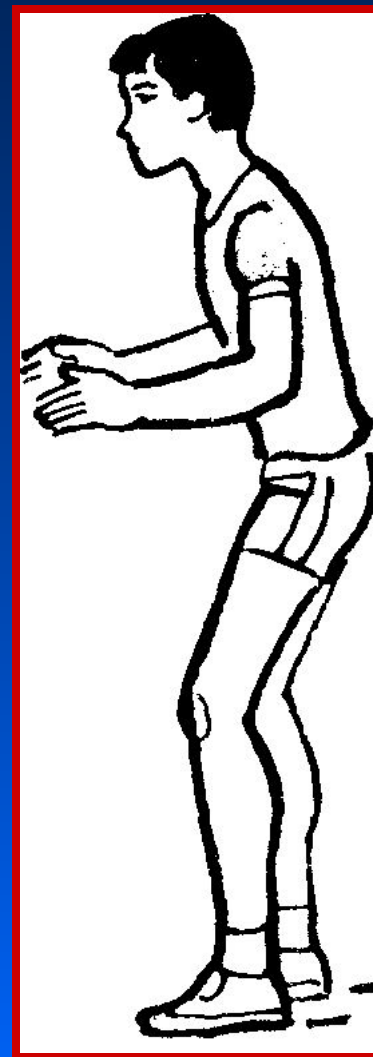
Максимальная готовность к выполнению технических приёмов – вот что главное в искусстве игры в волейбол.



Стойки

Высокая стойка:

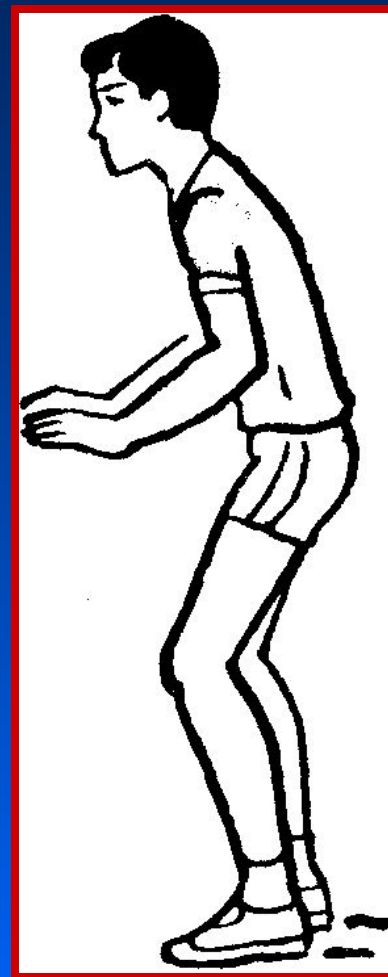
Для выполнения
атакующего удара
или блокирования



Стойки

Средняя стойка:

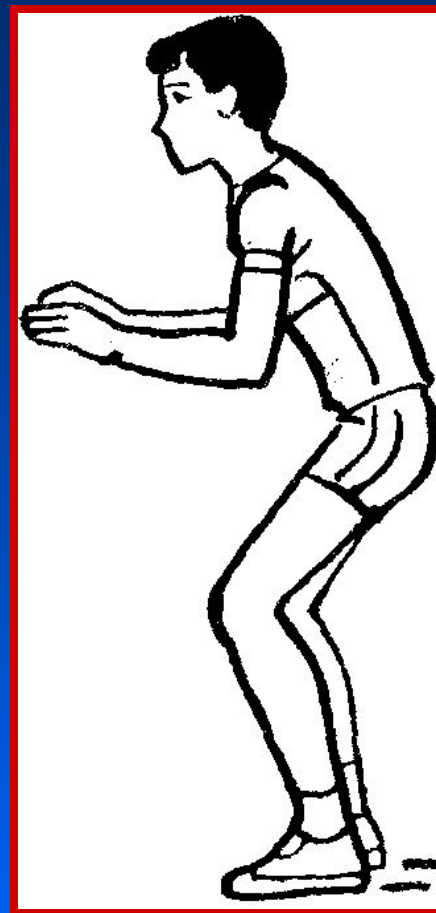
Для приема
подачи



Стойки

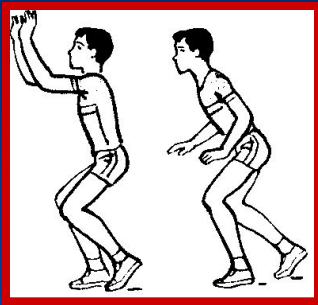
Низкая стойка:

Для приема мяча
от атакующего
удара или
отскочившего от
блока

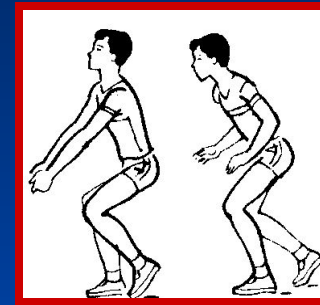


Исходные положения

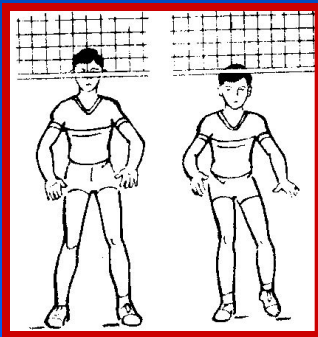
Перед передачей



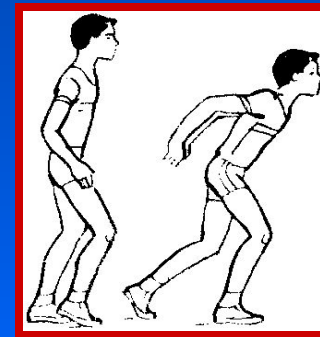
Перед приемом снизу



Перед
блокированием



Перед атакующим
ударом

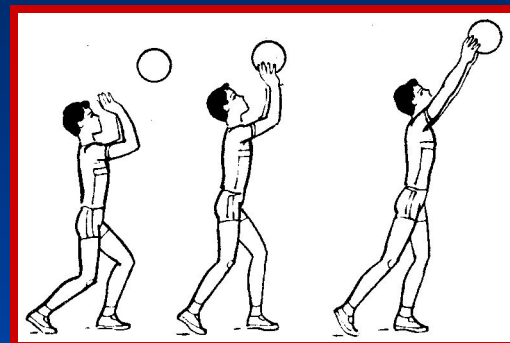


Передачи

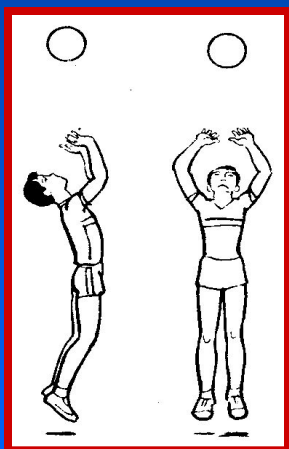
Встреча рук с мячом



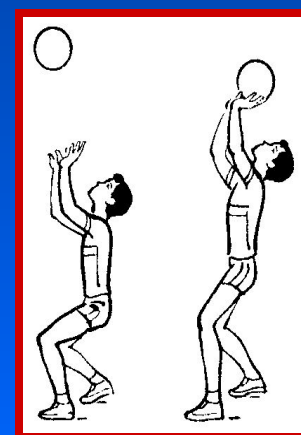
Динамика передачи



Передача в прыжке

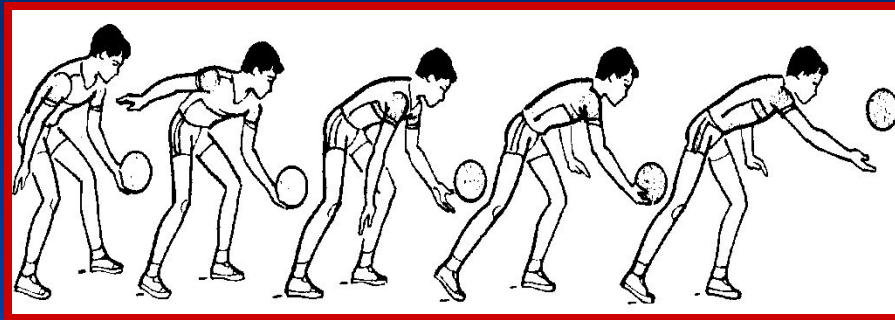


Передача назад

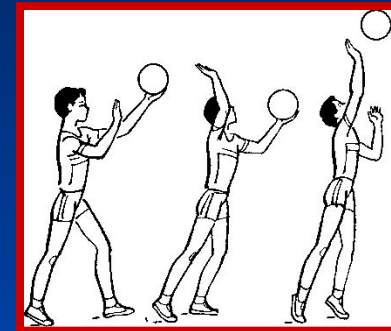


Подачи

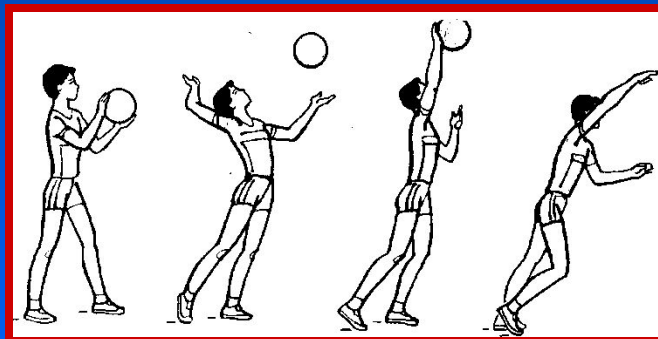
Нижняя прямая подача



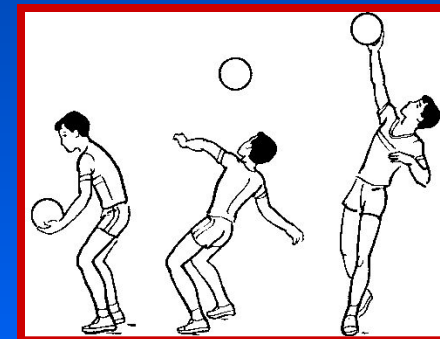
Верхняя прямая подача



Планирующая подача

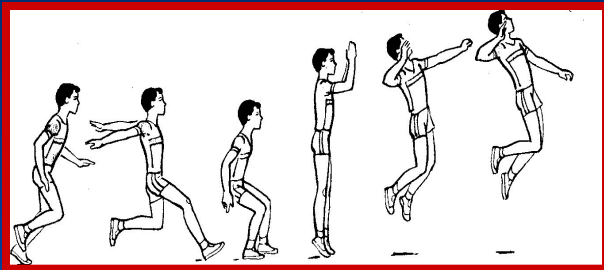


Верхняя боковая подача

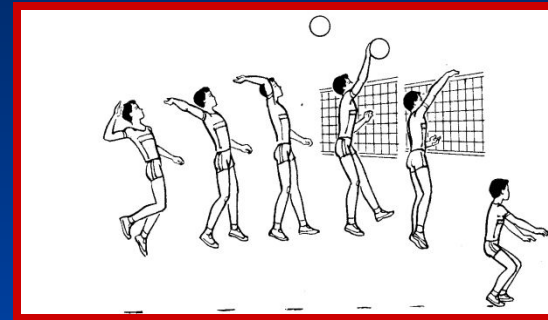


Атакующий удар

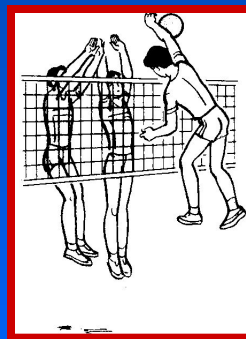
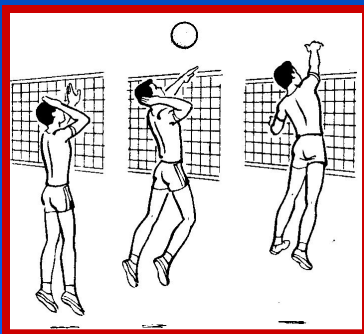
Разбег и прыжок



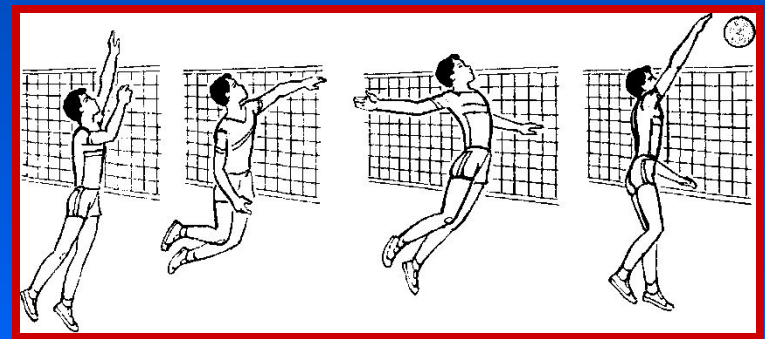
Удар по мячу и приземление



Удар с поворотом туловища

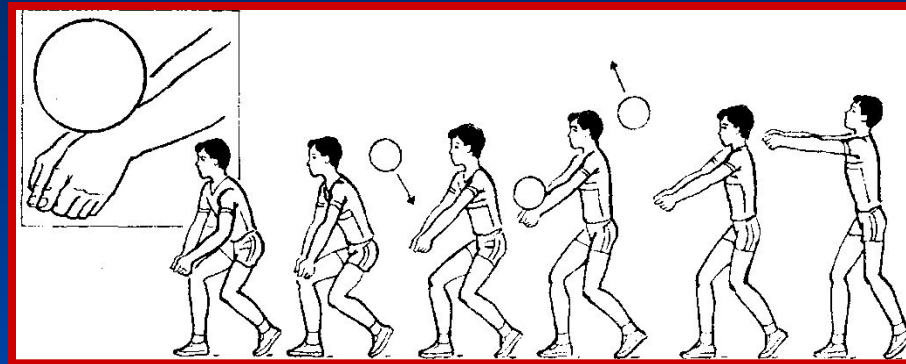


Боковой атакующий удар

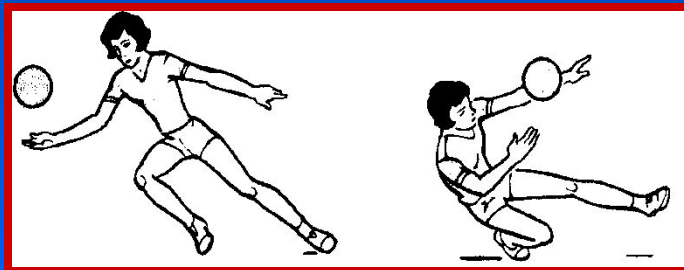


Прием мяча в защите

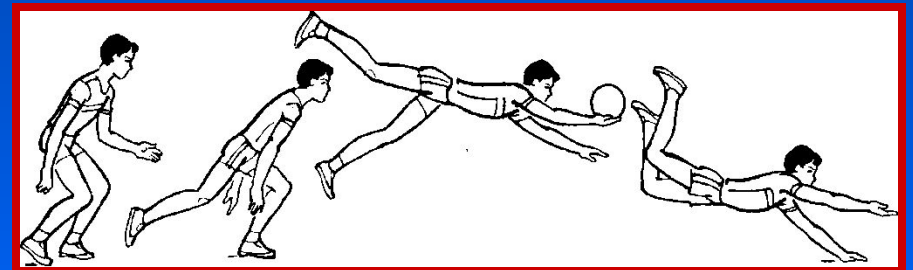
Прием подачи снизу



В падении назад

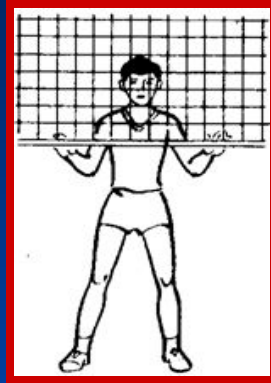


В падении вперед на руки

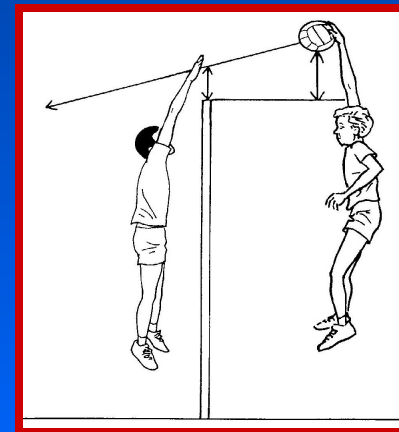
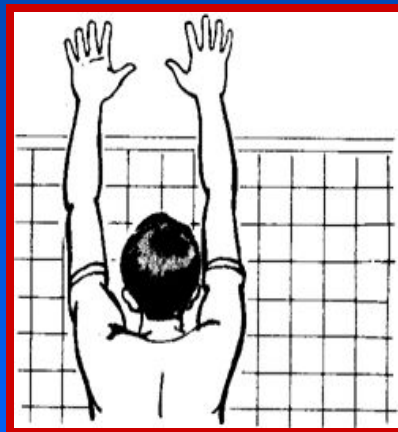


Блокирование

Высокая стойка перед прыжком вверх



Положение в прыжке по отношению к удару



Список использованной литературы

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - М.: Спорт Академия Пресс, 2005
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1998
3. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений. - М.: Физкультура в школе, 2001