

Техника игры в волейбол



2. Техника игры в нападении

- Стойки, передвижения, исходные положения.
- Передачи мяча:
- По направлению: вперед, над собой, назад.
- По длине: длинные, короткие, укороченные.
- По высоте траектории: высокие, средние, низкие.



3. Поддачи:

- Поддача нижняя прямая,
 - Нижняя боковая.
 - Верхняя прямая: С места и в прыжке.
 - Верхняя боковая.
- Верхняя прямая имеет два варианта: с вращением (силовая) и без вращения (планирующая).



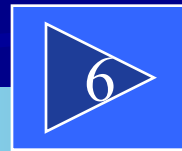
4. Атакующие удары.

- По направлению атаки:
- по ходу;
- с переводом.
- По скорости полета:
- силовые (скоростные);
- кистевые (ускоренные);
- обманные (медленные).



5. Техника игры в защите.

- Прием мяча с подачи.
- Блокирование.



6. Прием мяча.

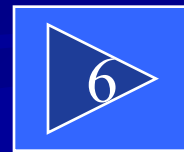
- Прием мяча снизу двумя руками.
- Прием мяча одной рукой:
- А) в опорном положении;
- Б) в падении: назад перекатом на спину; на бедро-бок; вперед на руки с последующим скольжением на груди животе.



30 к.

7. Блокирование.

- Одиночное.
- Групповое.



Проверка знаний

- Какие бывают виды подач ?
- Что входит в понятие «Техника игры в защите»
- Нижняя прямая
- Нижняя боковая
- Верхняя прямая
- Верхняя боковая
- Прием мяча с подачи
- Блокирование

Спасибо за внимание