

В

О

Л

Е

Й

Б

О

Л





в зале



# волейбол везде

в воде



на пляже



на отдыхе



# Историческая справка



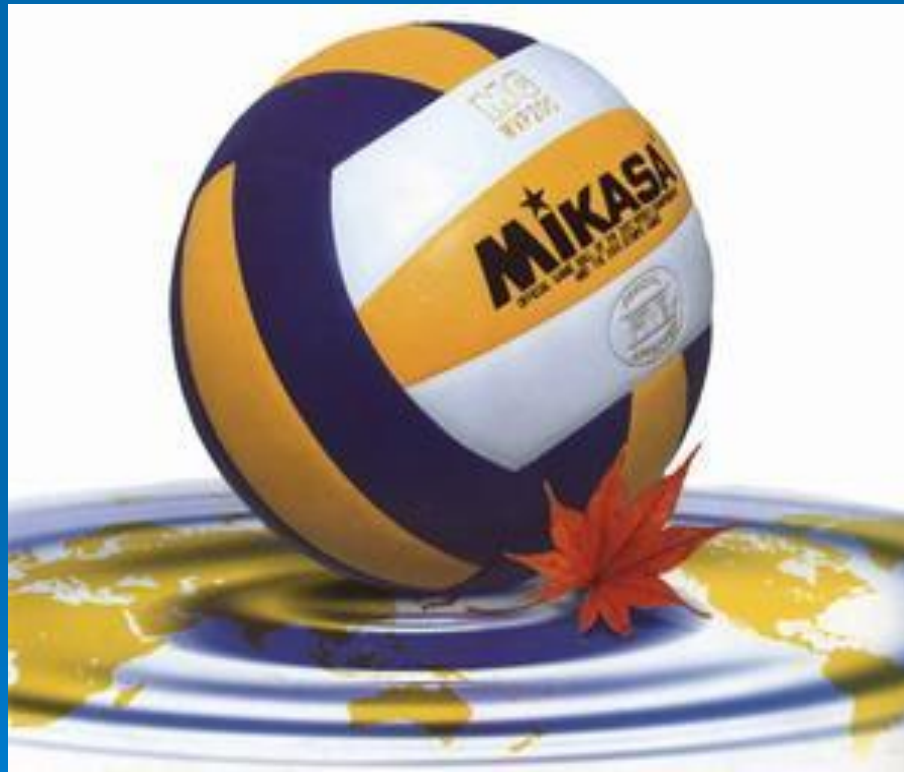
Уильям Дж. Морган – основатель волейбола. Официальной датой рождения этой игры считается 1895 год. Волейбол получил свое начало в США и назывался МИНТОНЕТ. Волейбол в переводе с английского означает «летающий мяч».



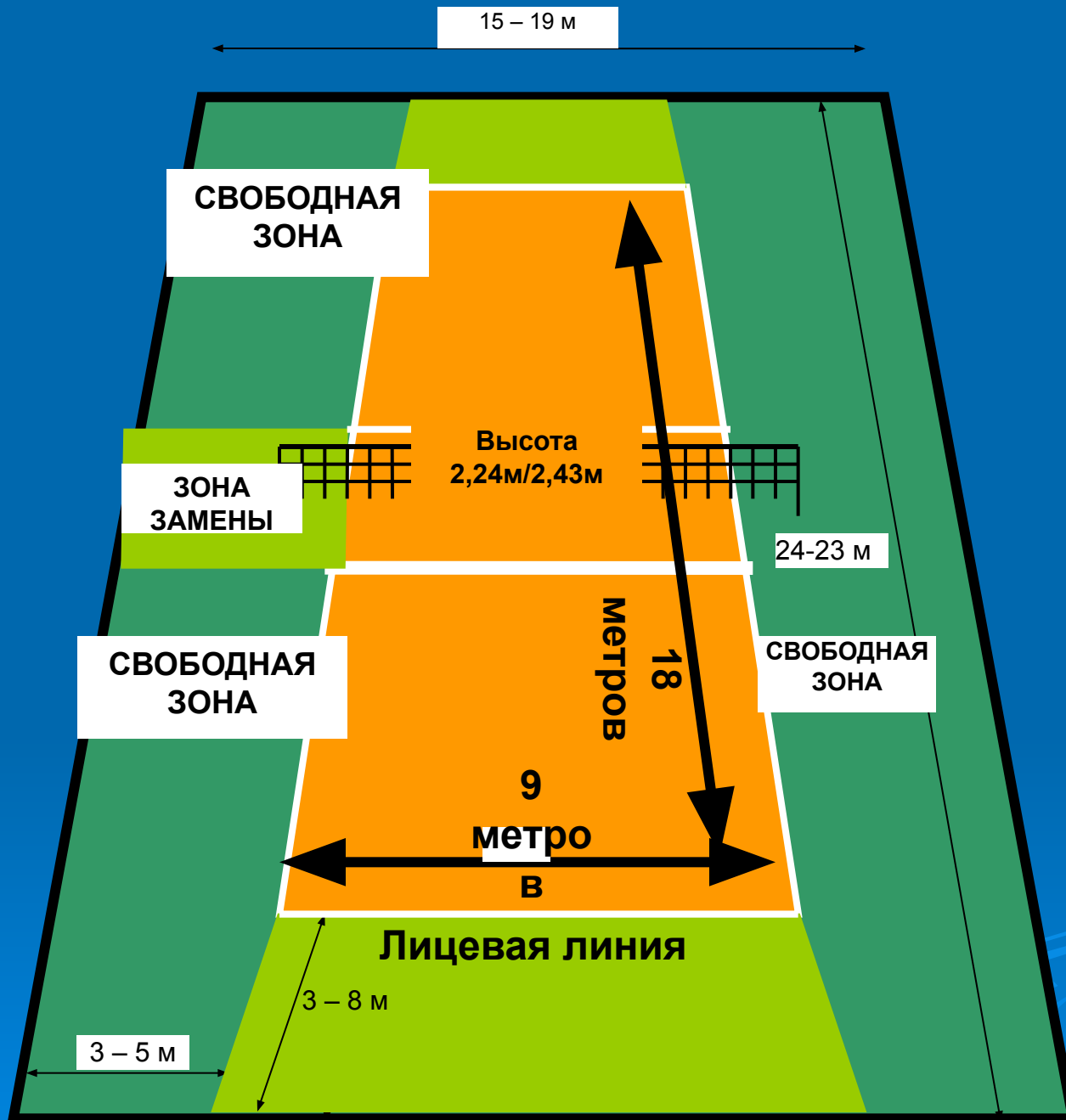




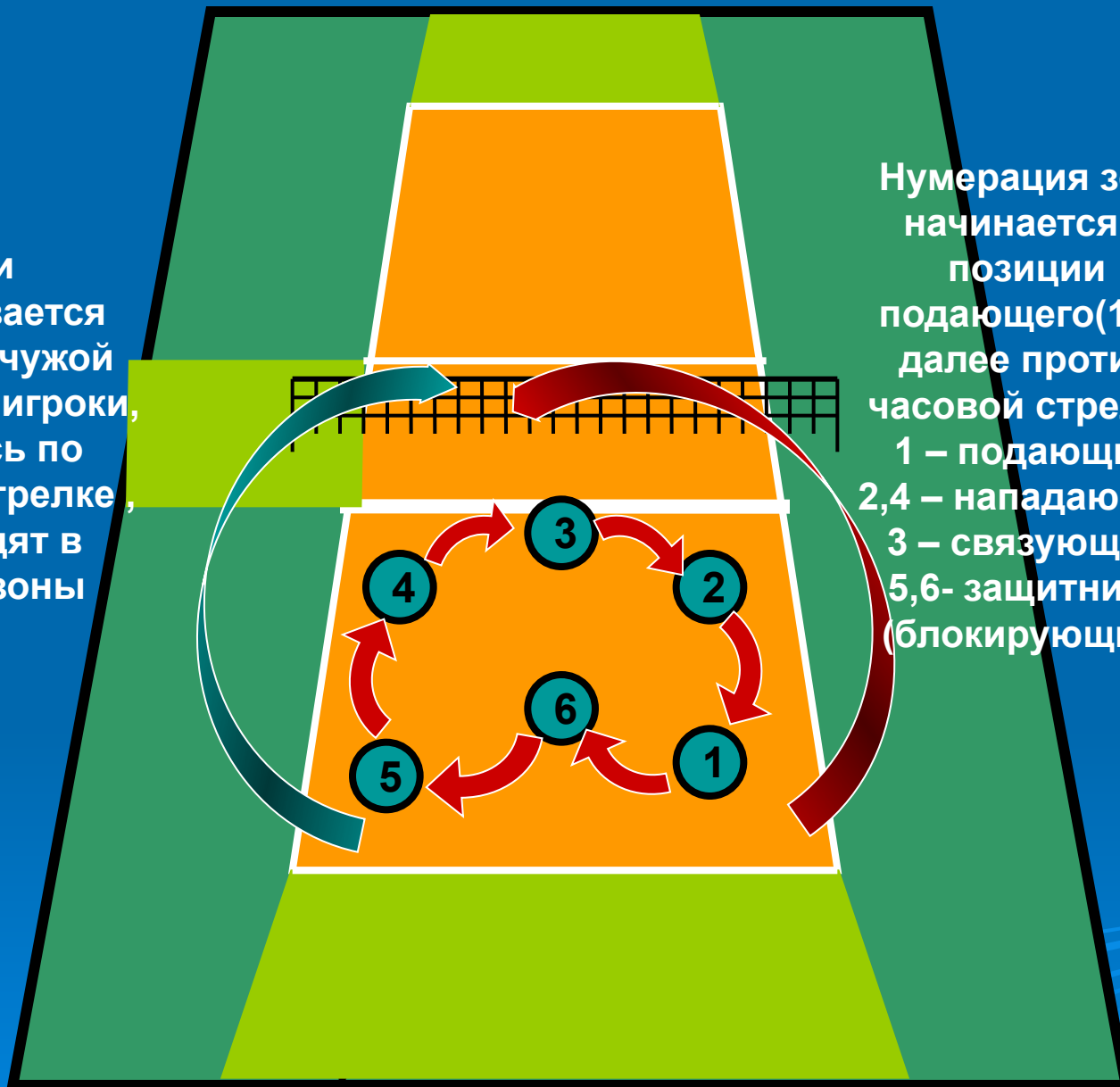
Окружность мяча 65-67 см  
Вес 260-280 г





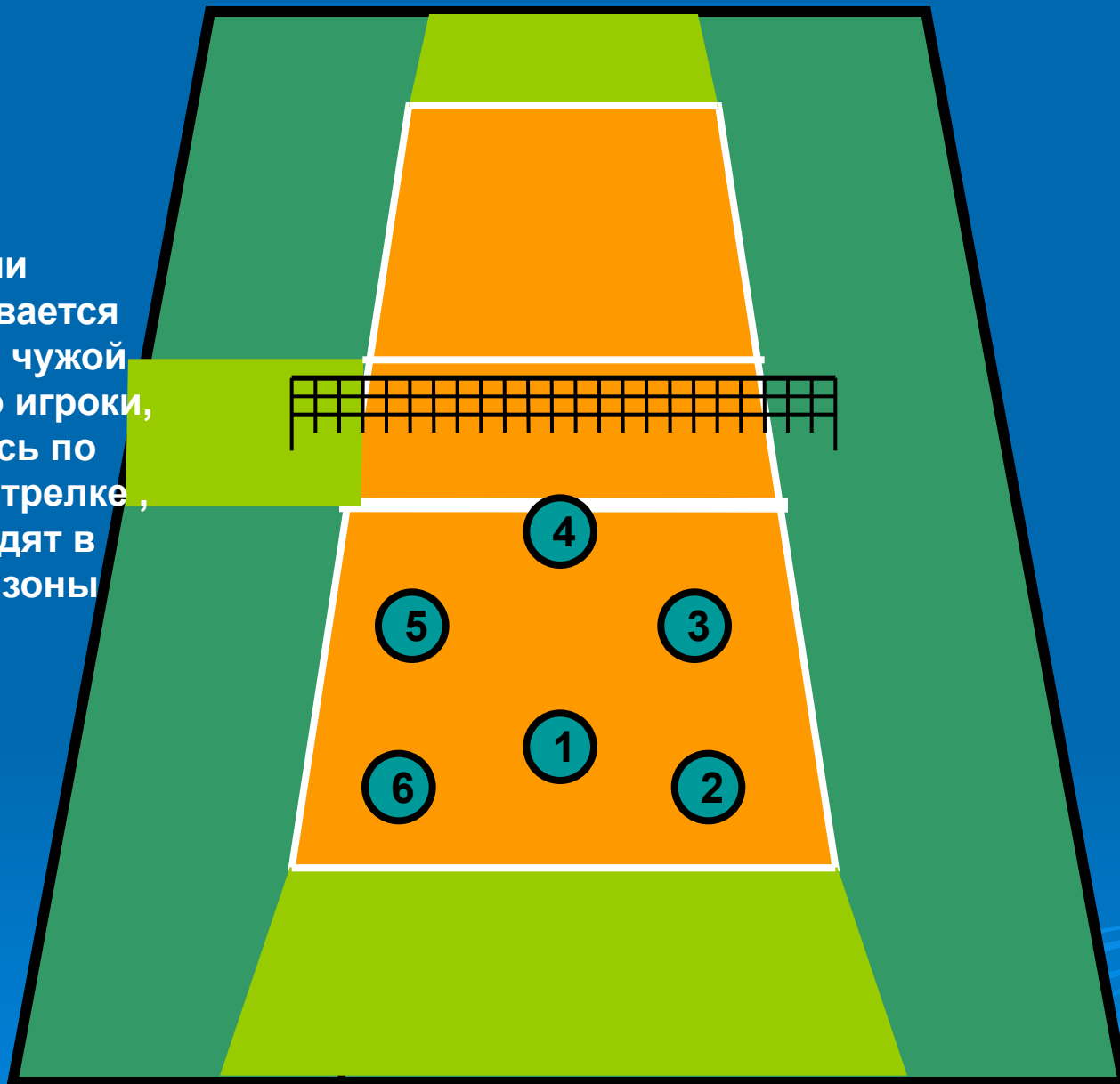


Если  
выигрывается  
очко при чужой  
подаче, то игроки,  
двигаясь по  
часовой стрелке,  
переходят в  
другие зоны



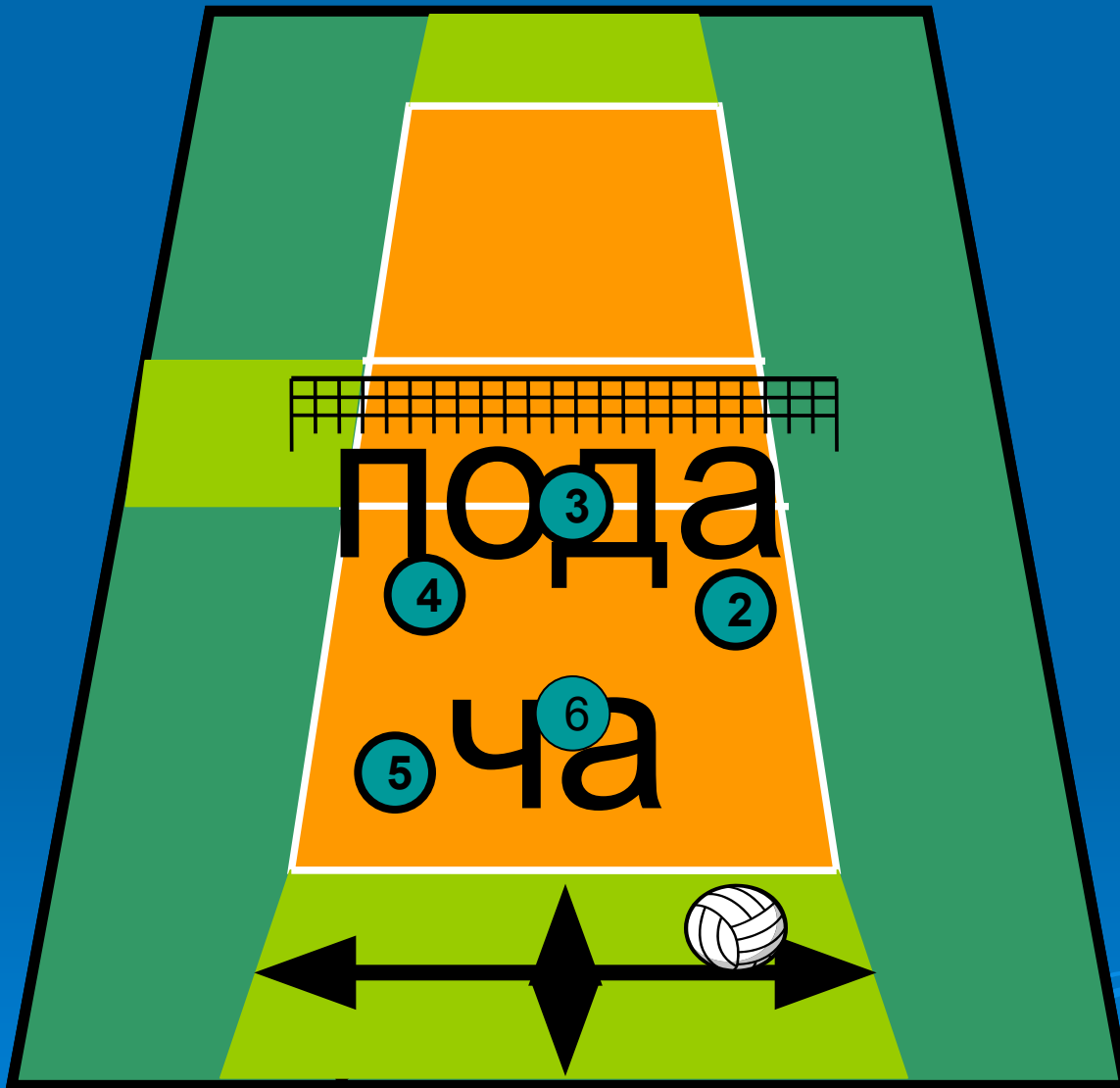
Нумерация зон,  
начинается с  
позиции  
подающего(1) и  
далее против  
часовой стрелки  
1 – подающий  
2,4 – нападающие  
3 – связующий  
5,6- защитники  
(блокирующие)

Если  
выигрывается  
очко при чужой  
подаче, то игроки,  
двигаясь по  
часовой стрелке,  
переходят в  
другие зоны



**ПОДАЧА**





пода

ча

3

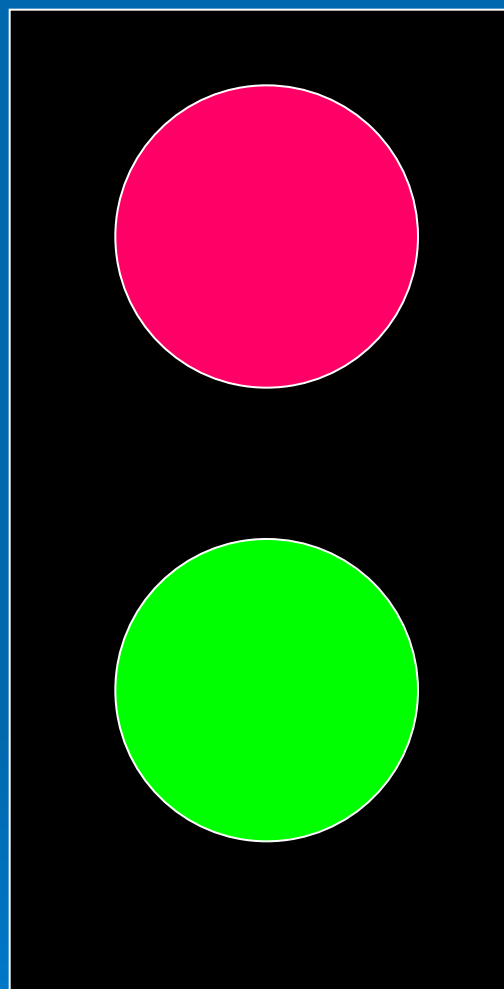
2

4

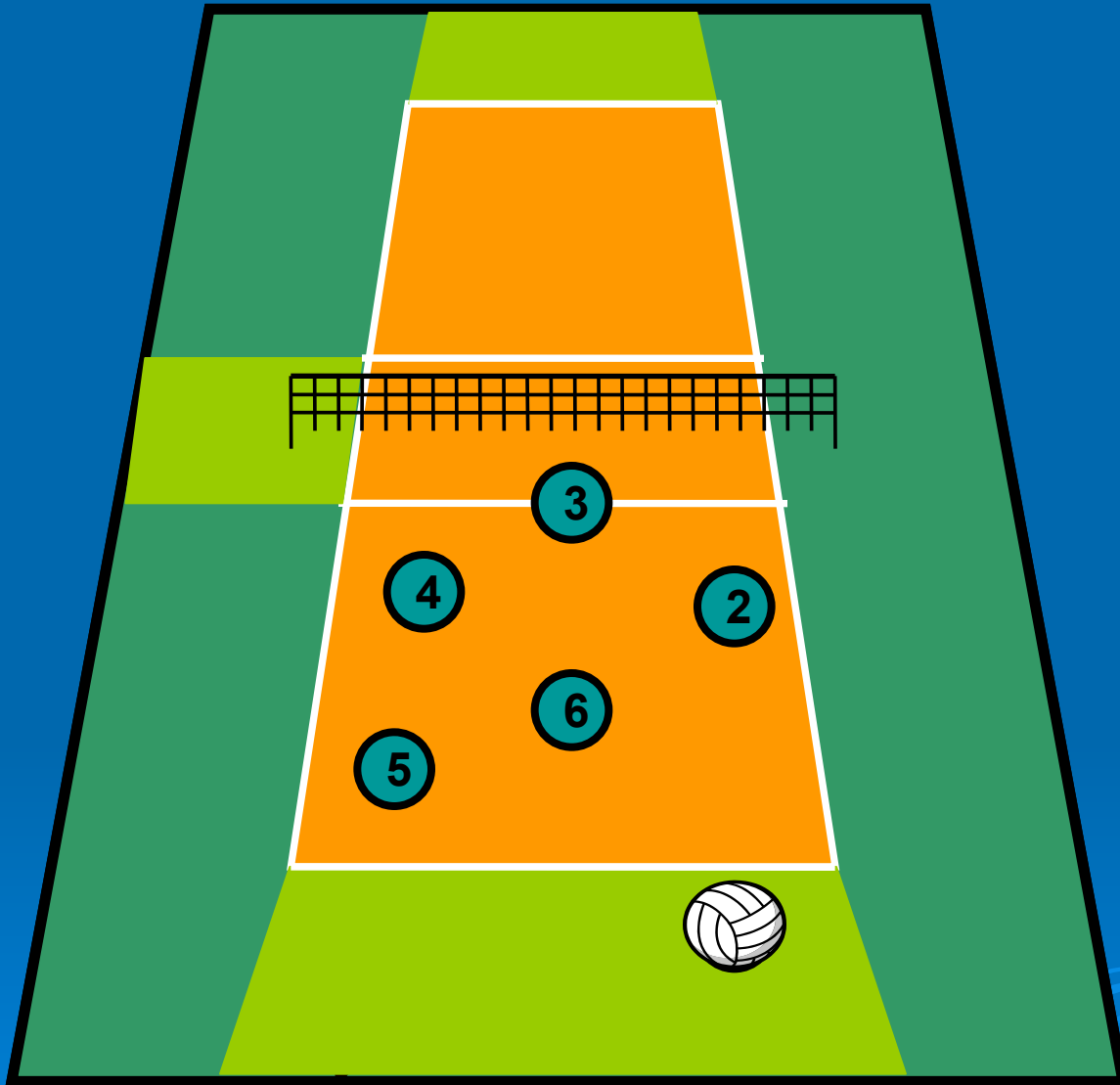
6

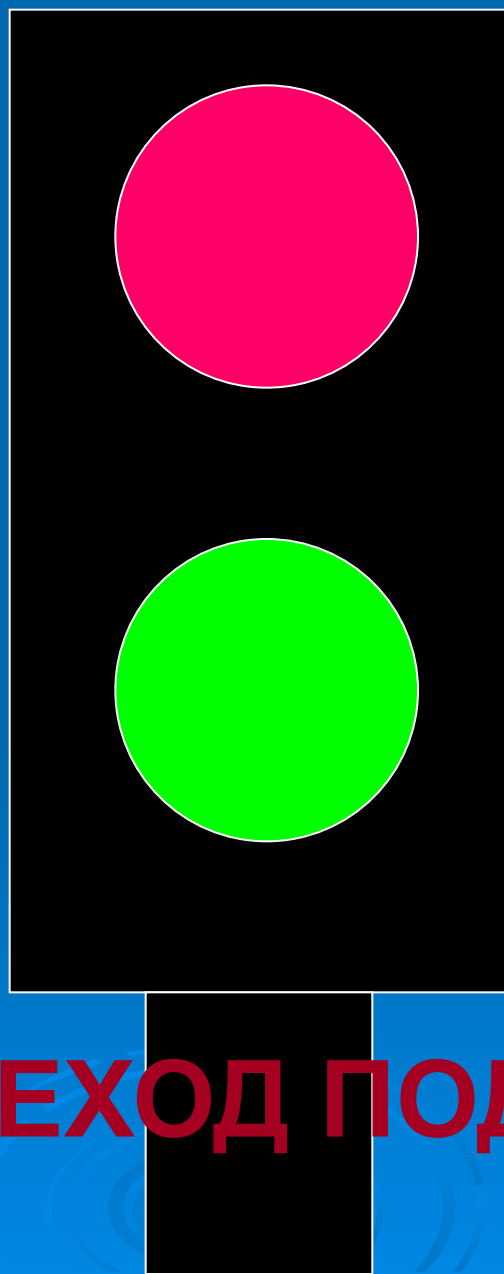
5





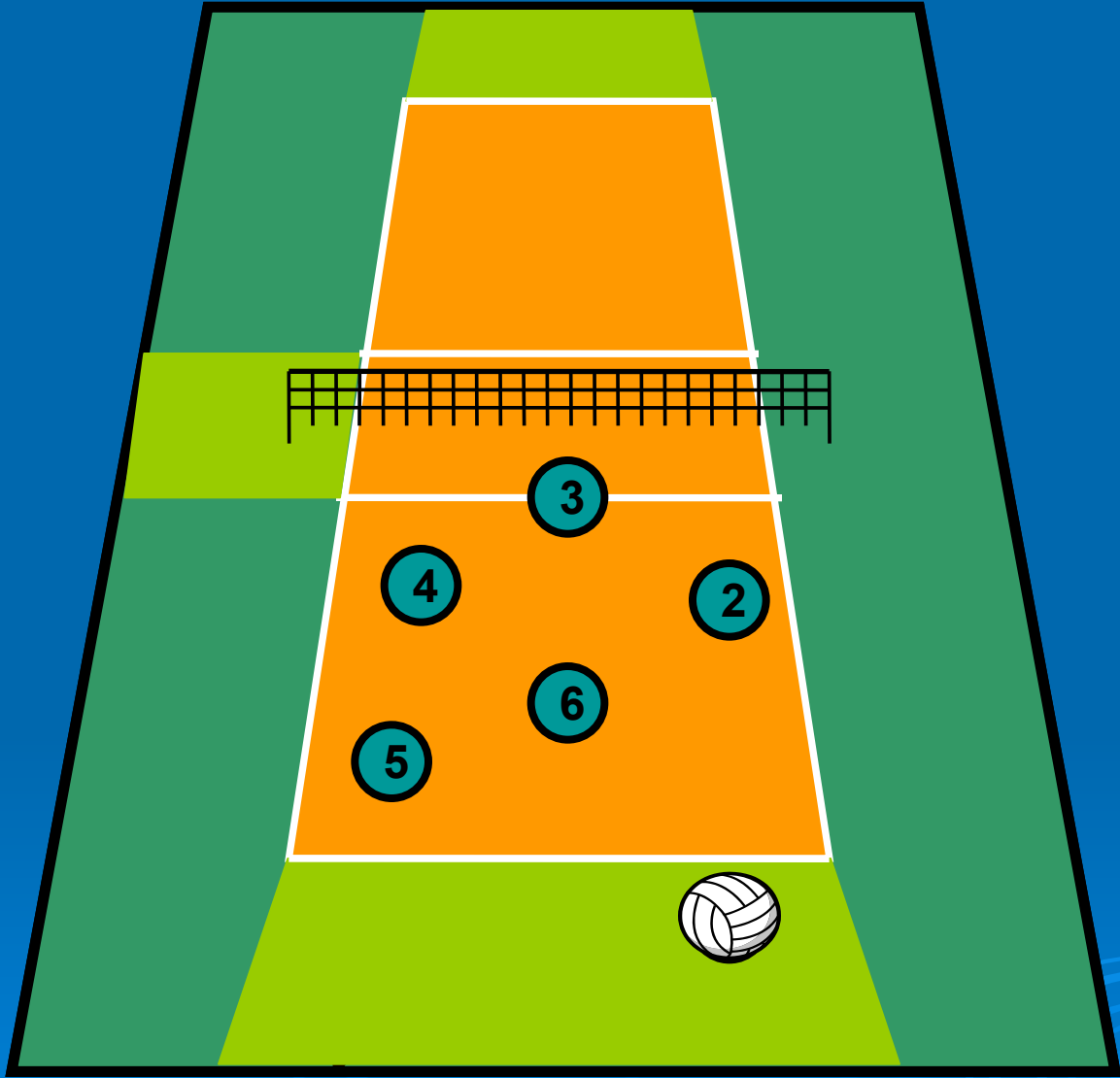
**ИГРА  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

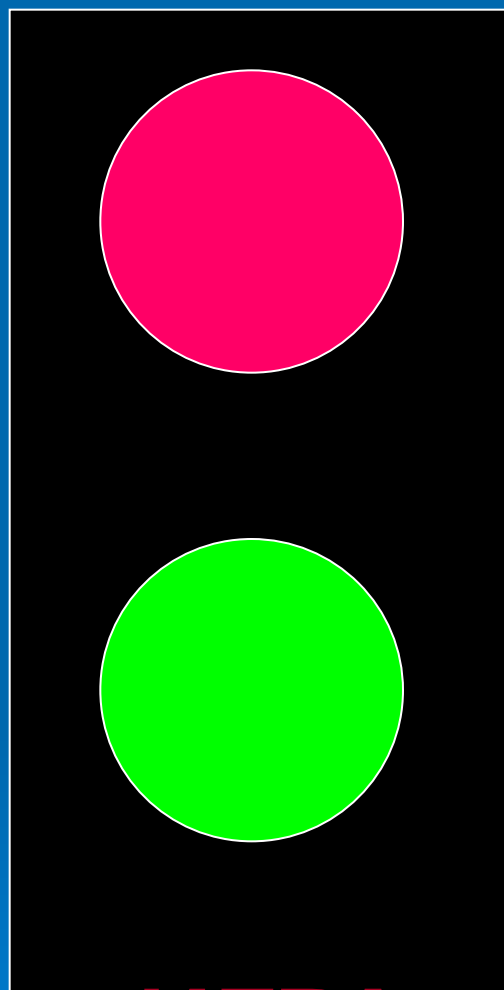




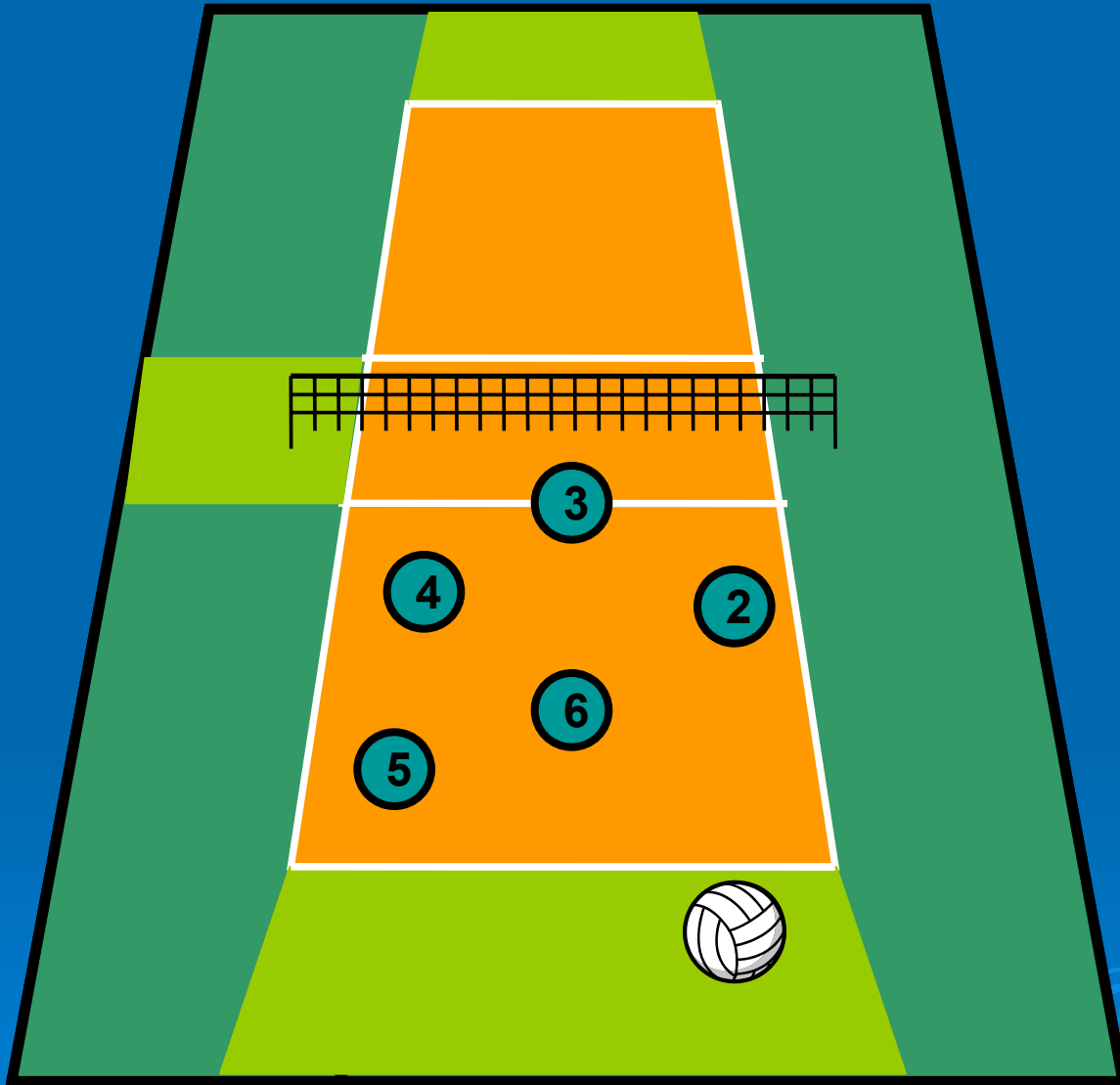
**ПЕРЕХОД ПОДАЧИ**

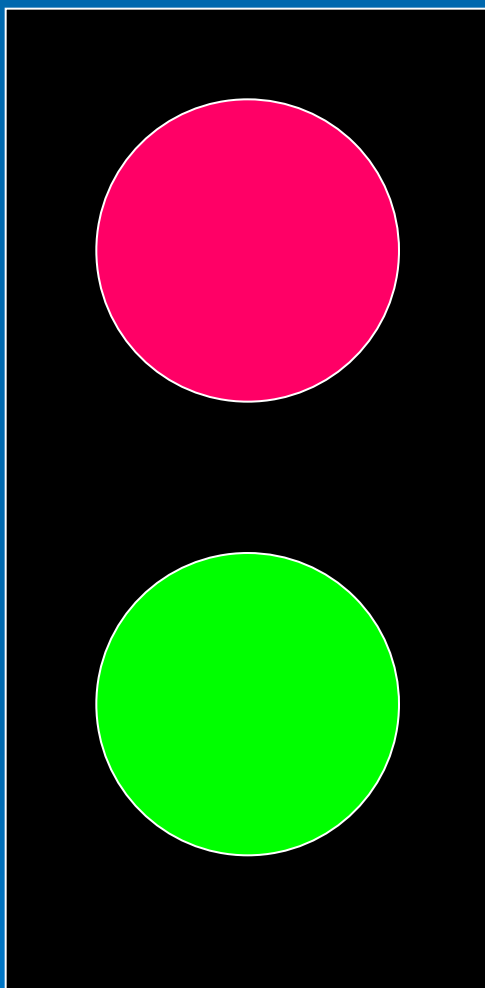




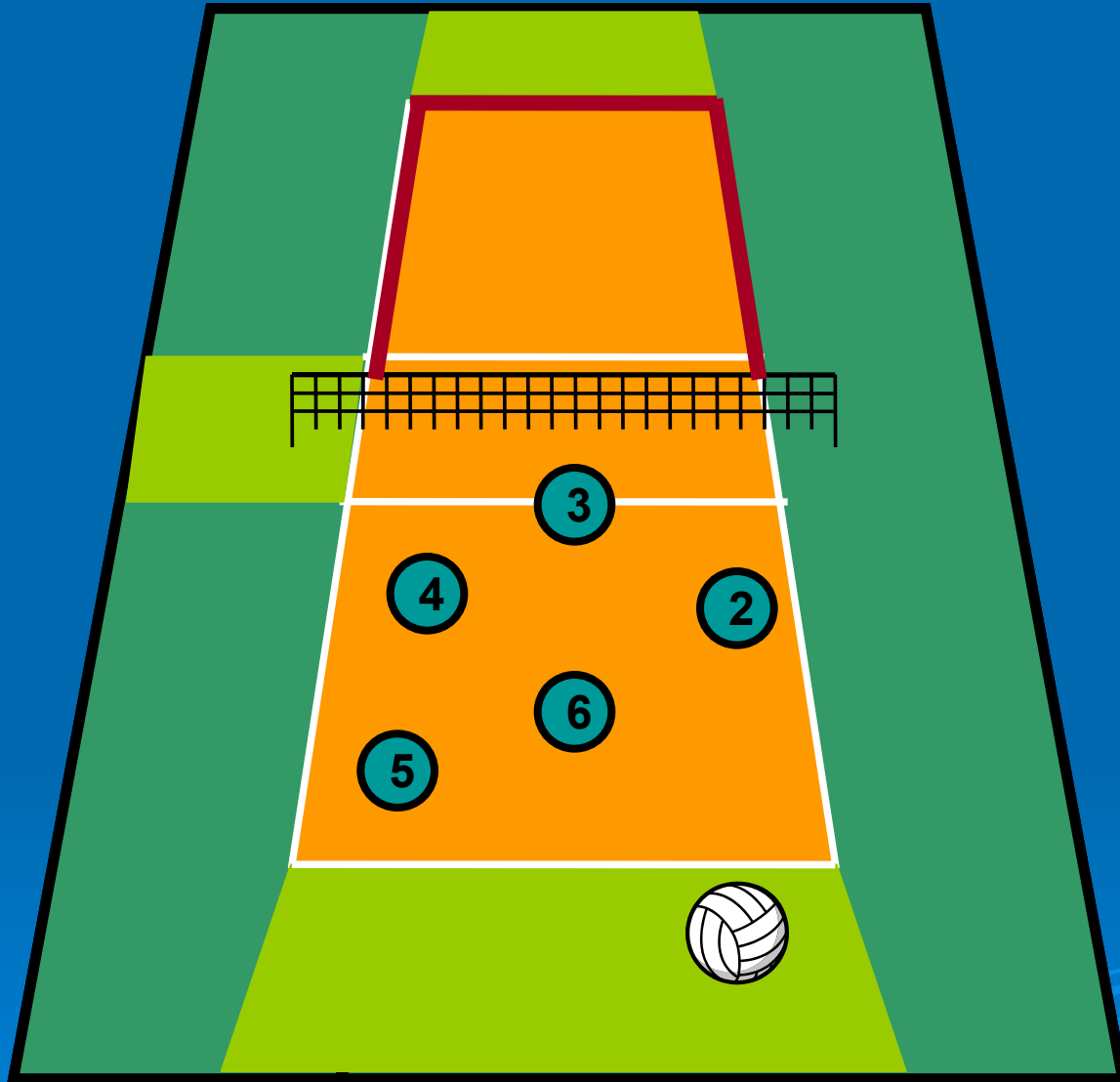


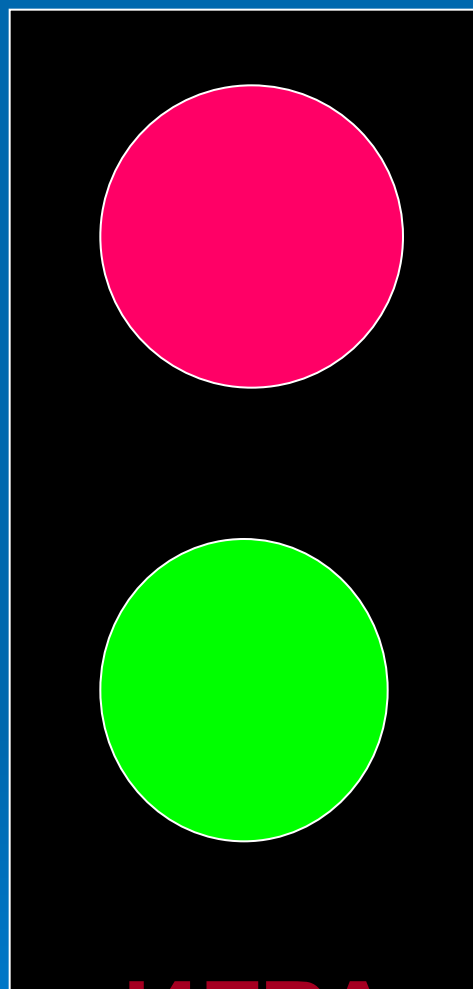
**ИГРА  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**





**ПЕРЕХОД ПОДАЧИ**

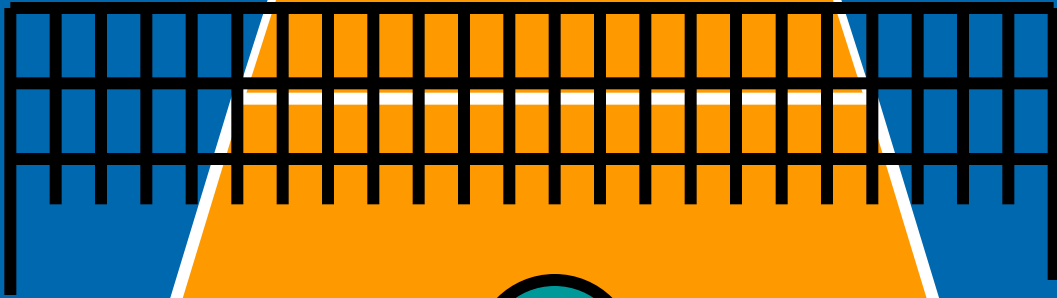




**ИГРА  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

# ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ





  
касан  
касаны

3

4

2

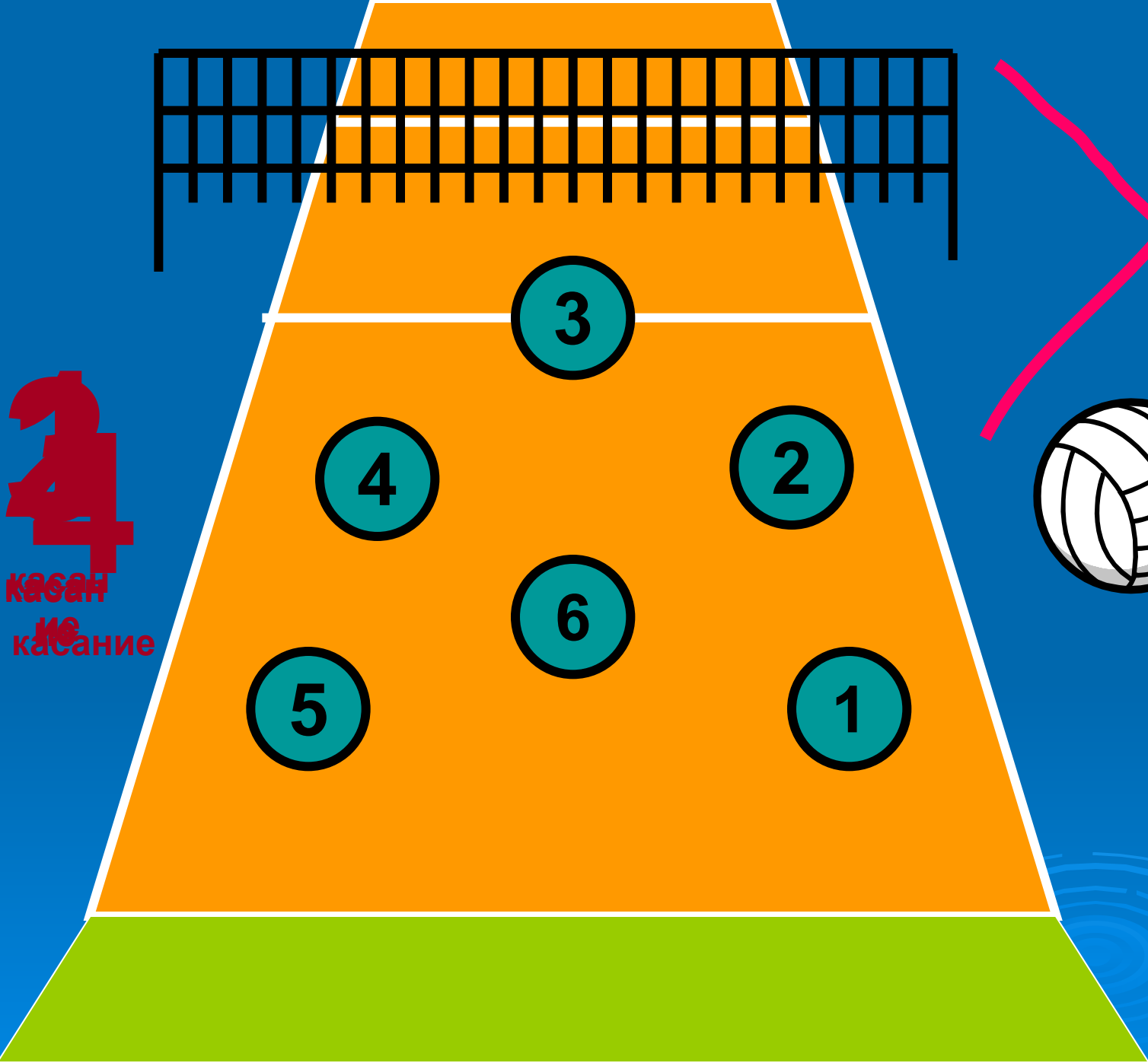
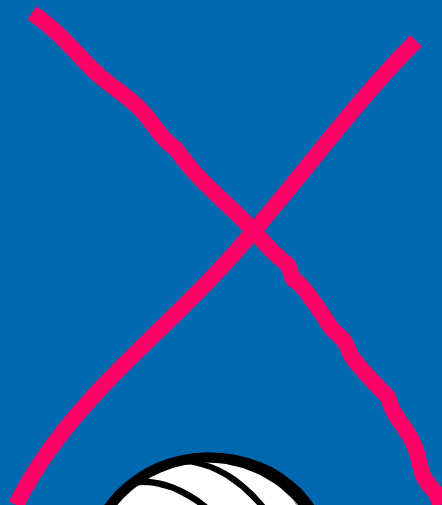
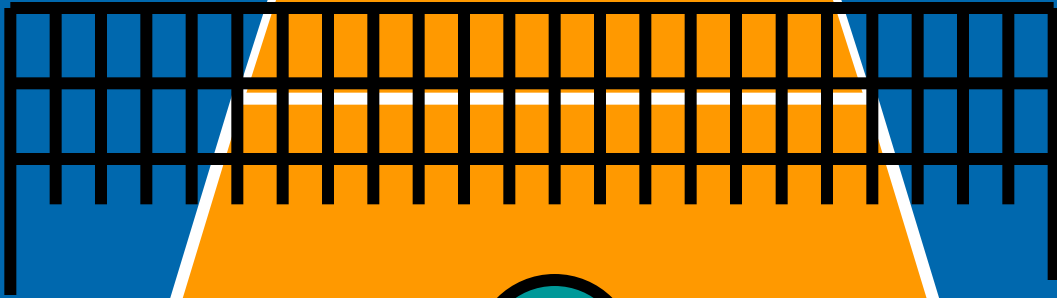


5

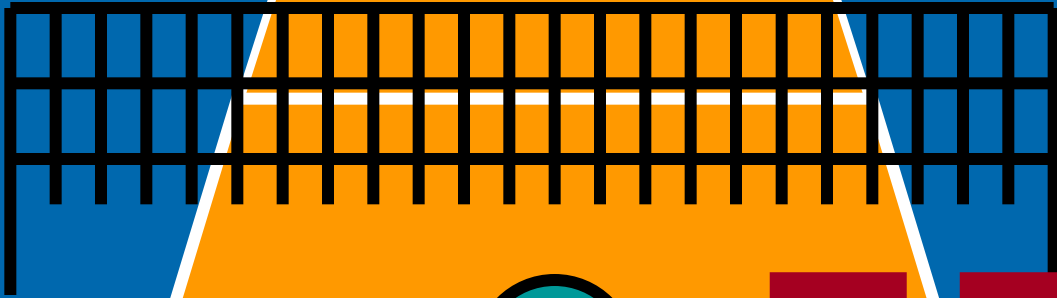
1







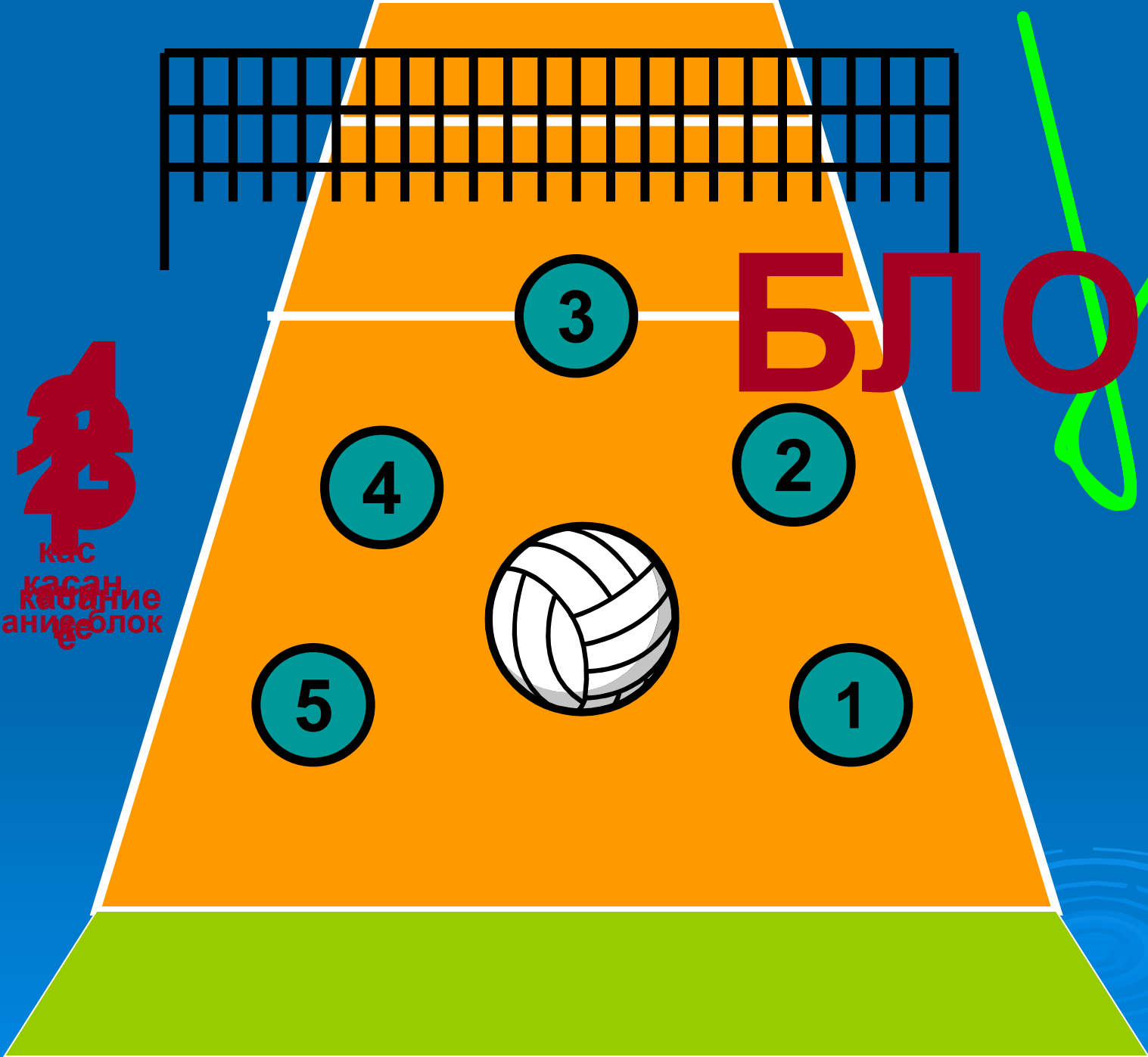
**4**  
касание  
касание

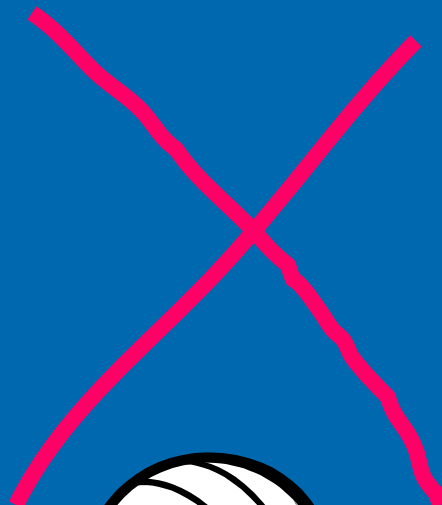
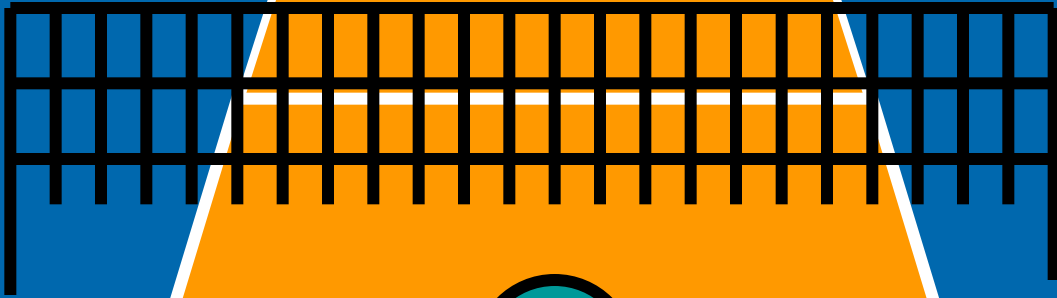


# БЛОК



Кас  
касан  
касание  
касание блок





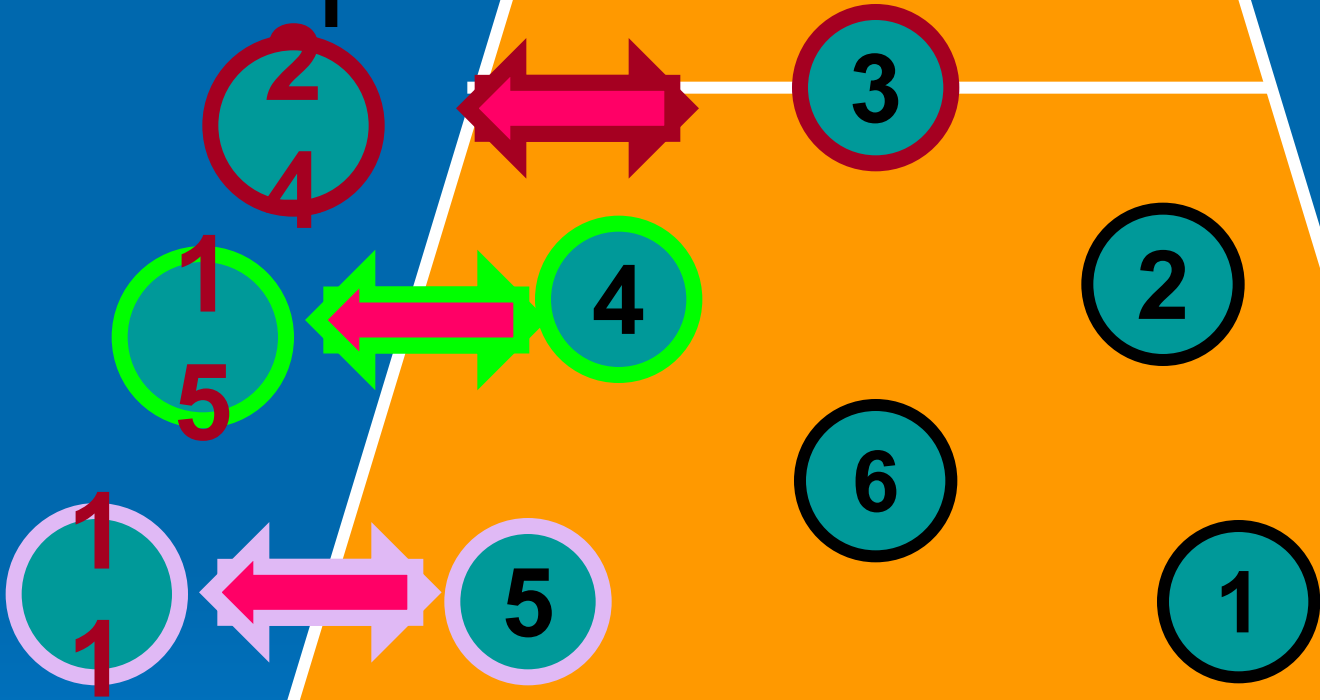
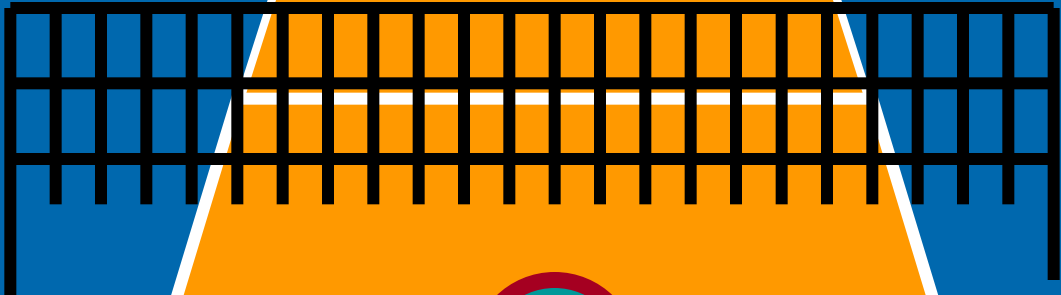
1  
2

касание  
игроком  
не  
касание  
игроком  
игроком

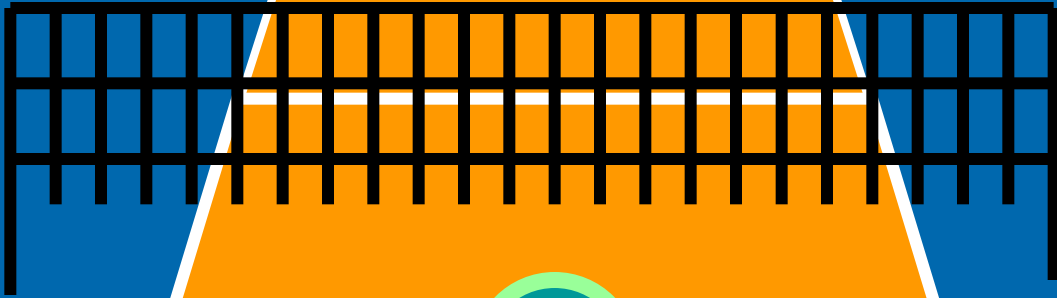


**ЗАМЕНА**

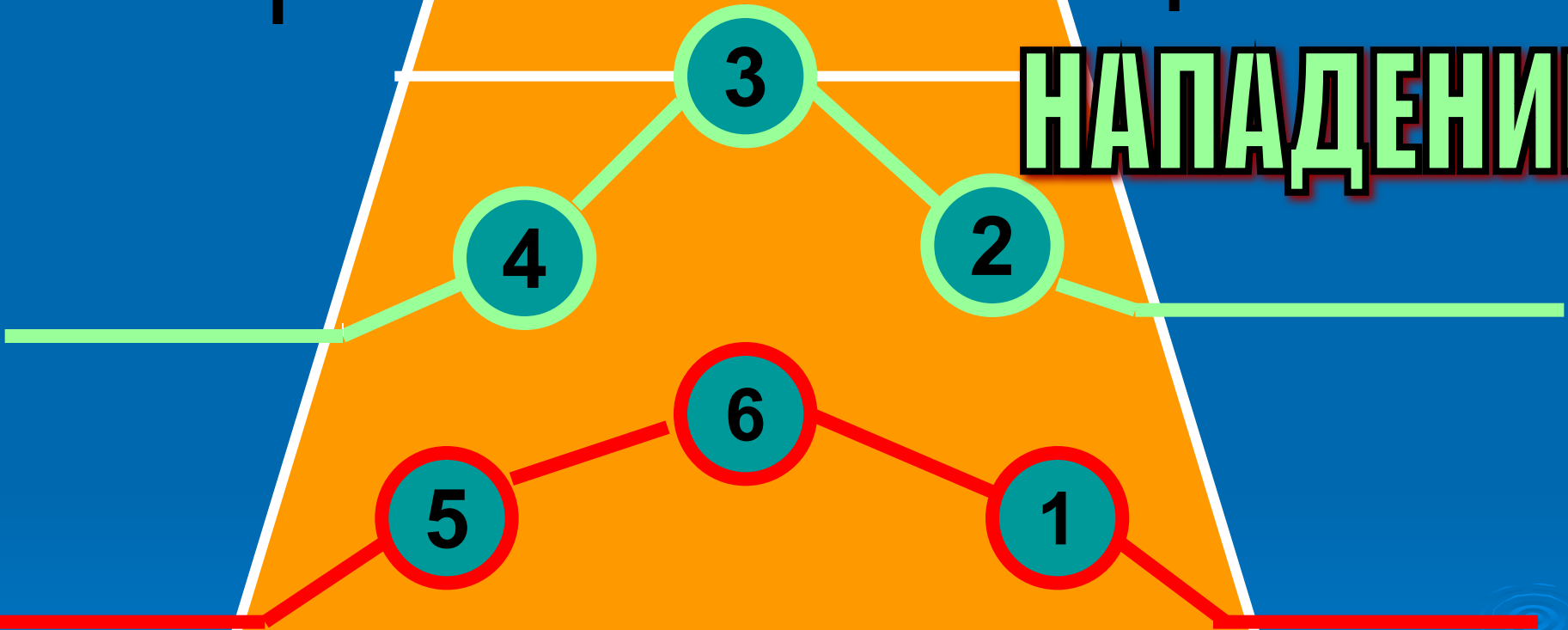




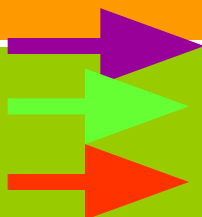
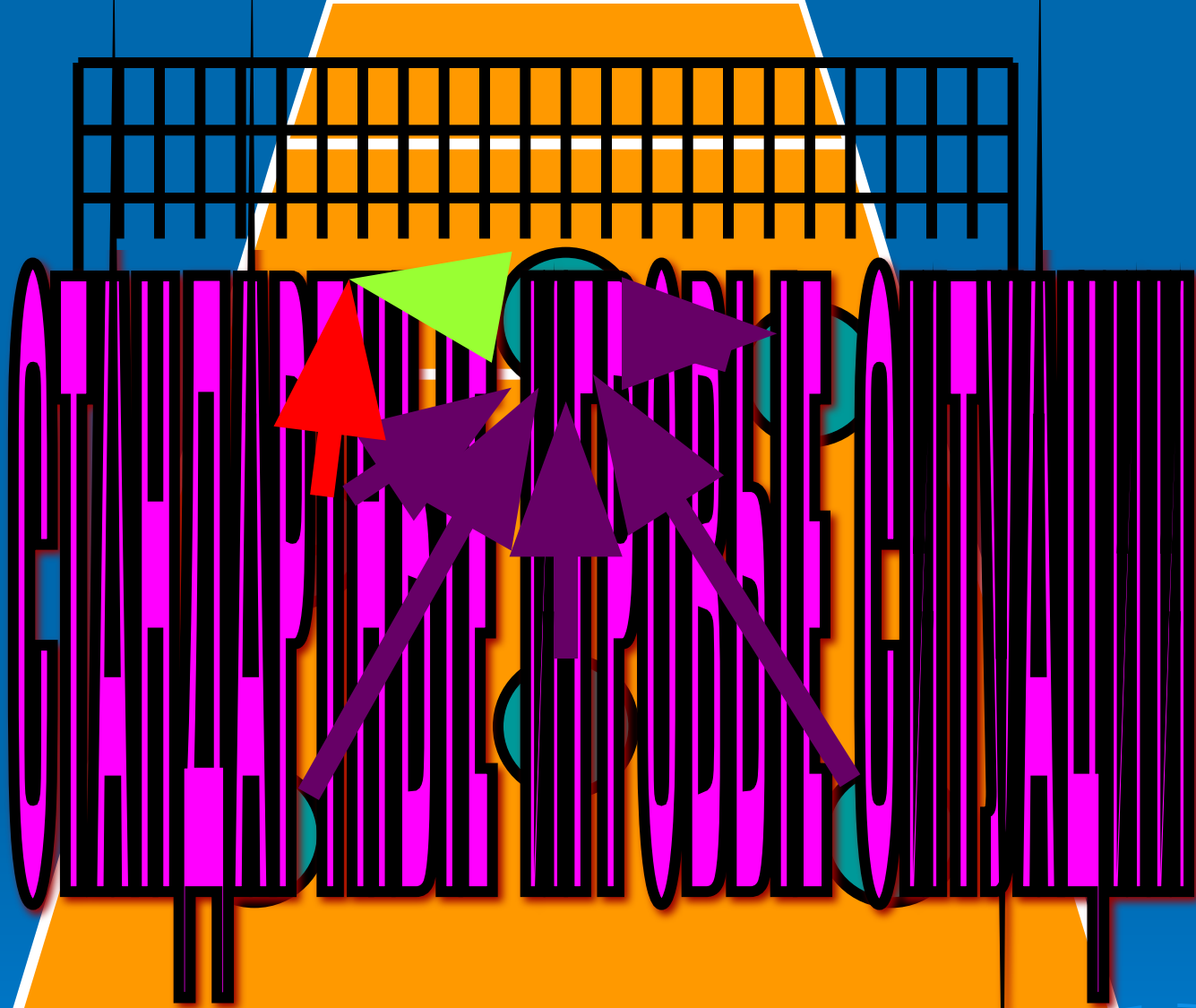
**ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА**



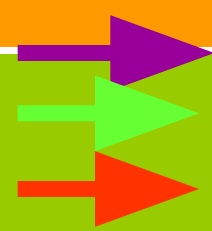
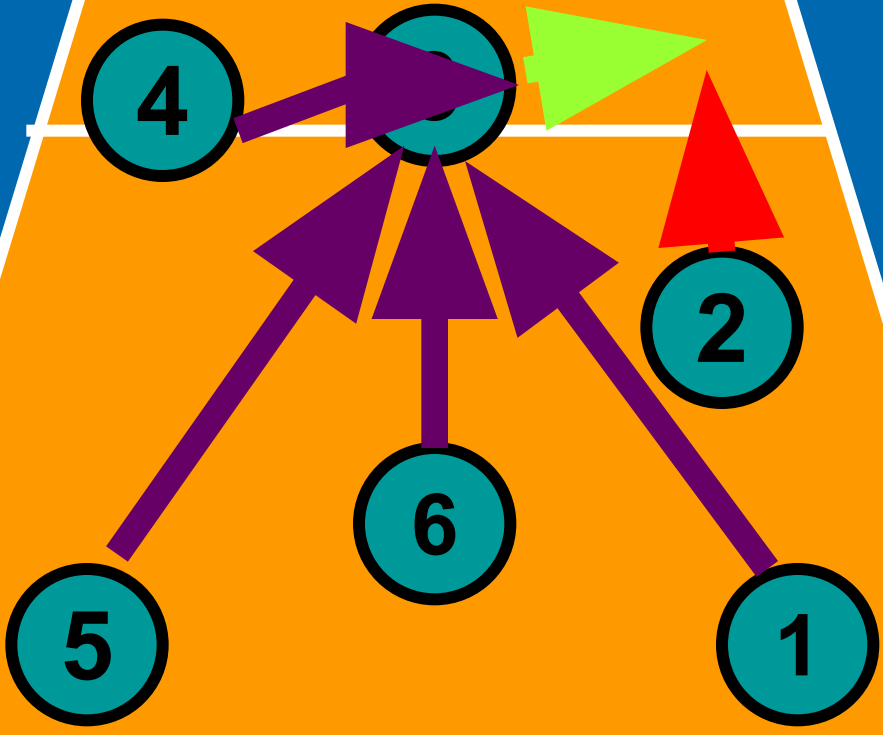
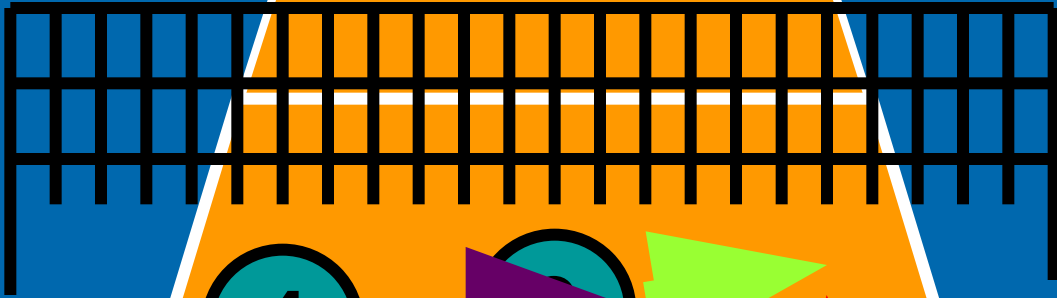
**НАПАДЕНИЕ**



**ЗАЩИТА**

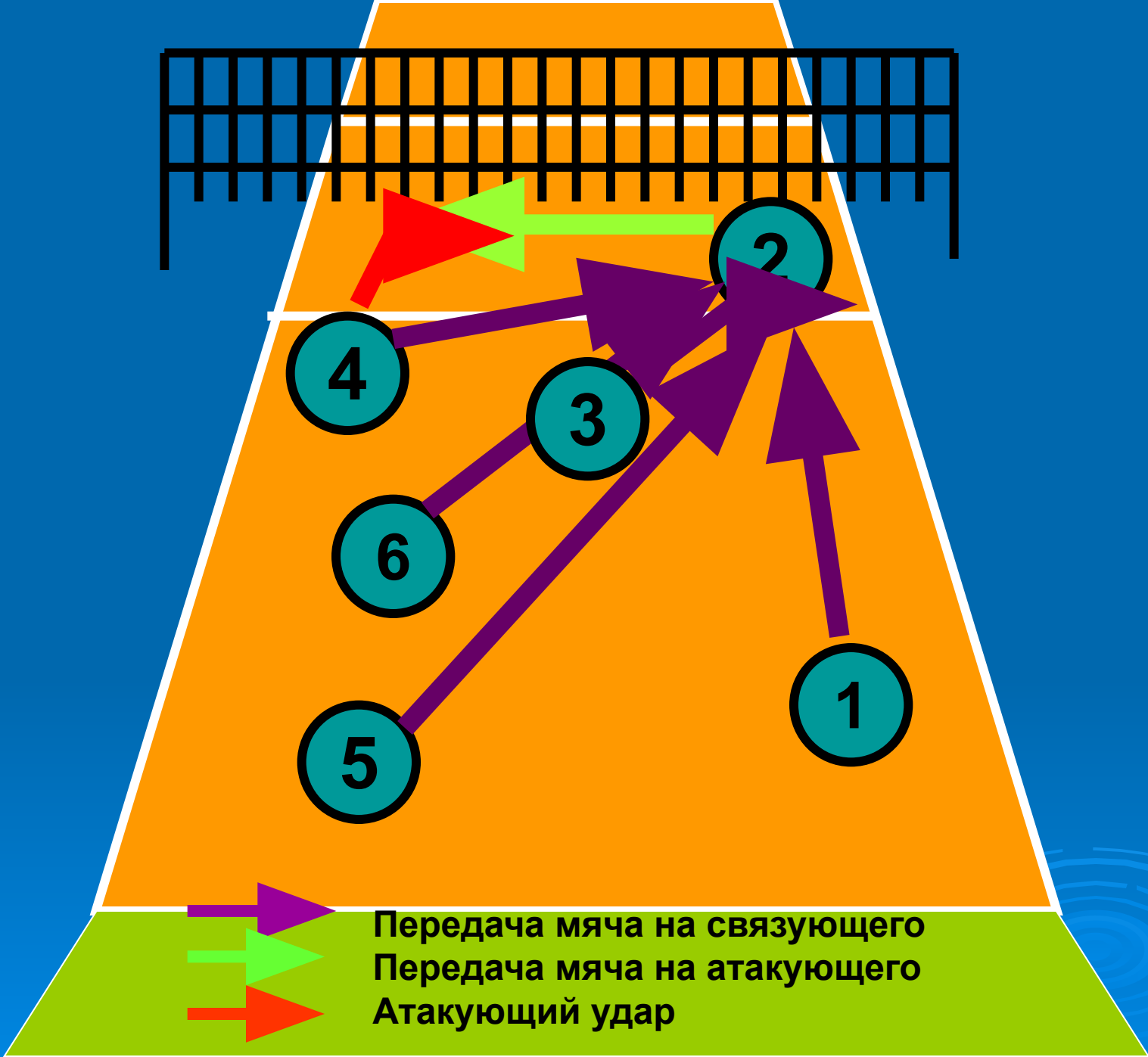


Передача мяча на связующего  
Передача мяча на атакующего  
Атакующий удар



Передача мяча на связующего  
Передача мяча на атакующего  
Атакующий удар





# Основные элементы игры



**Верхняя прямая.**

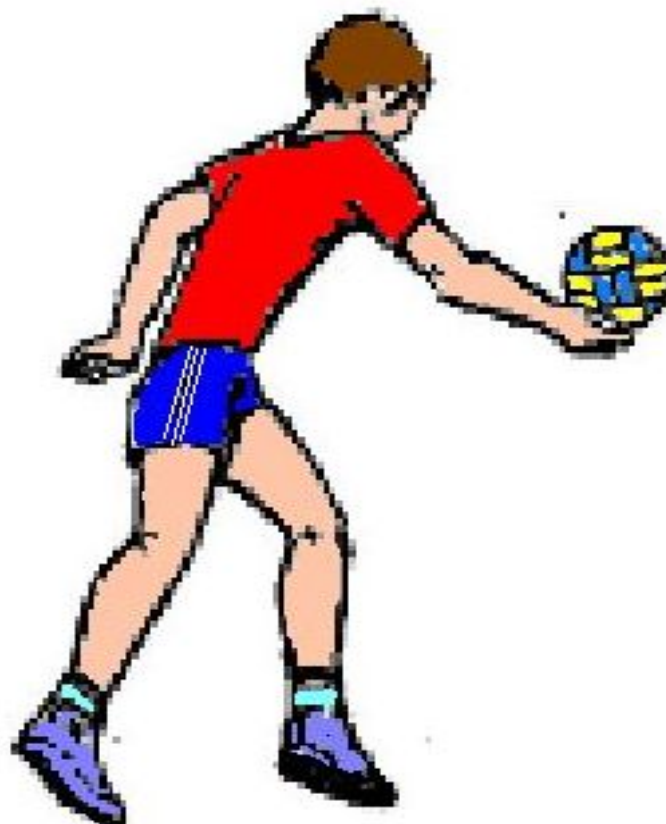
**Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько впереди себя.**



**Верхняя боковая  
подача производится  
аналогично верхней  
прямой, бьющая рука  
движется снизу-сбоку-  
вверх**



Нижняя прямая подача.  
Игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты, левая нога впереди. Мяч на левой руке, рука чуть согнута и на уровне пояса. Мяч подбрасывается на 20-30 см. При замахе рука отводится строго назад, удар по мячу наносится снизу-вперед-вверх на уровне пояса.



Прием мяча двумя руками сверху. Ноги согнуты, одна нога впереди. Руки выполняют встречное движение к мячу. Прием и передача мяча (большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении). Руки сопровождают полет мяча до полного выпрямления.



Прием мяча двумя руками снизу. Ноги согнуты, одна впереди.

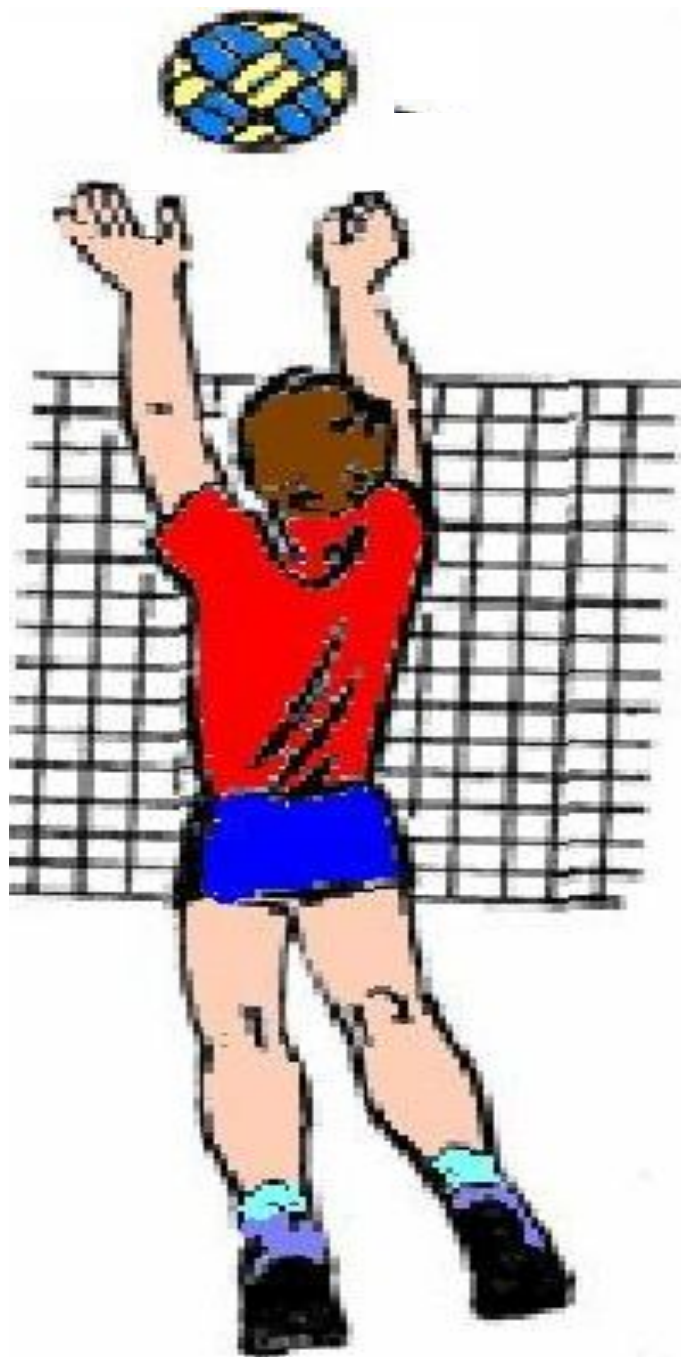
Руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!).

Нет большого встречного движения, руки чуть-чуть приближаются к мячу.

Передача мяча осуществляется за счет небольшого разгибания ног и направляющего движения руками.



**Блокирование – прием игры, для противодействия атакующим ударам соперника. Прыжок происходит из высокой стойки, с последующим приседанием и выпрыгиванием вверх с помощью взмаха согнутыми руками. Далее руки разгибаются в локтях и поднимаются над сеткой, кисти напряжены, пальцы расставлены, кисти направляют мяч вперед-вниз над сеткой на площадку соперника.**





Атакующий удар – эффективный способ завершающих действий команды. Выполняется широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, руки отведены назад, ноги сгибаются в коленях. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются в суставах, отрываются от опоры.

Одновременно со взлетом выполняется замах правой руки вверх-назад.

Совершается резкий удар, кисть накладывается на мяч сзади-сверху.

Приземляться на согнутые ноги.



□ *« Волейбол... Игра, от которой обмирает сердце. Игра, в которой пульсирует мысль, лихорадочная, жаркая, работающая в режиме постоянного цейтнота. Игра, где всё построено на обмане (противника) и где всё без обмана (для зрителей). Игра без ничьих. Игра без грубости и жестокости Игра, заставляющая на время забыть о всех проблемах за прямоугольником разделённой сеткой площадки. »*