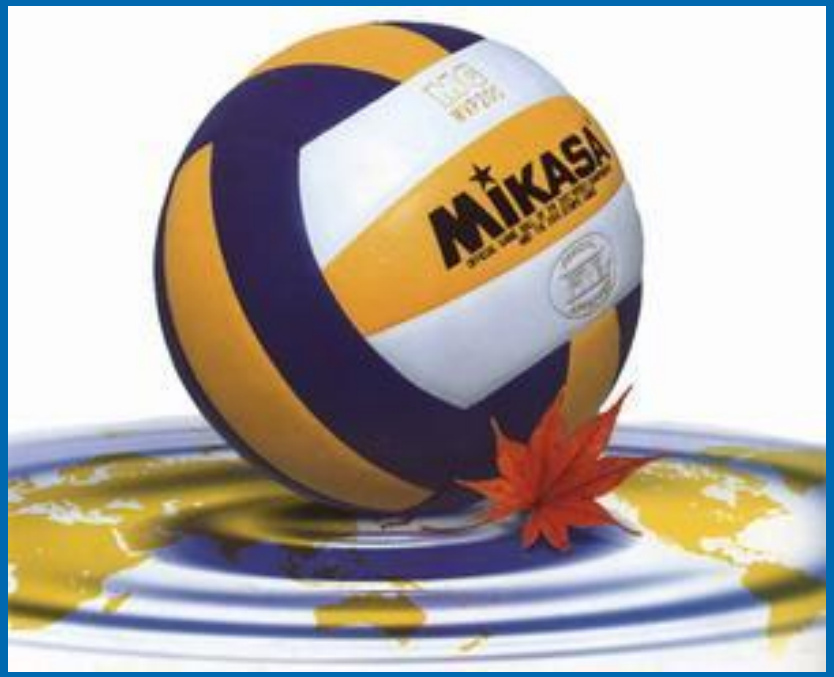
FANCLUB GVC
MIKASA
MVA200
www.GVCvolley.ru



ВОЛЕЙБОЛ

в зале

волейбол везде

в воде

на пляже

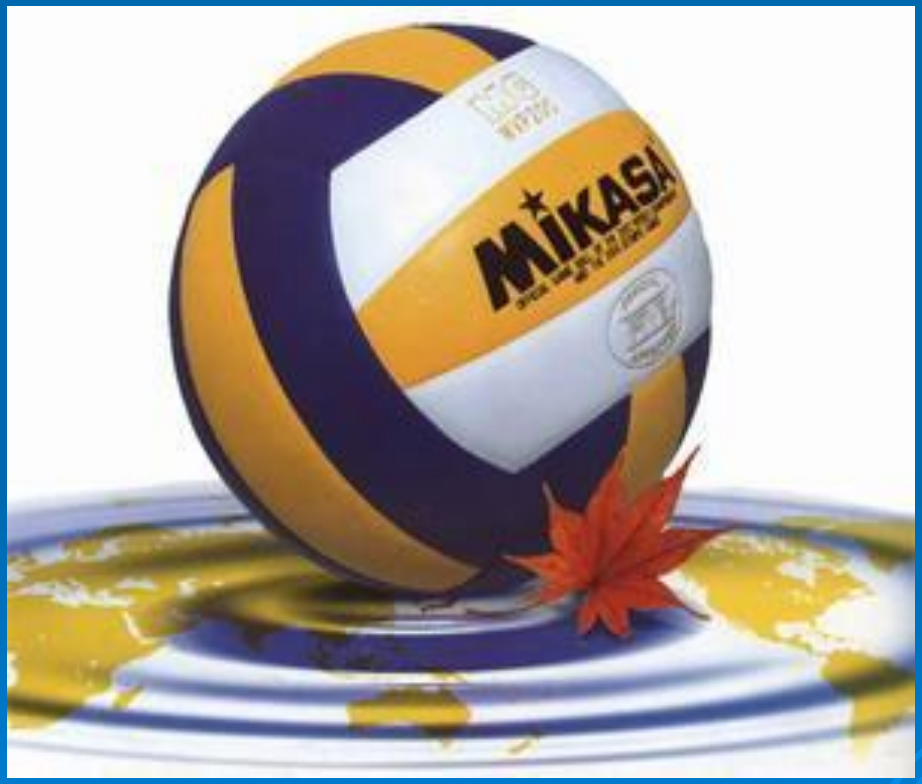
на отдыхе

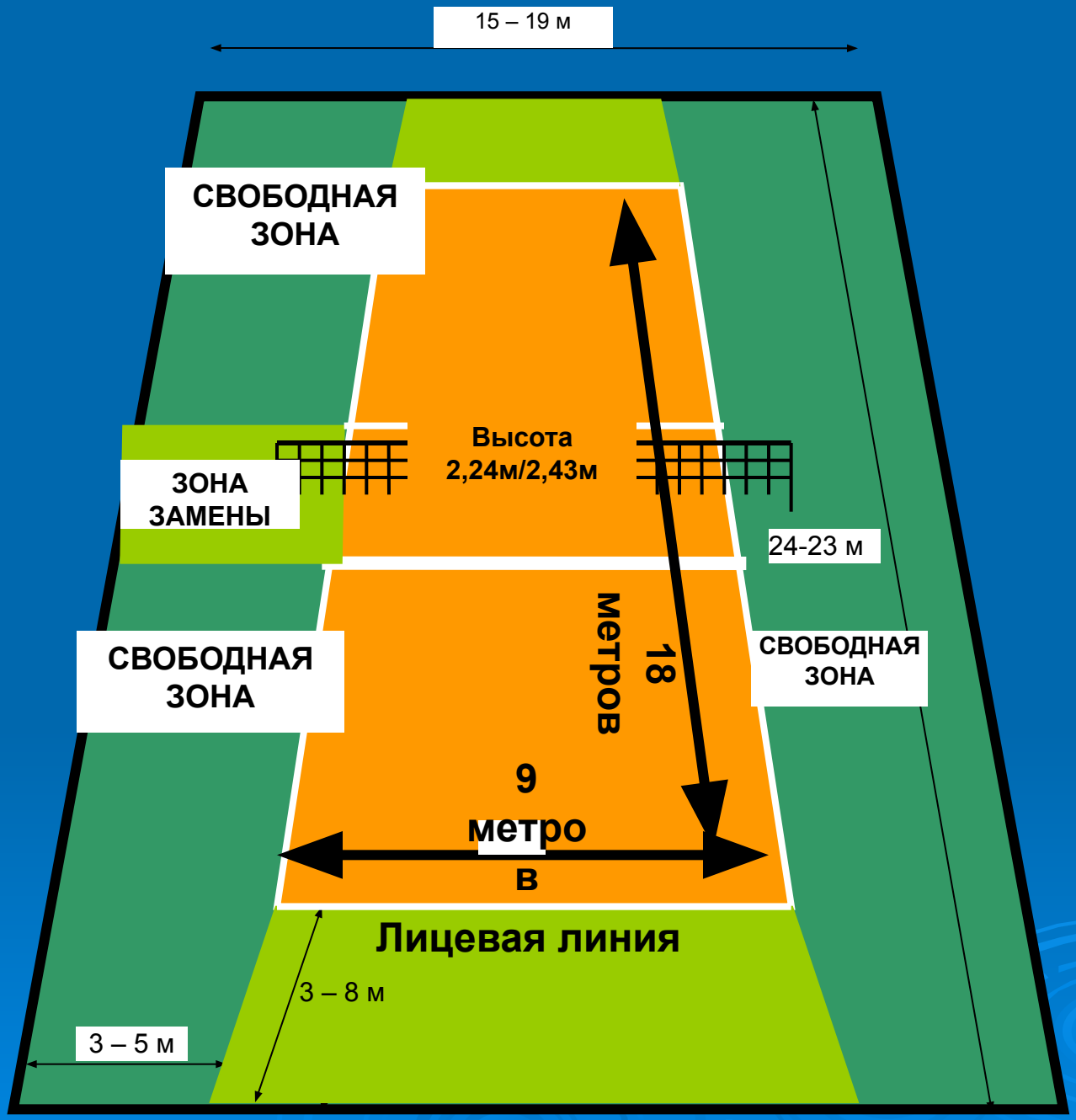
Историческая справка

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».

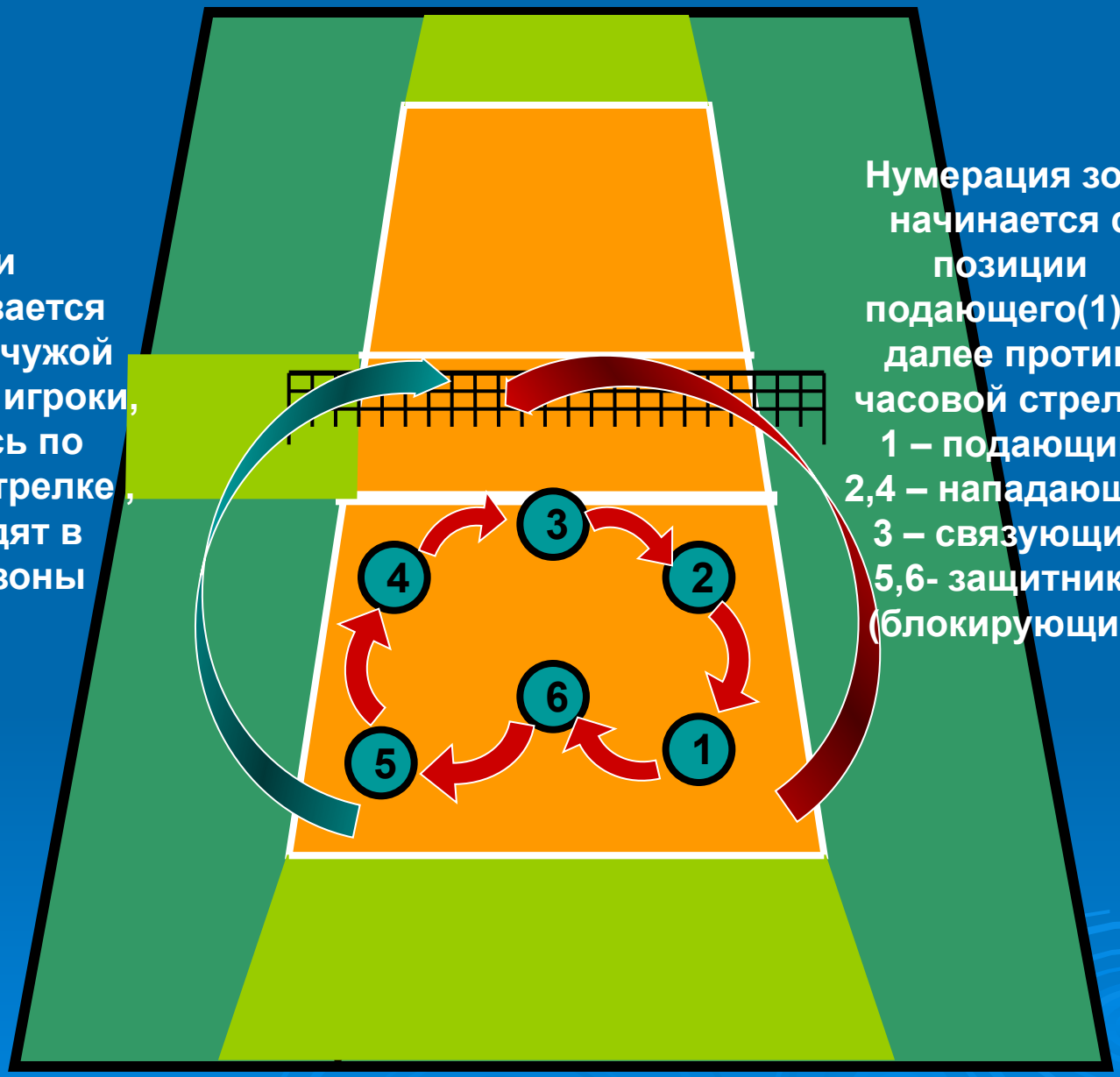
Окружность мяча 65-67 см

Вес 260-280 г



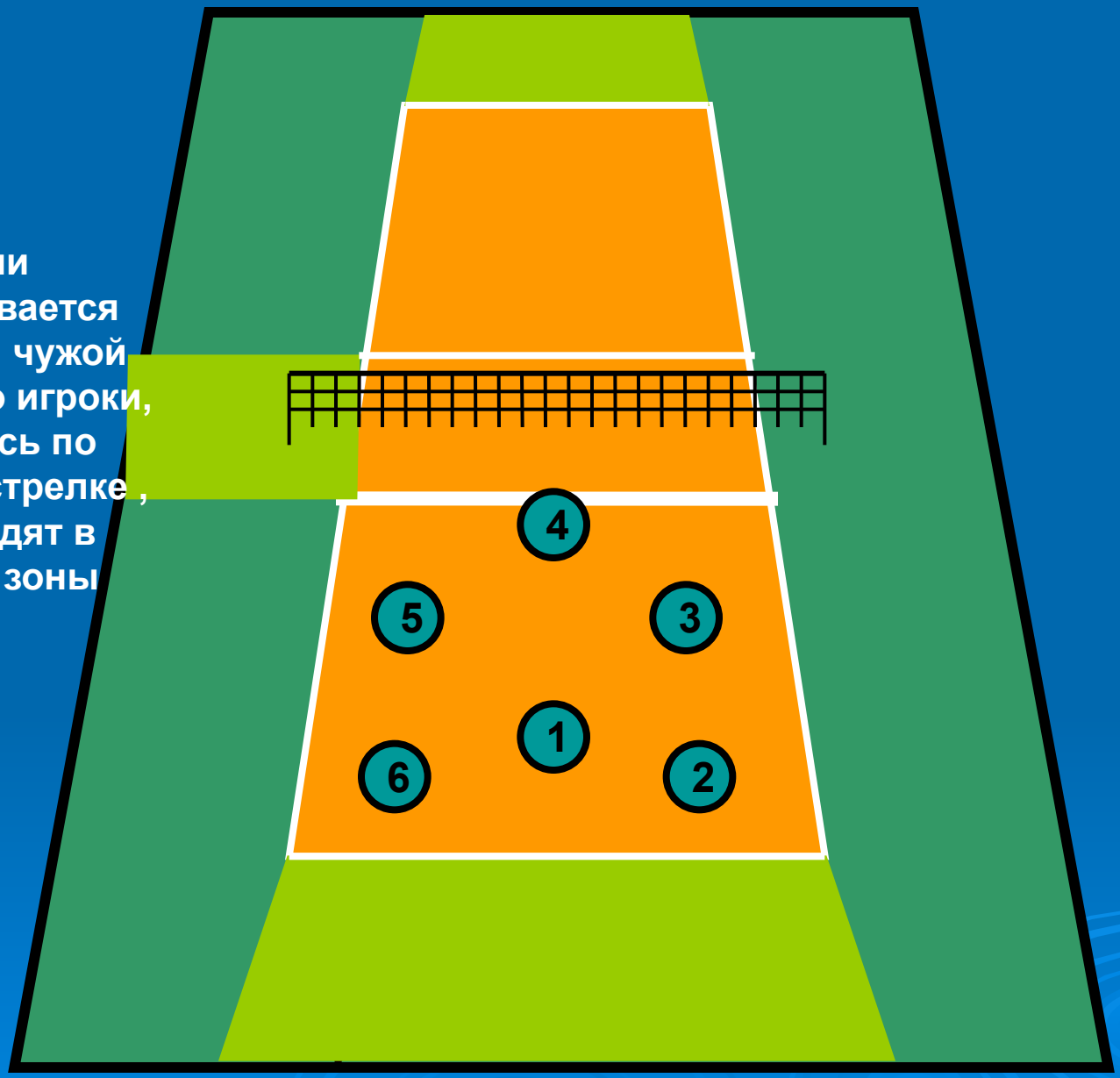

15 – 19 м
СВОБОДНАЯ ЗОНА
Высота 2,24м/2,43м
ЗОНА ЗАМЕНЫ
24-23 м
СВОБОДНАЯ ЗОНА
СВОБОДНАЯ ЗОНА
18 метров
9 метров
Лицевая линия
3 – 8 м
3 – 5 м

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

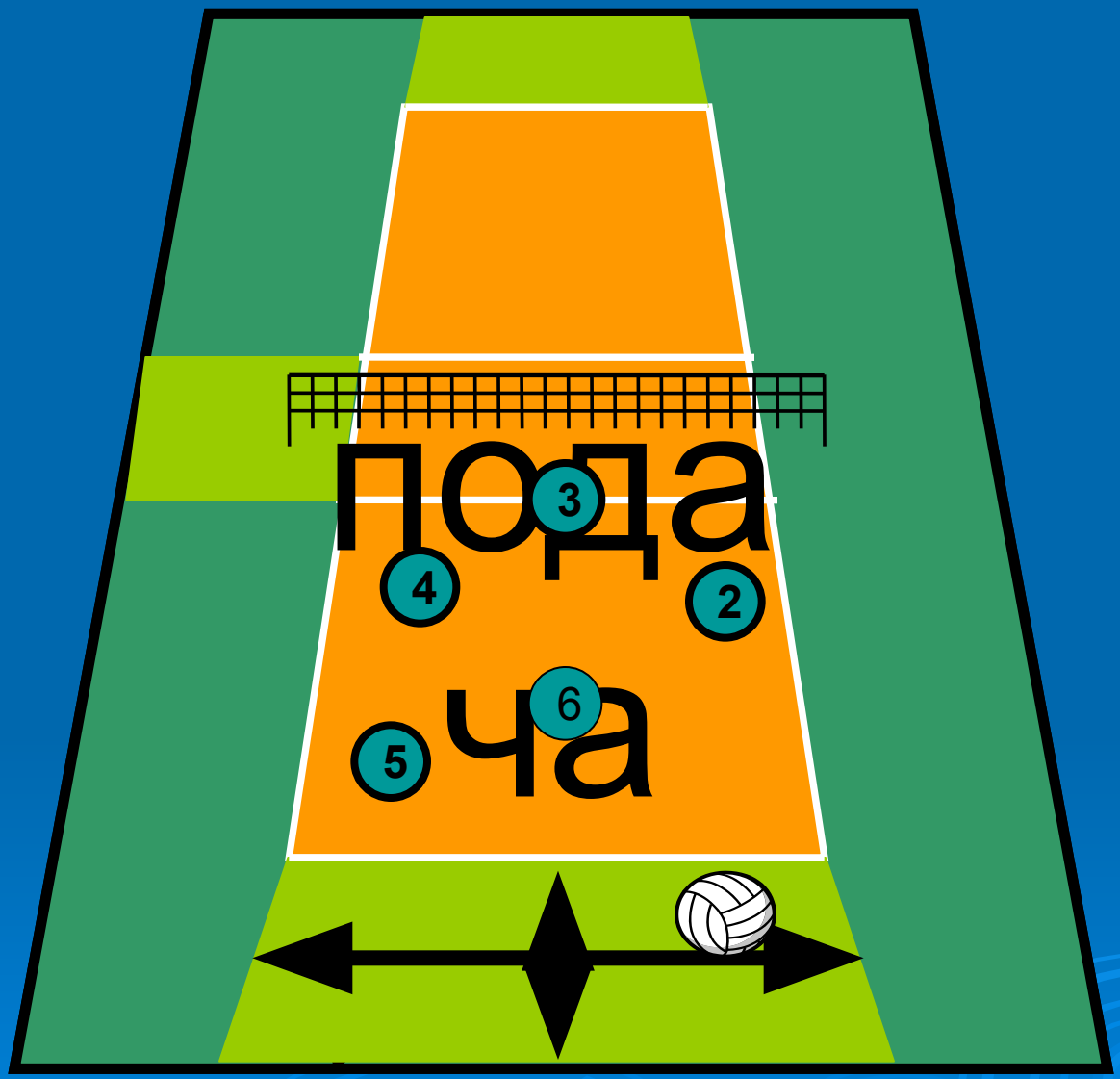


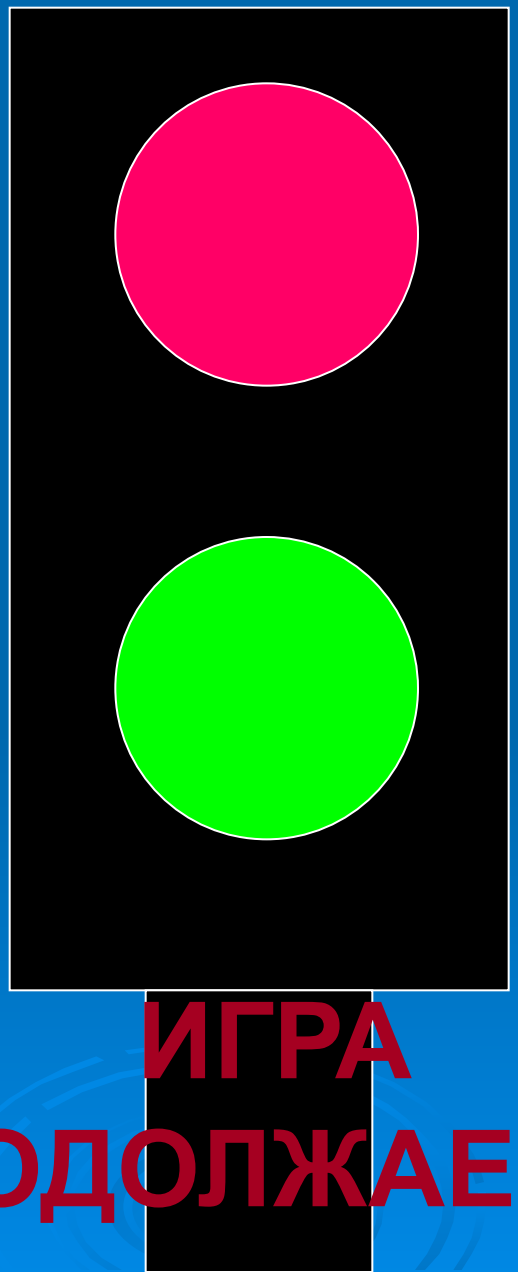
Нумерация зон, начинается с позиции подающего(1) и далее против часовой стрелки
1 – подающий
2,4 – нападающие
3 – связующий
5,6- защитники (блокирующие)

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

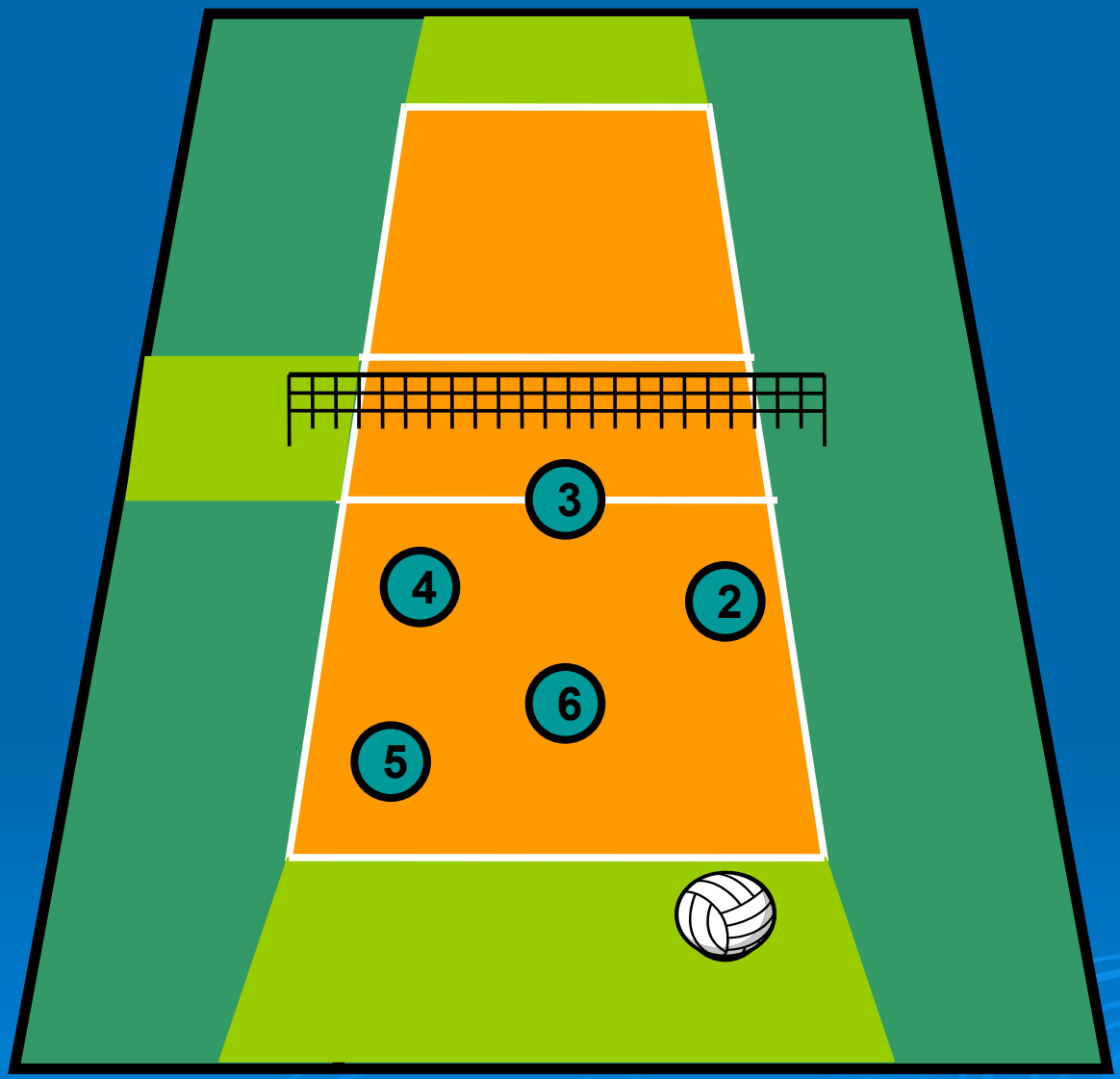


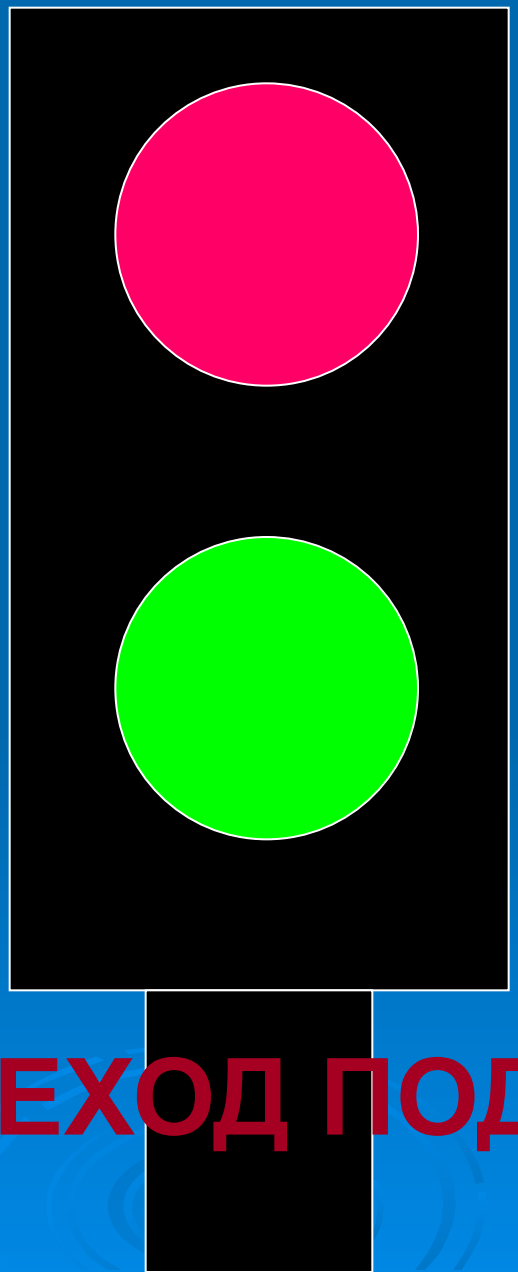
ПОДАЧА


подача
3
4
2
6
5

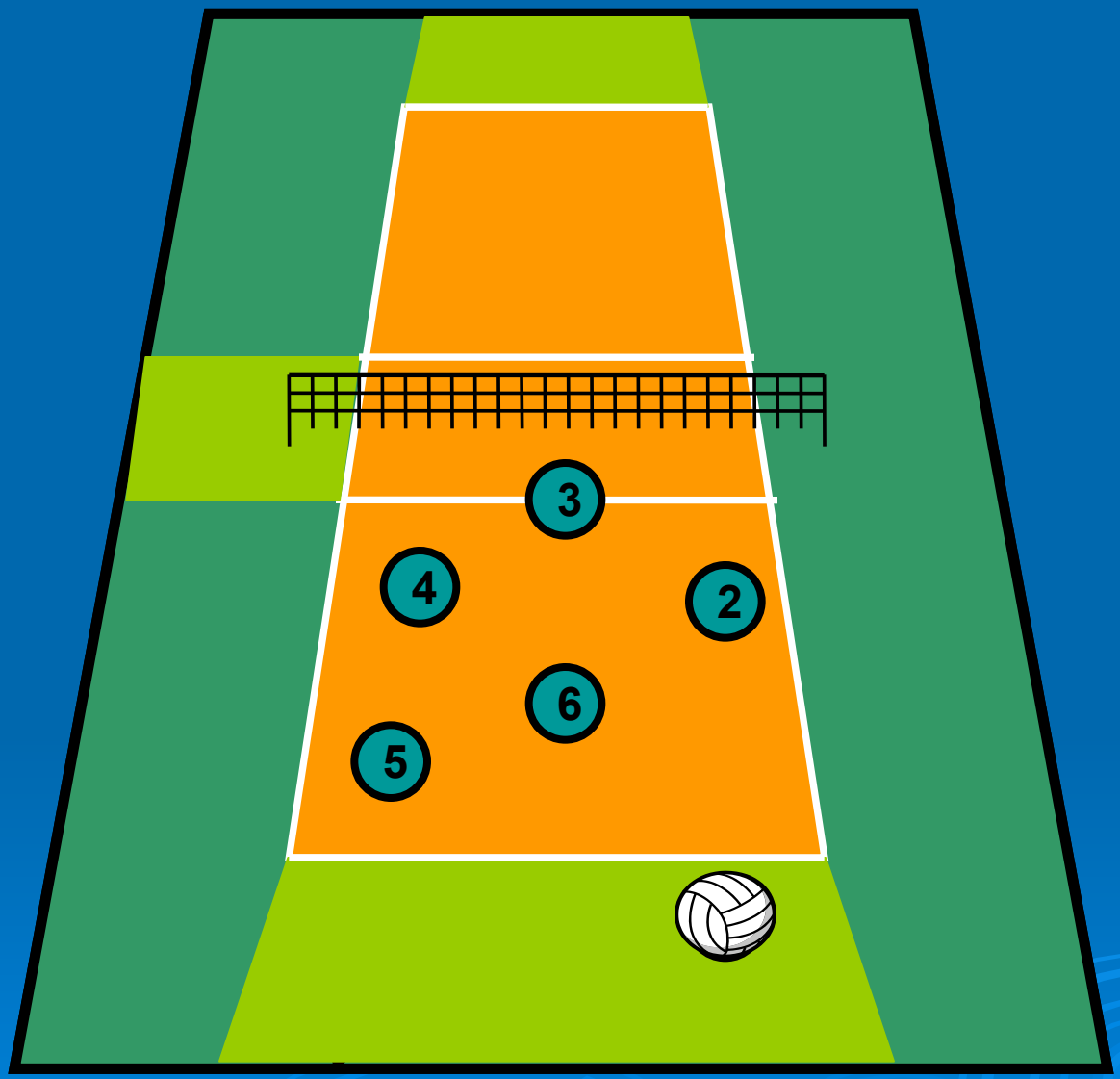


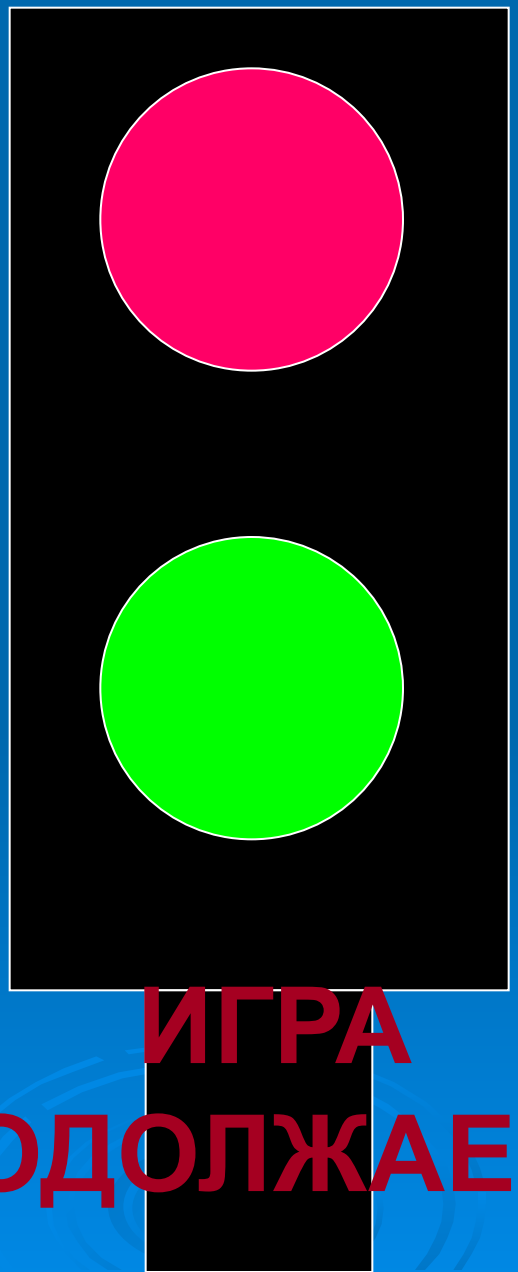
ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ


3
4
2
6
5

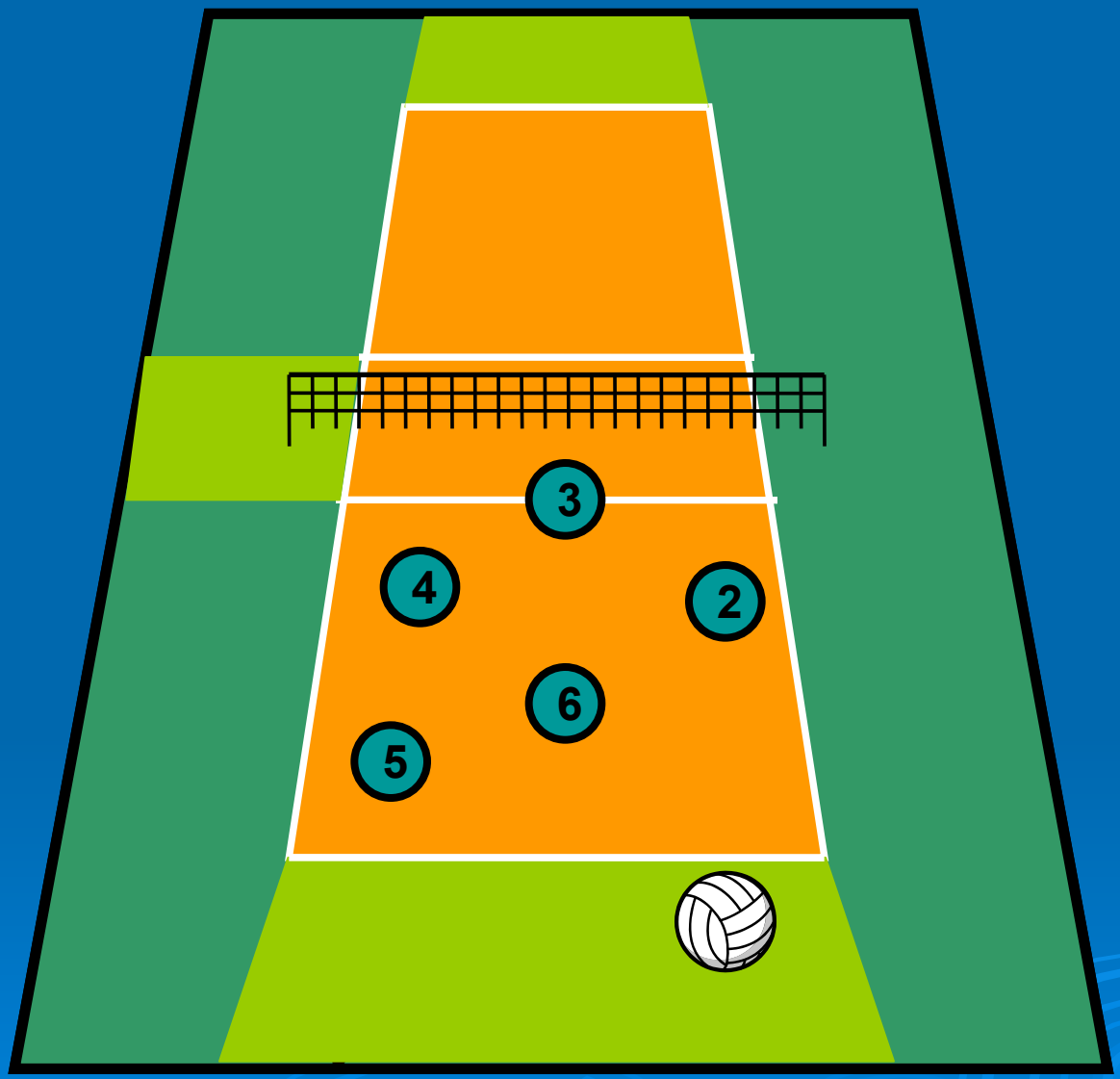


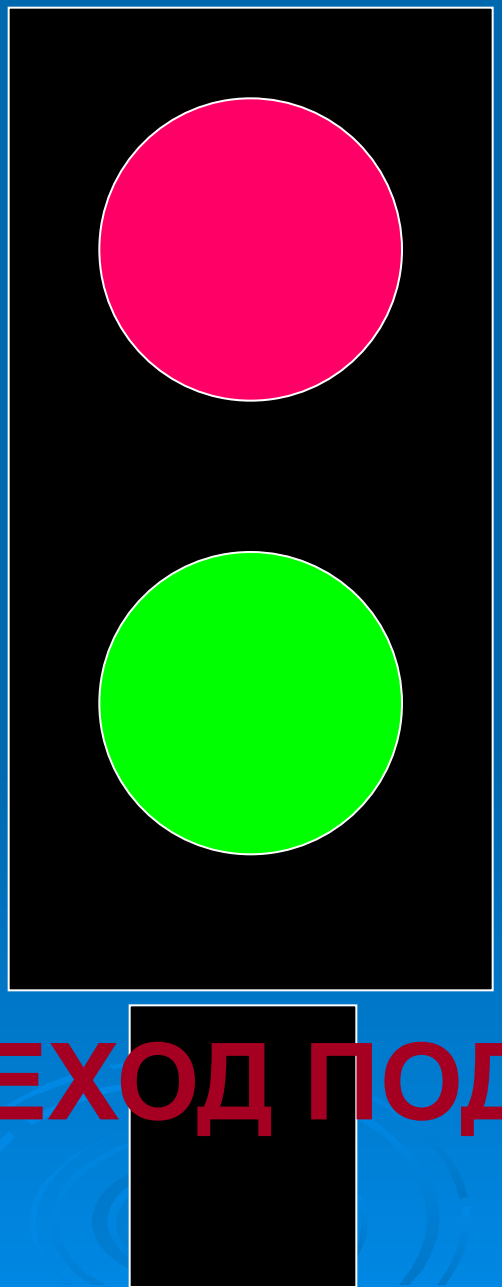
ПЕРЕХОД ПОДАЧИ


3
4
2
6
5

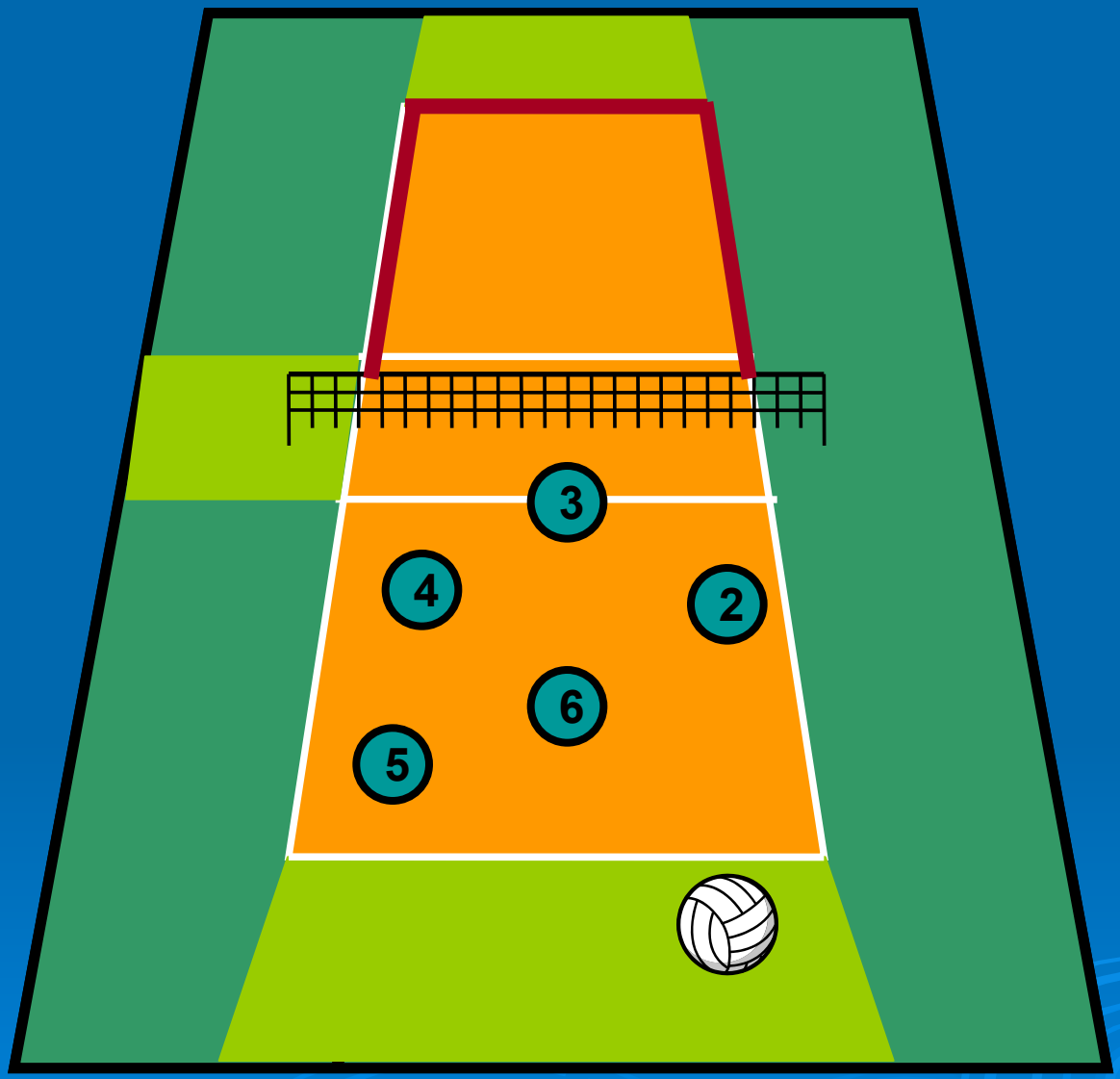


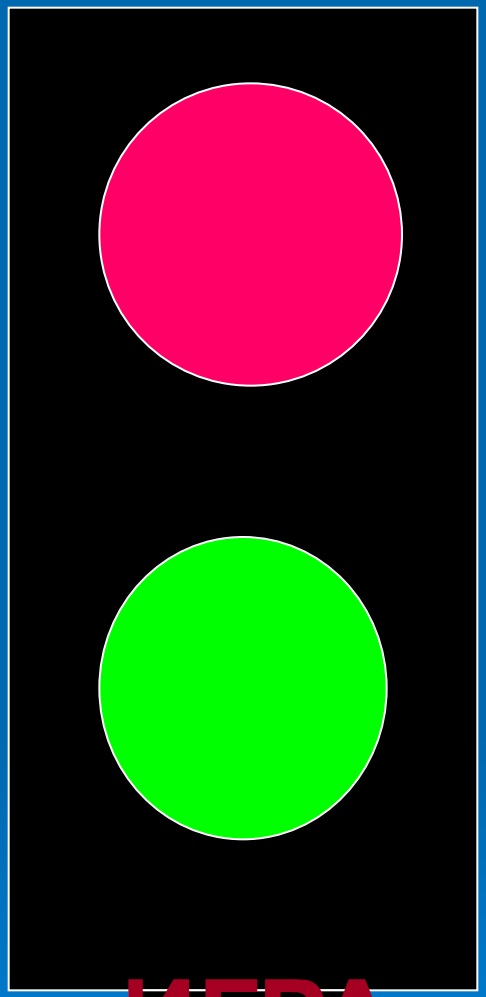
ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ


3
4
2
6
5



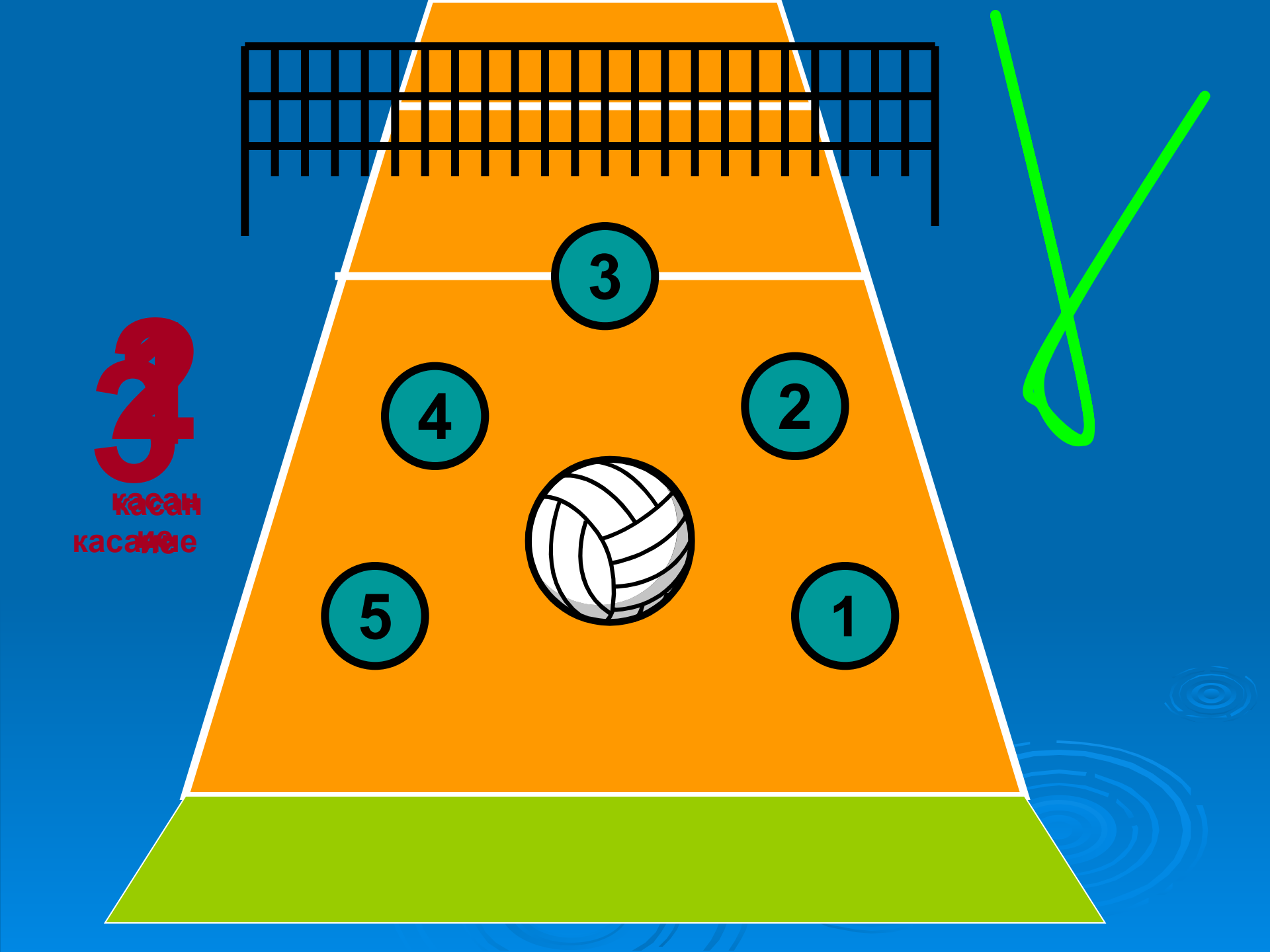
ПЕРЕХОД ПОДАЧИ

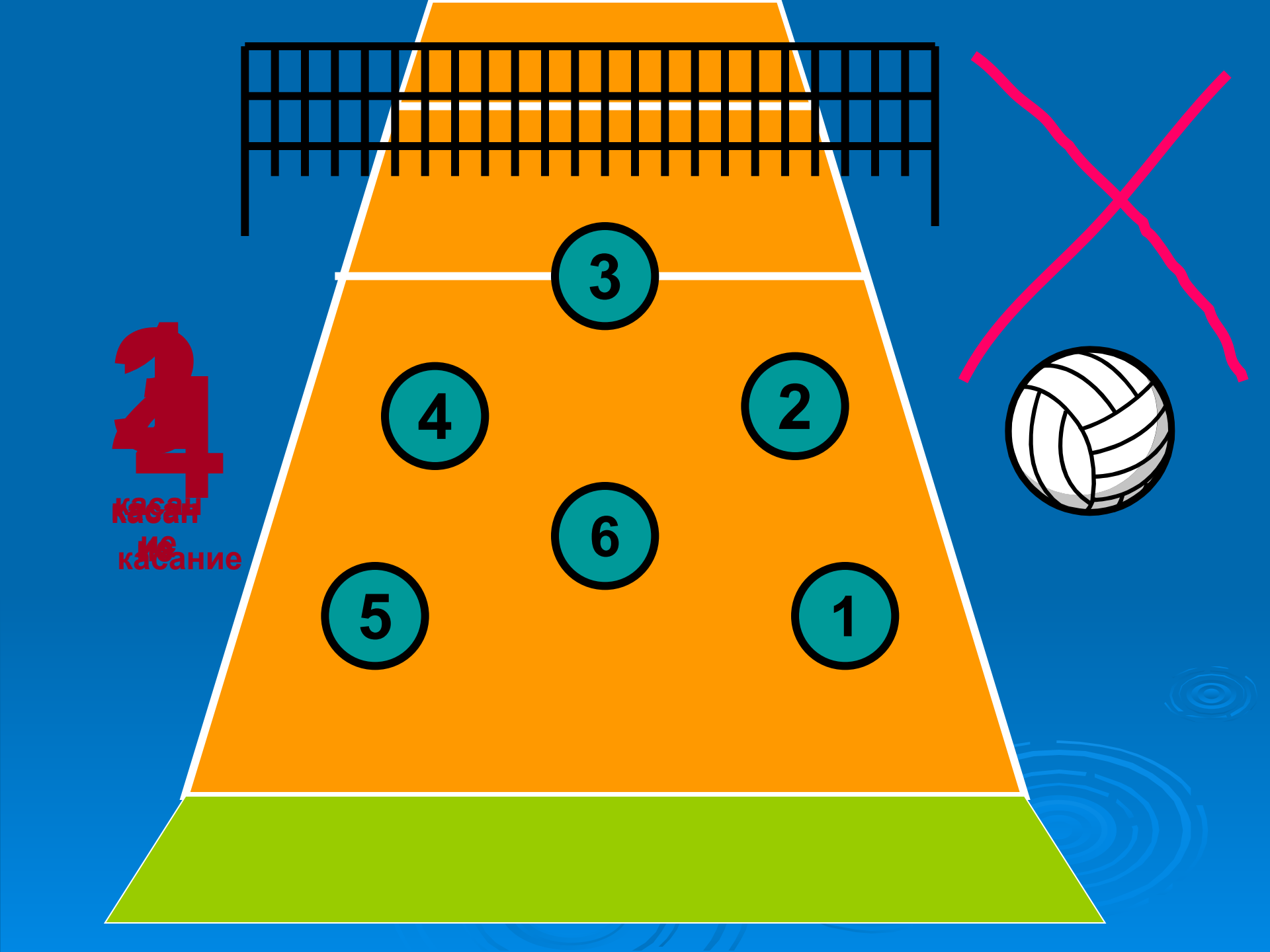

3
4
2
6
5

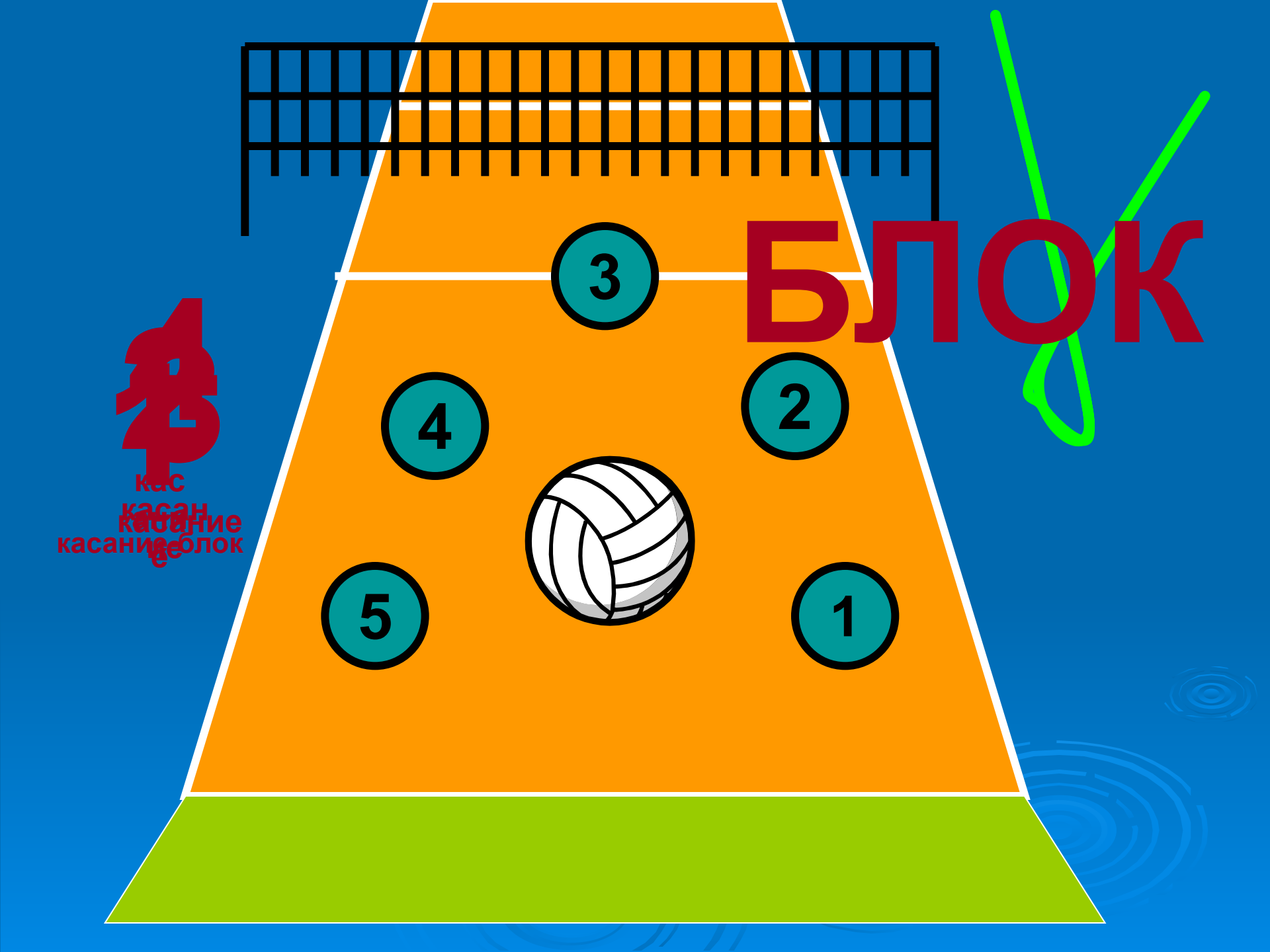


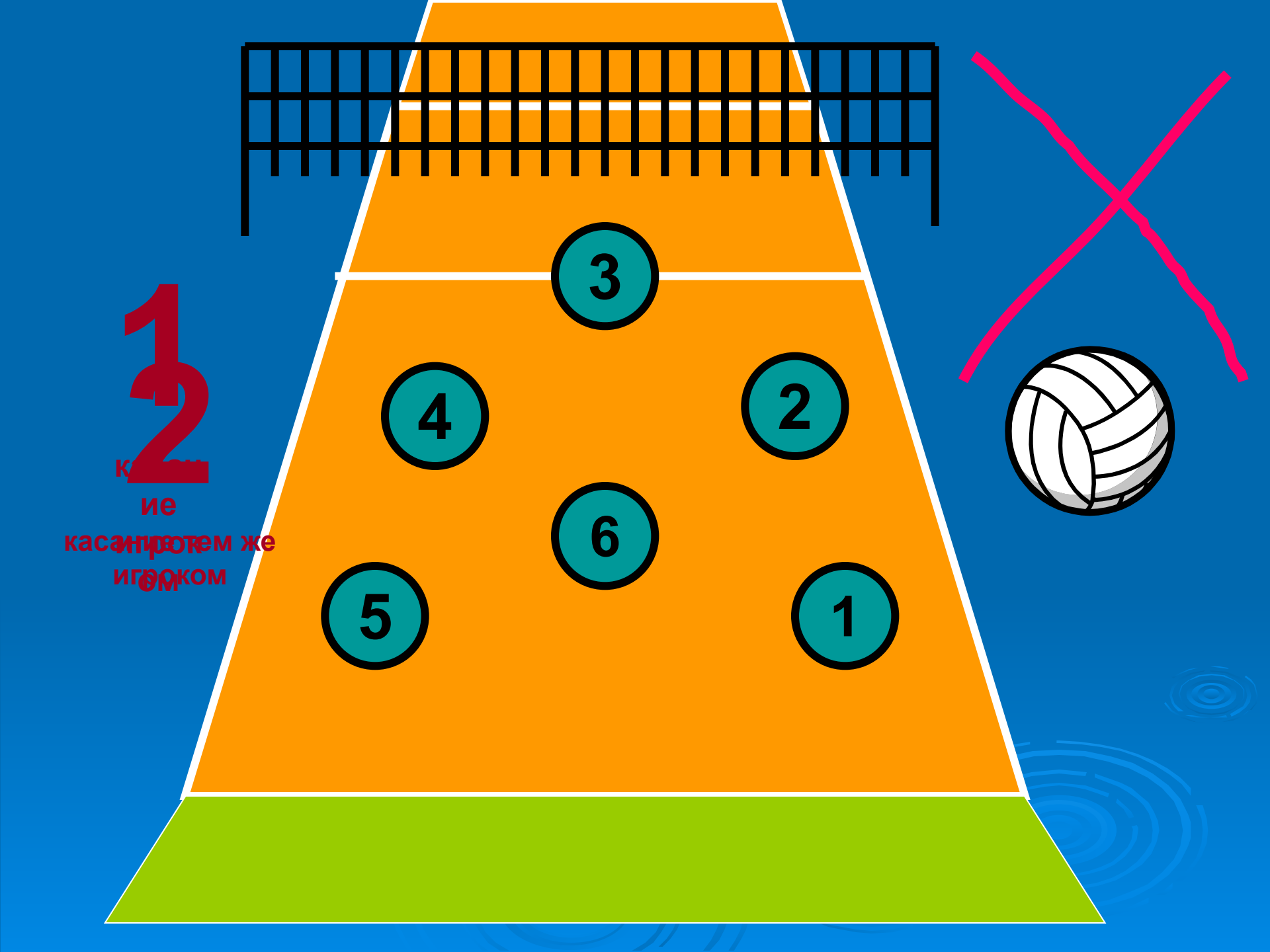
ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ

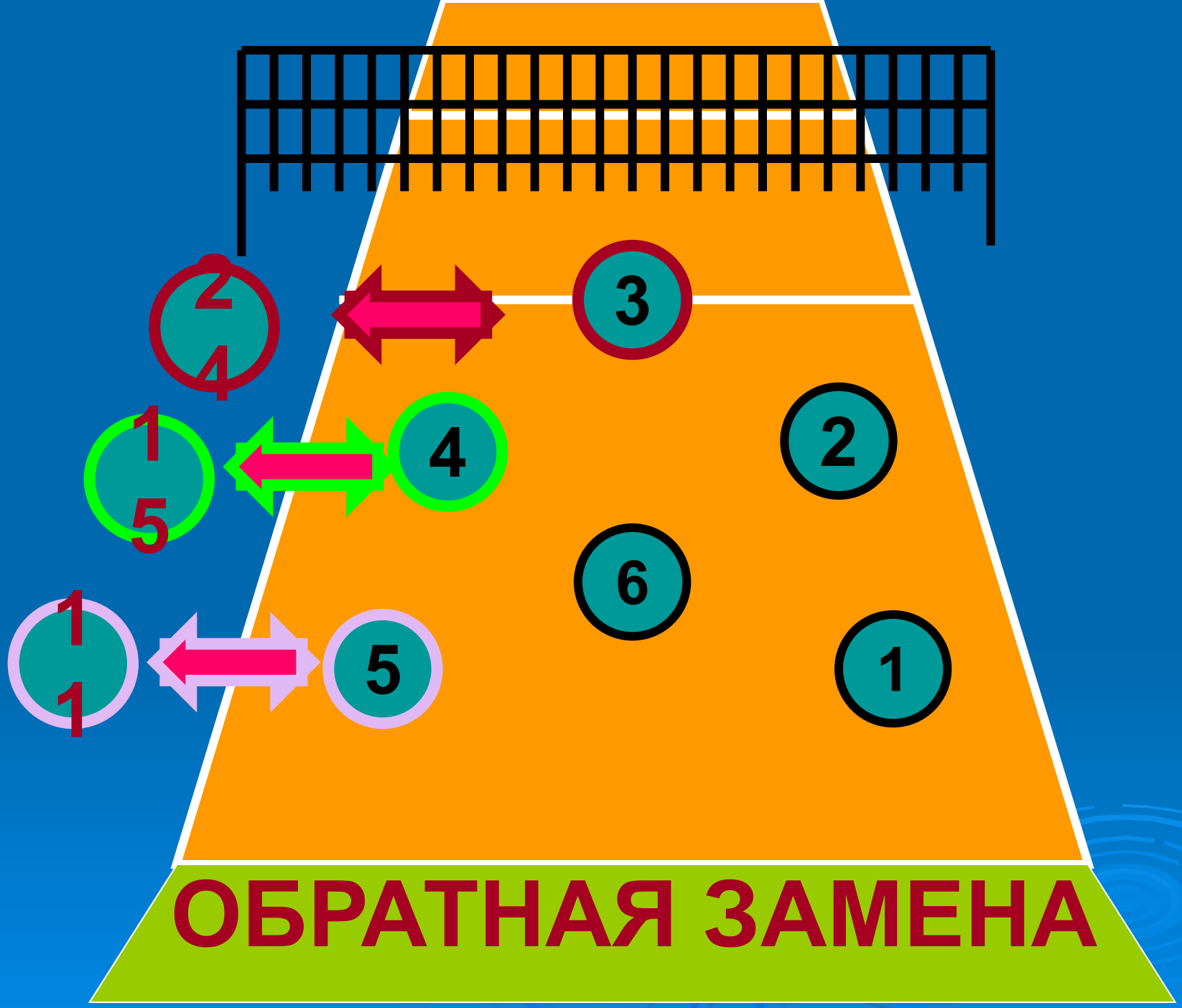

3
4
2
5
1

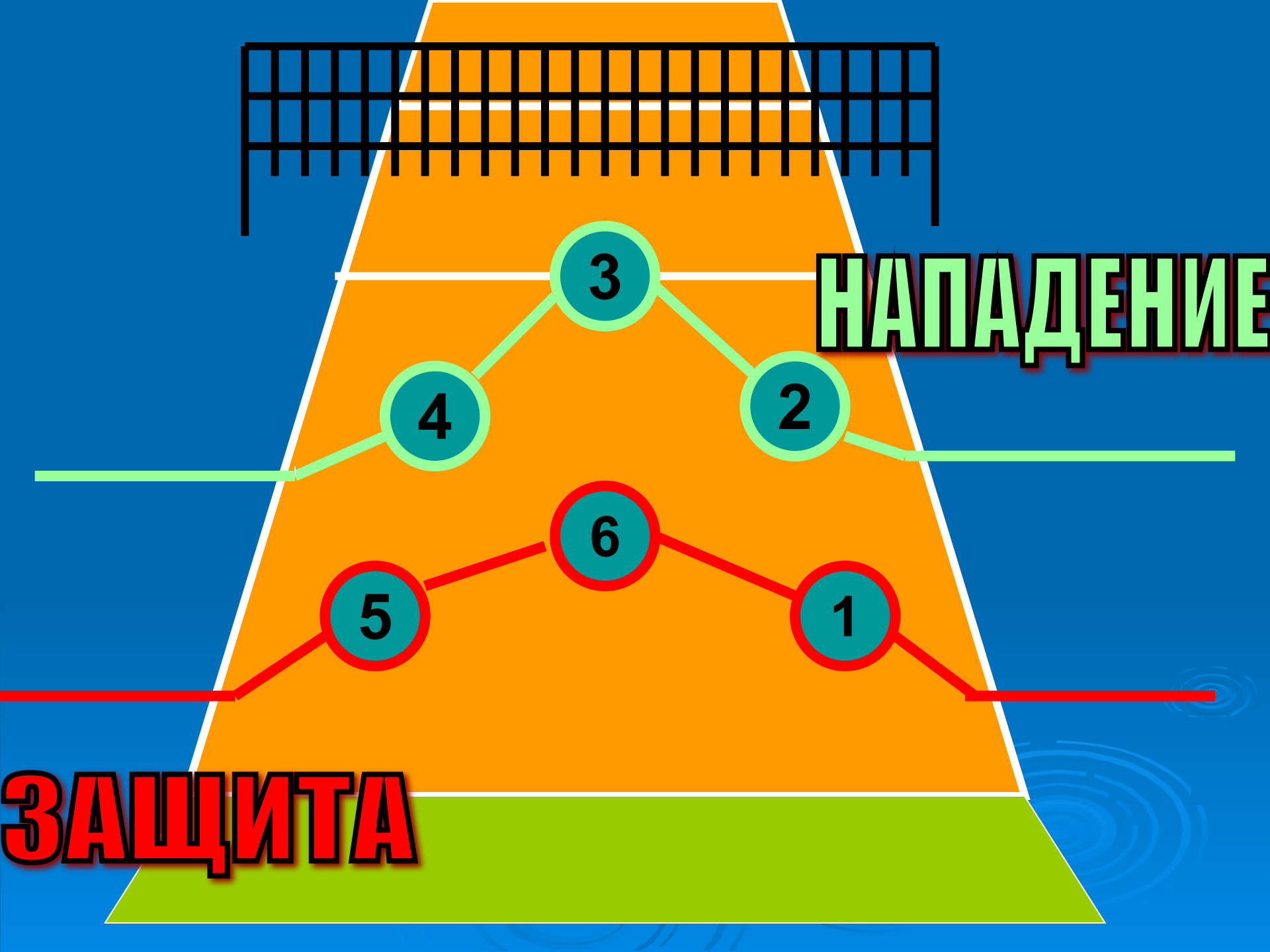

3
4
2
6
5
1
4
касание
касание

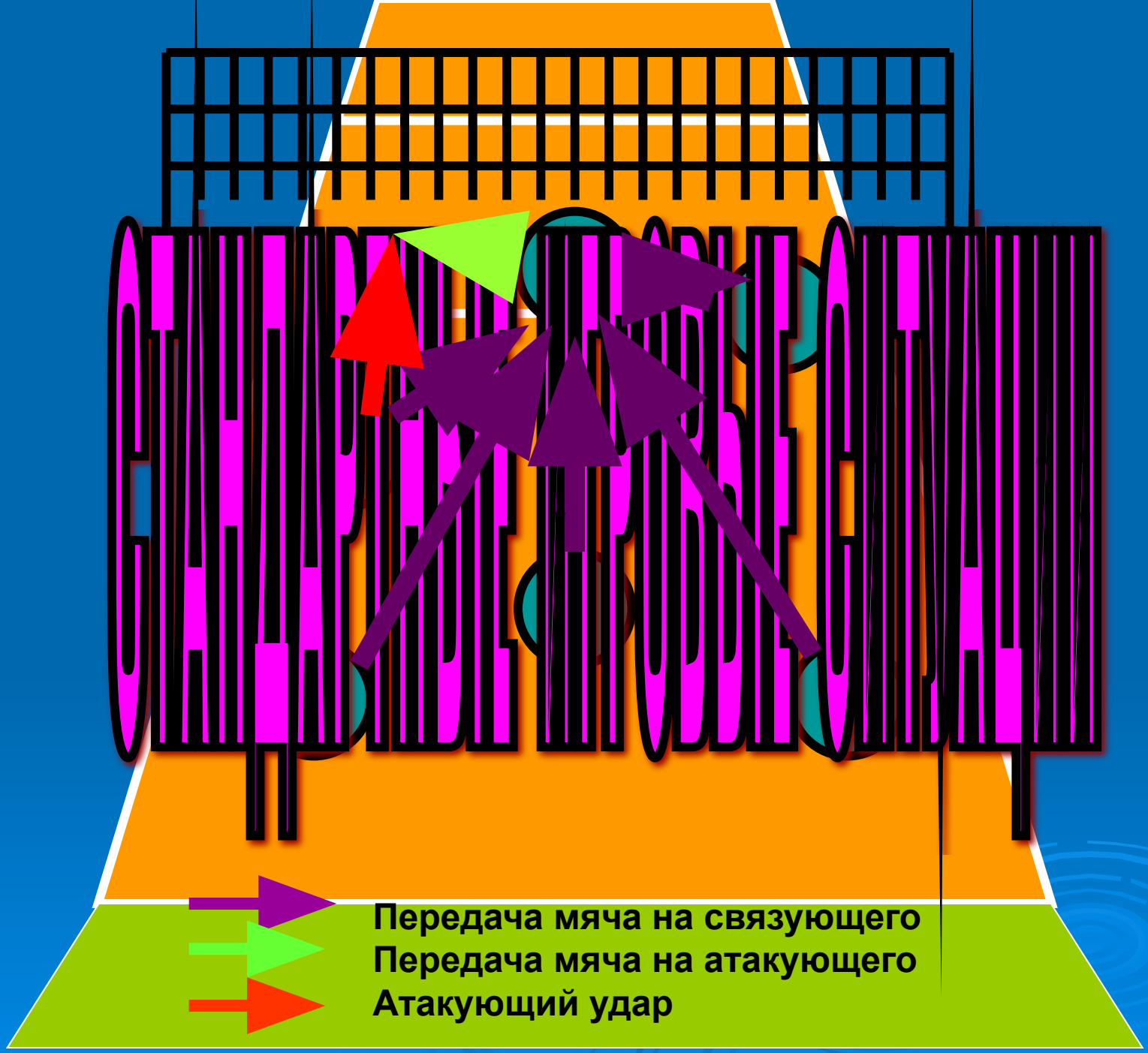

БЛОК
3
4
2
5
1

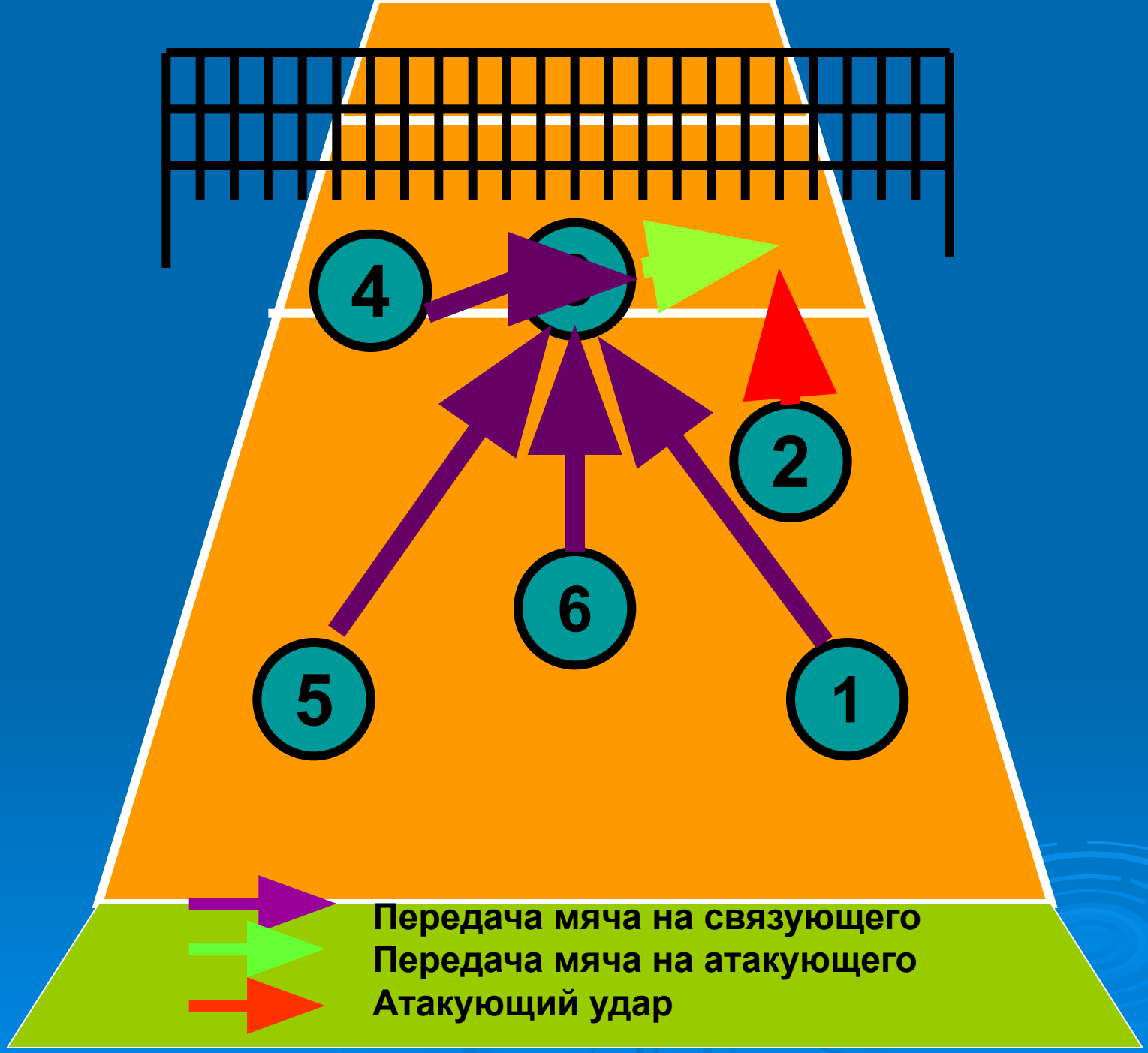

3
4
2
6
5
1

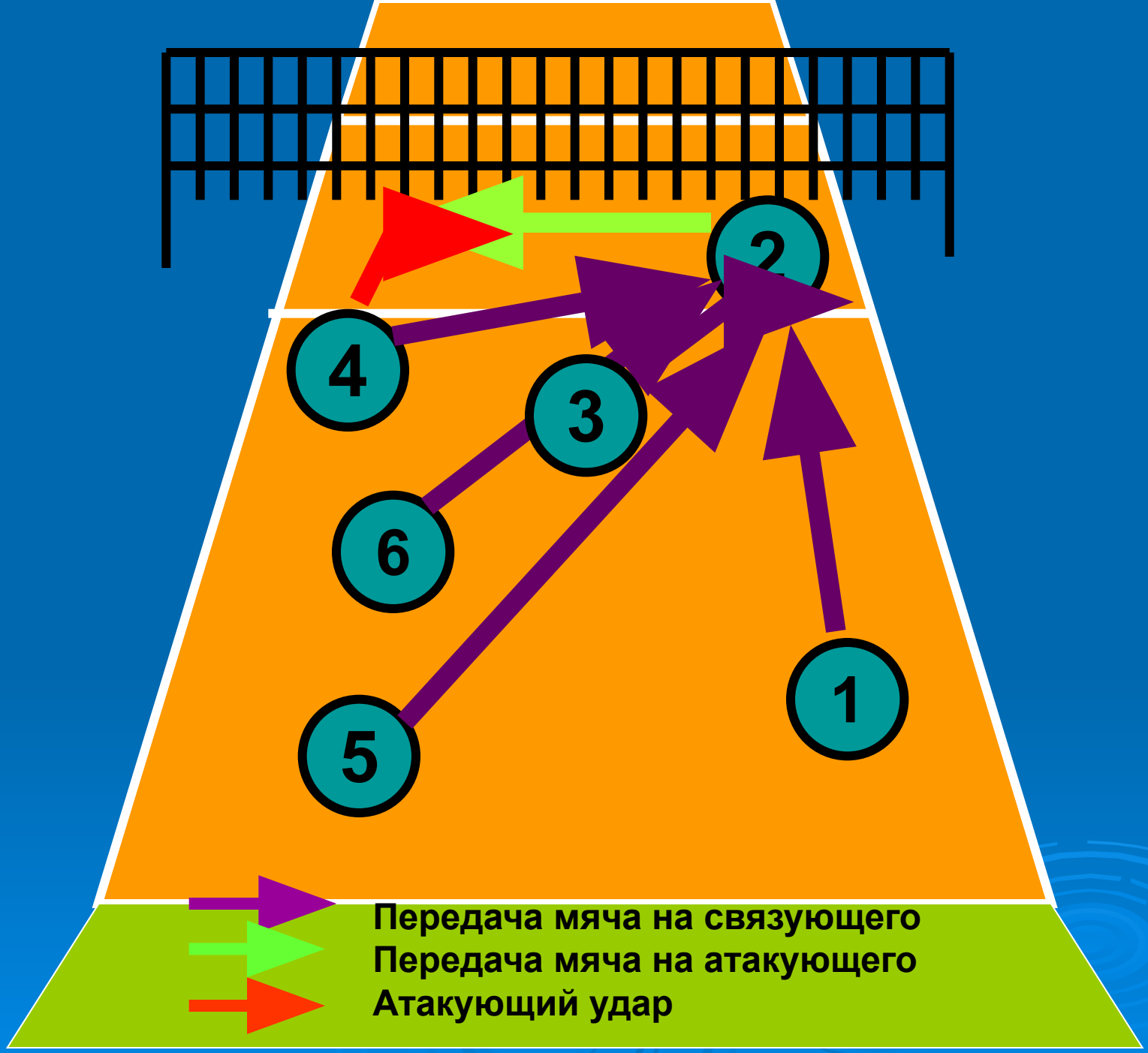
ЗАМЕНА


2
4
3
1
5
4
2
6
1
1
5
1
ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА


НАПАДЕНИЕ
3
4
2
6
5
1
ЗАЩИТА


Передача мяча на связующего
Передача мяча на атакующего
Атакующий удар


4
3
2
6
5
1
Передача мяча на связующего
Передача мяча на атакующего
Атакующий удар


2
4
3
6
1
5
Передача мяча на связующего
Передача мяча на атакующего
Атакующий удар

Основные элементы игры

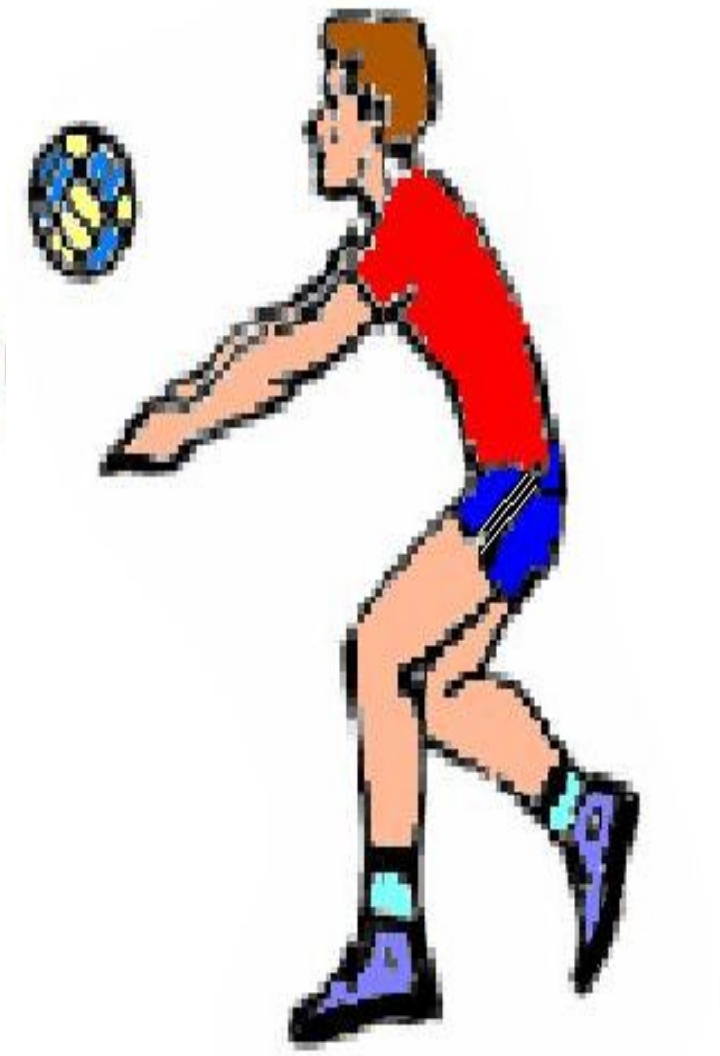
Верхняя прямая. Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой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

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

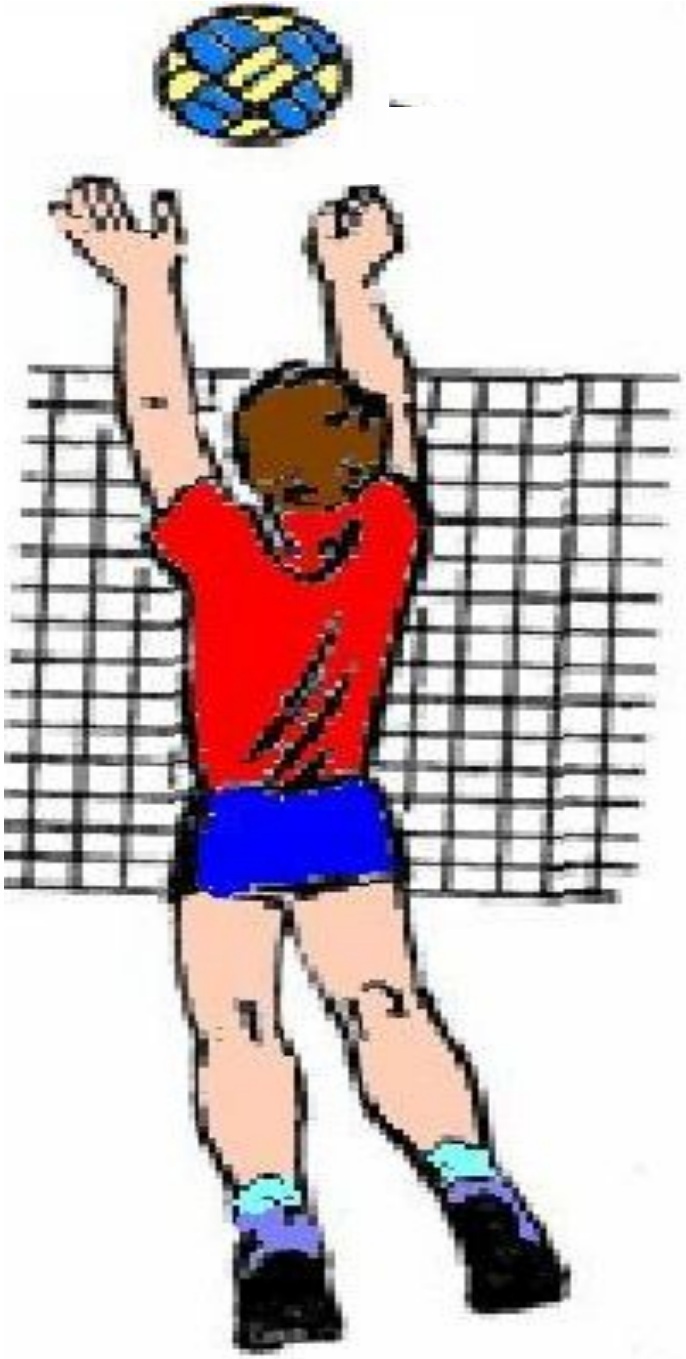
Нижняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты, левая нога впереди. Мяч на левой руке, рука чуть согнута и на уровне пояса. Мяч подбрасывается на 20-30 см. При замахе рука отводится строго назад, удар по мячу наносится снизу-вперед-вверх на уровне пояса.

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.

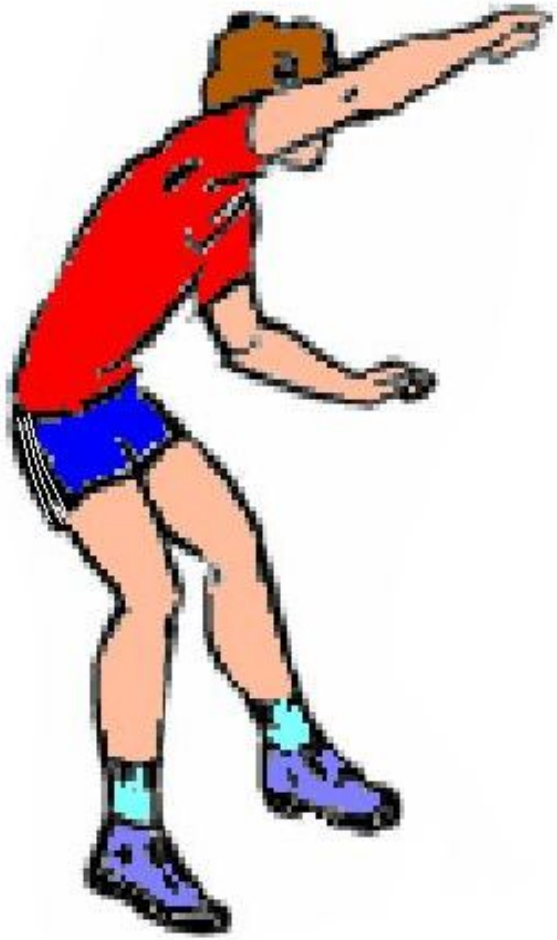
Прием мяча двумя руками снизу. Ноги согнуты, одна впереди. Руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!). Нет большого встречного движения, руки чуть-чуть приближаются к мячу. Передача 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. »***