



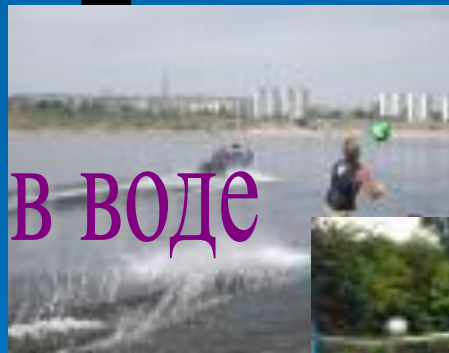
В
О
Л
Е
Й
Б
О
Л



в зале



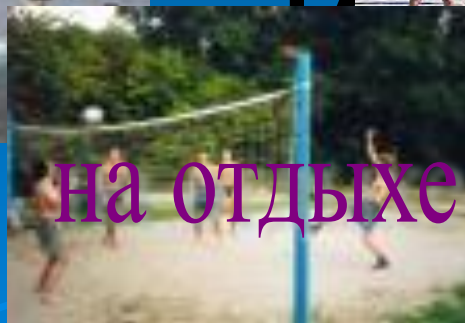
волейбол везде



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».







Правила игры

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись.



Волейбол в СССР

С 1933 г. проводятся первенства СССР среди сборных команд городов, а несколько позже - чемпионаты страны среди сильнейших команд добровольных спортивных обществ.



ФИВБ

В 1947 г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и волейбол получает официальное международное признание.

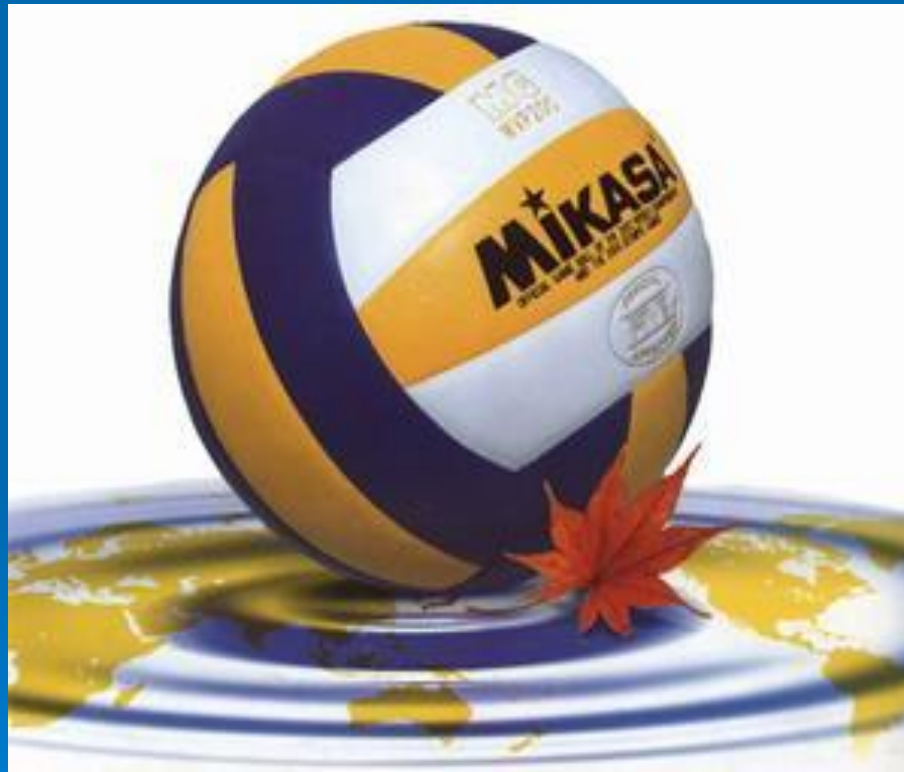


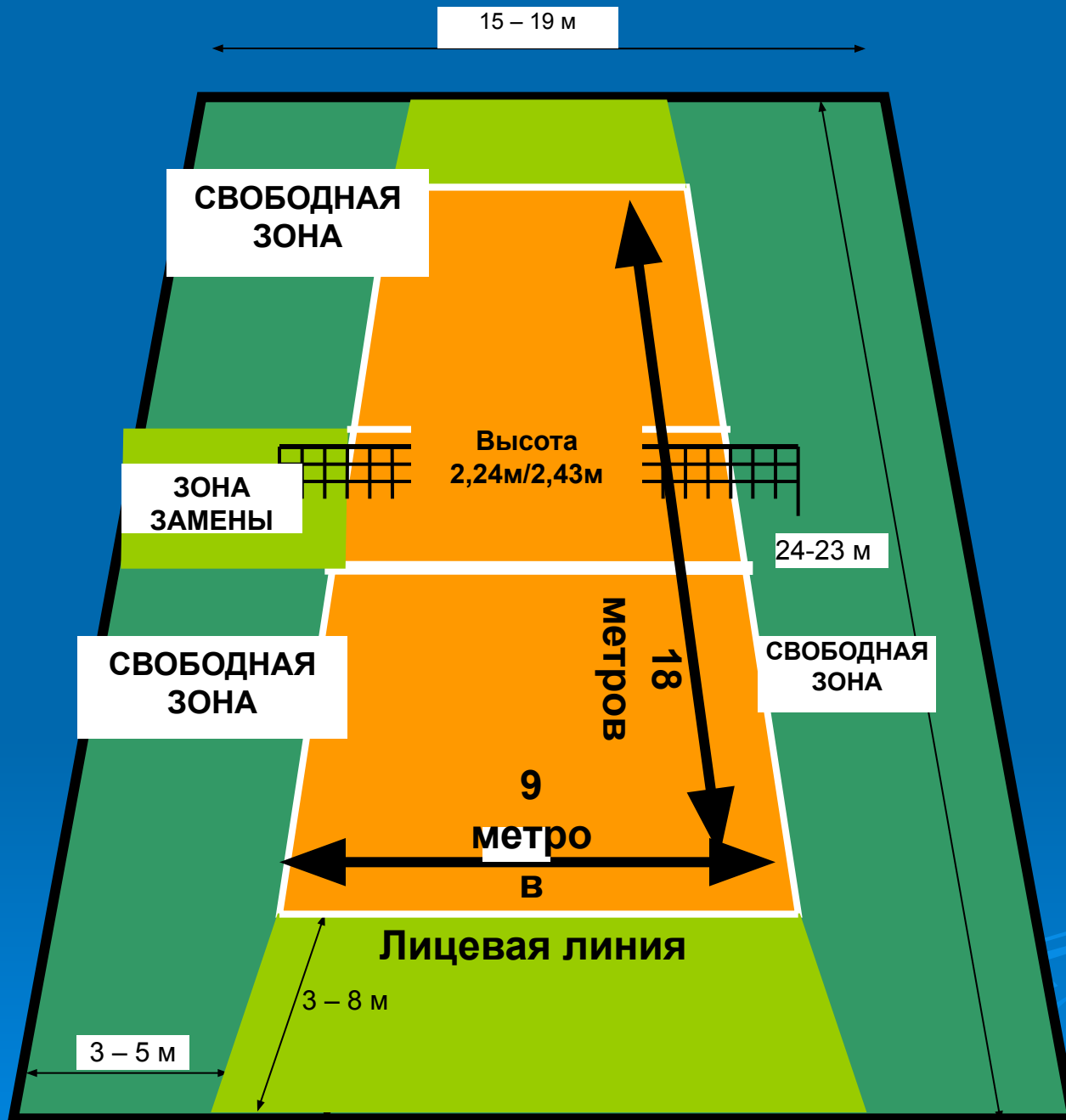
Олимпийские игры

В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 г. в Токио. Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин, стала советская сборная.

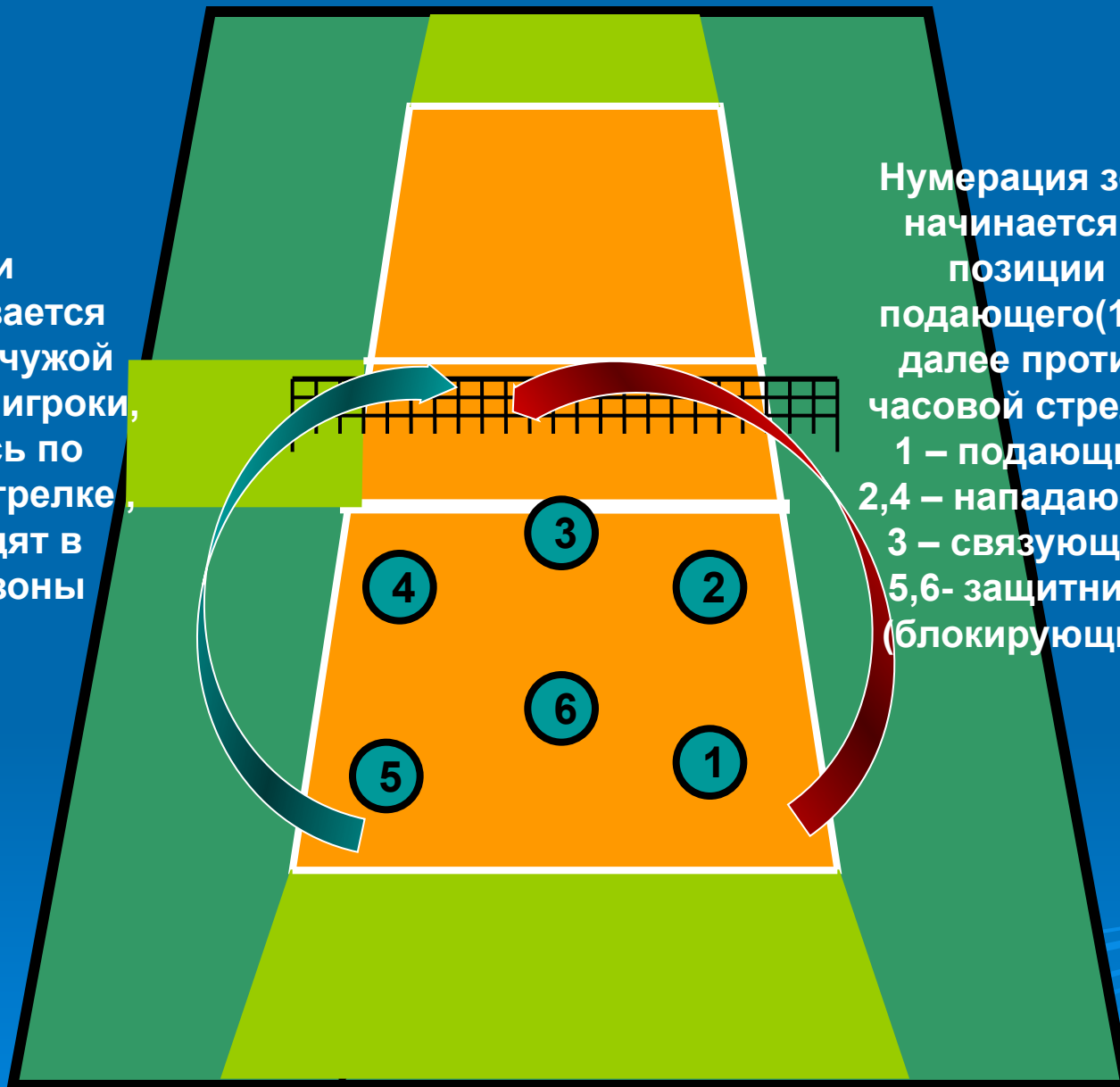


Окружность мяча 65-67 см
Вес 260-280 г



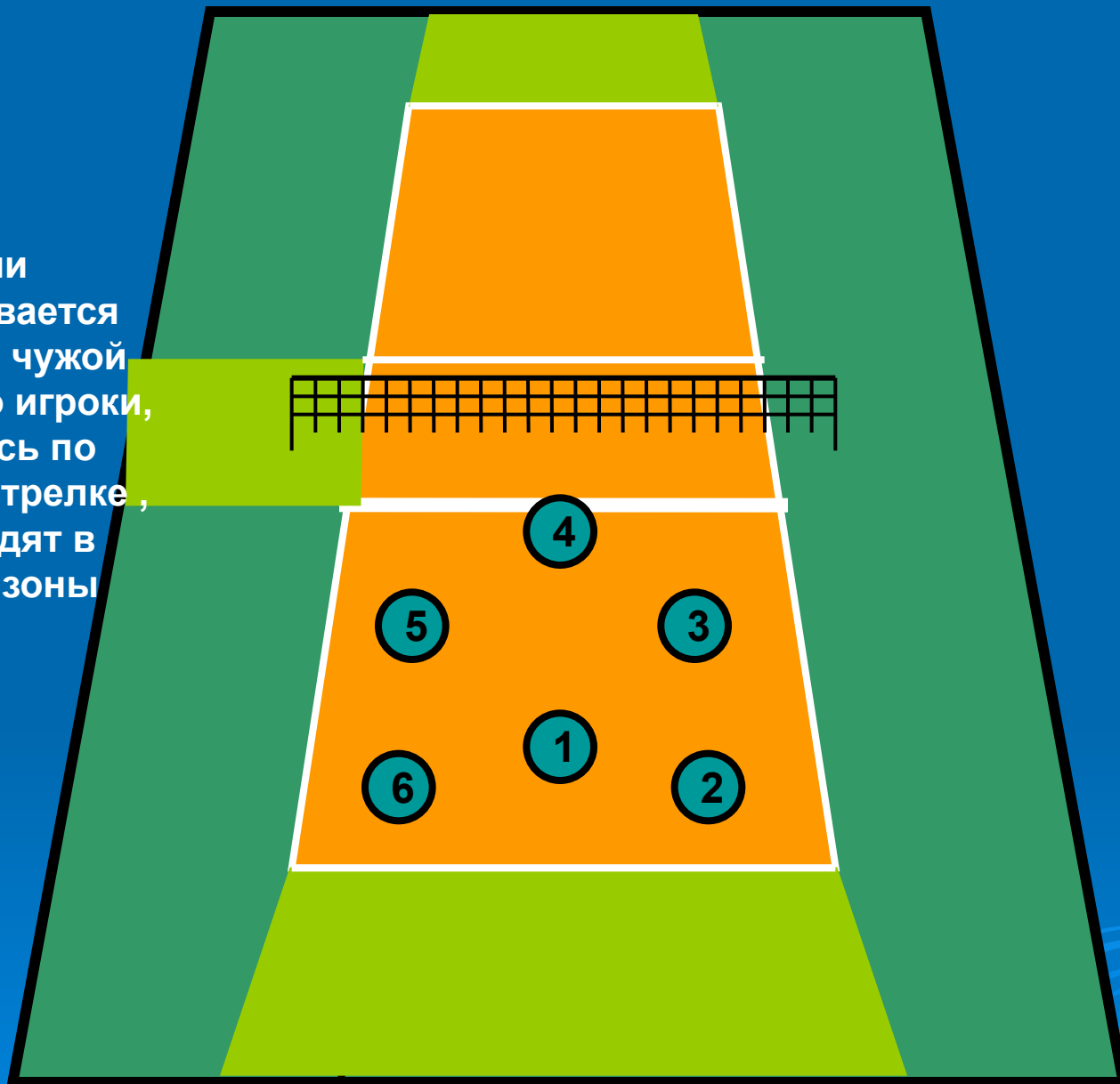


Если
выигрывается
очко при чужой
подаче, то игроки,
двигаясь по
часовой стрелке,
переходят в
другие зоны



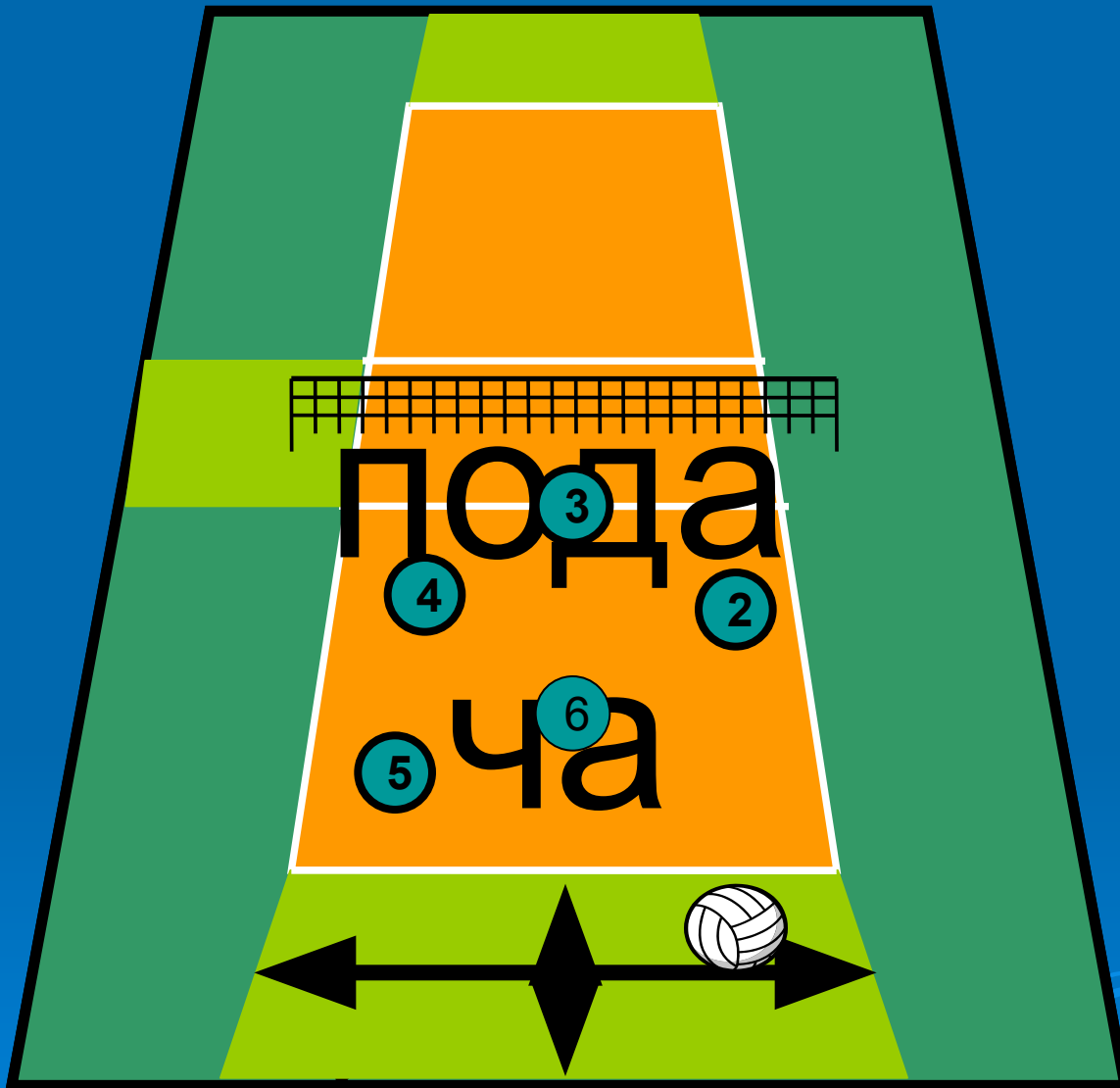
Нумерация зон,
начинается с
позиции
подающего(1) и
далее против
часовой стрелки
1 – подающий
2,4 – нападающие
3 – связующий
5,6- защитники
(блокирующие)

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



ПОДАЧА





по да

ча

4

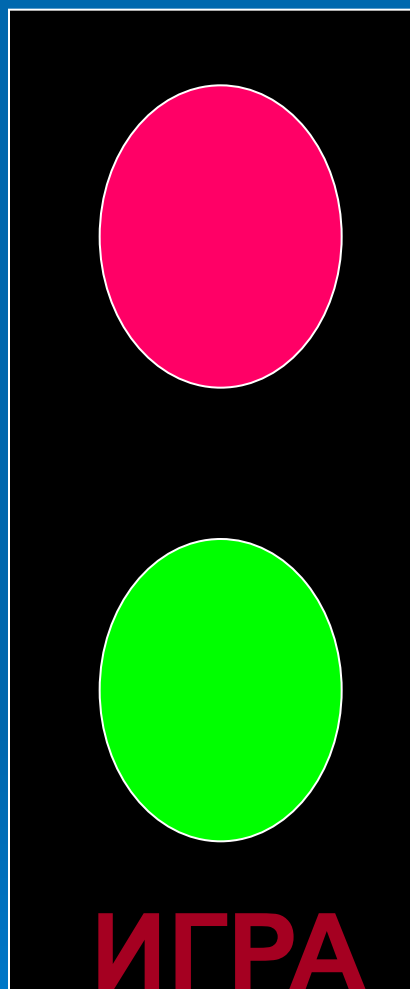
3

2

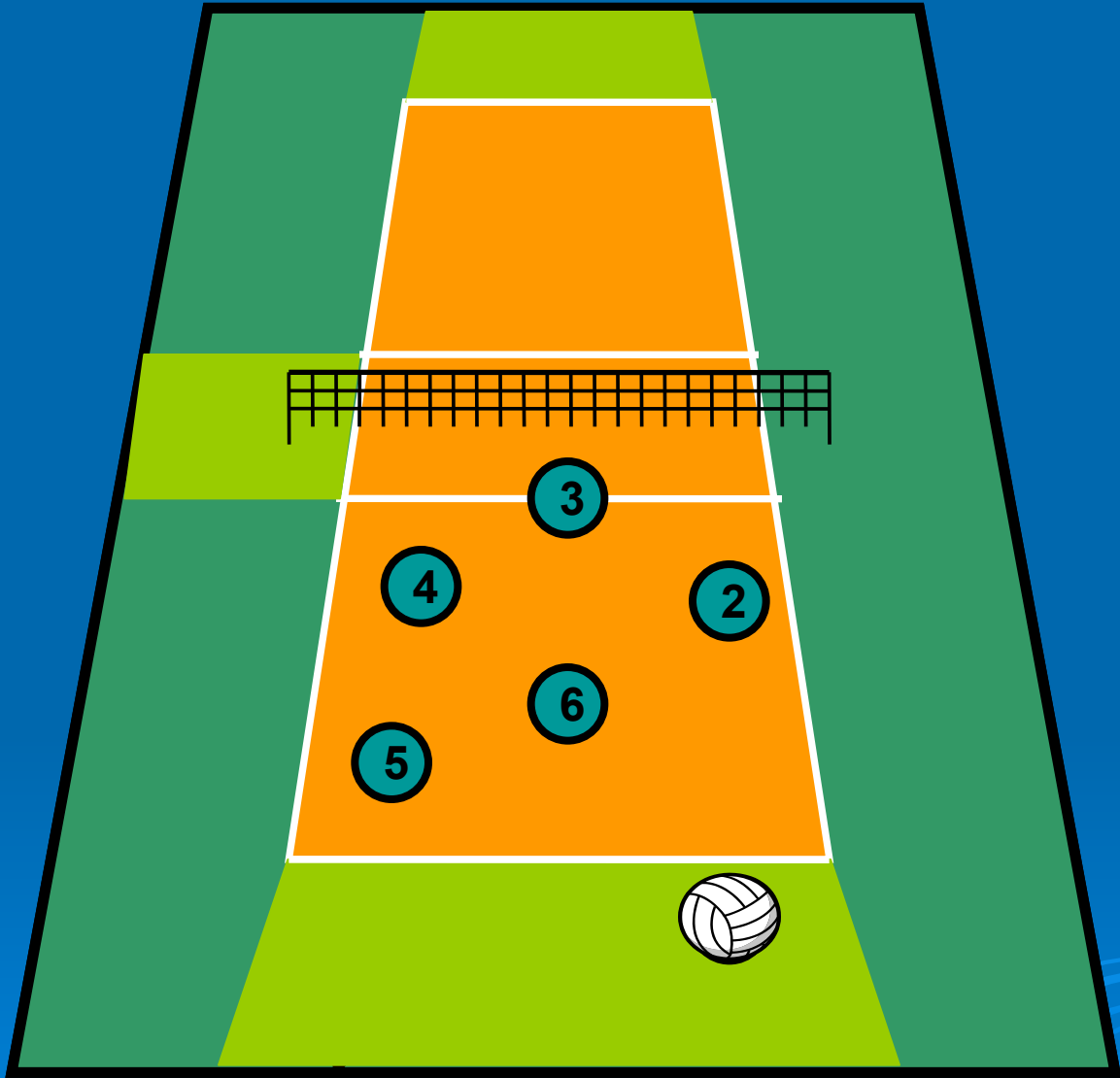
5

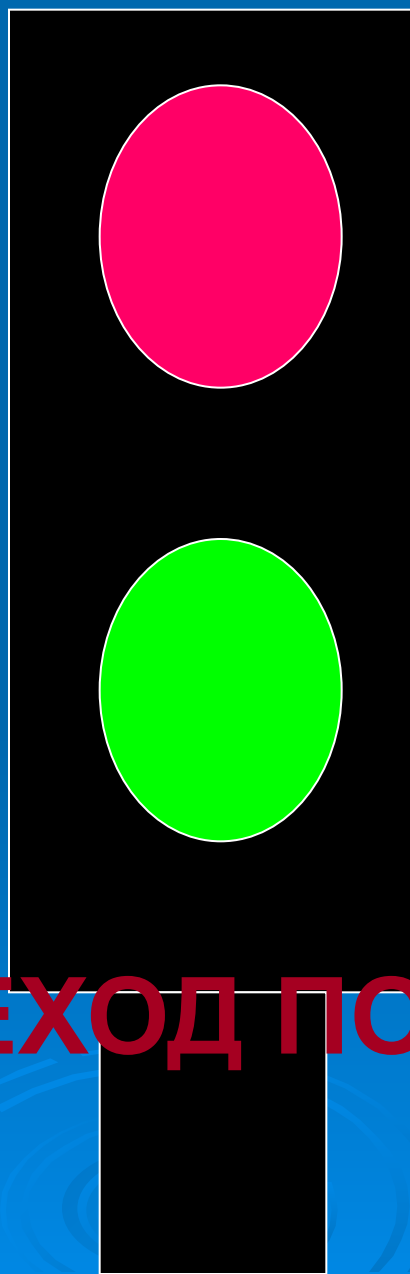
6



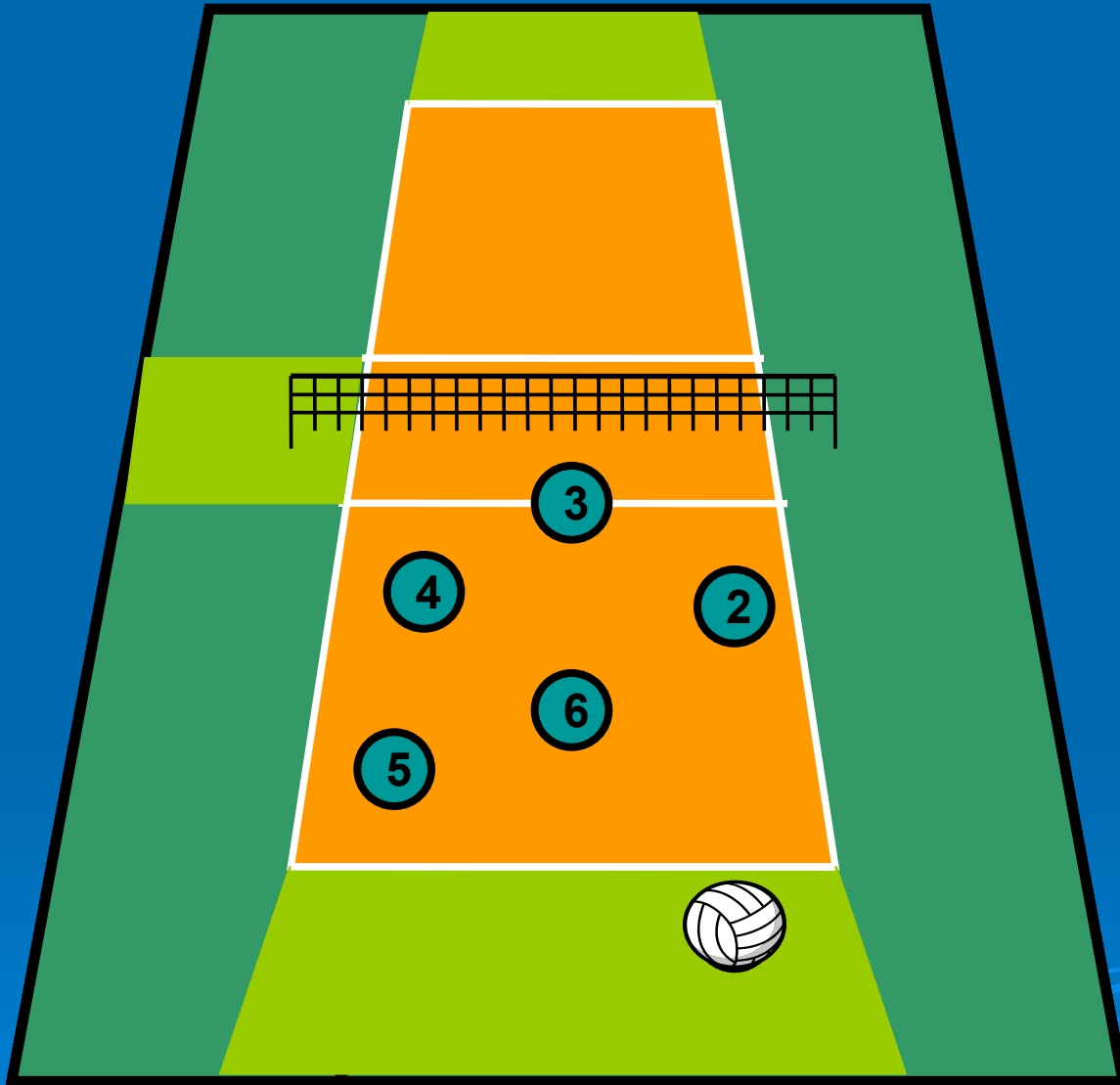


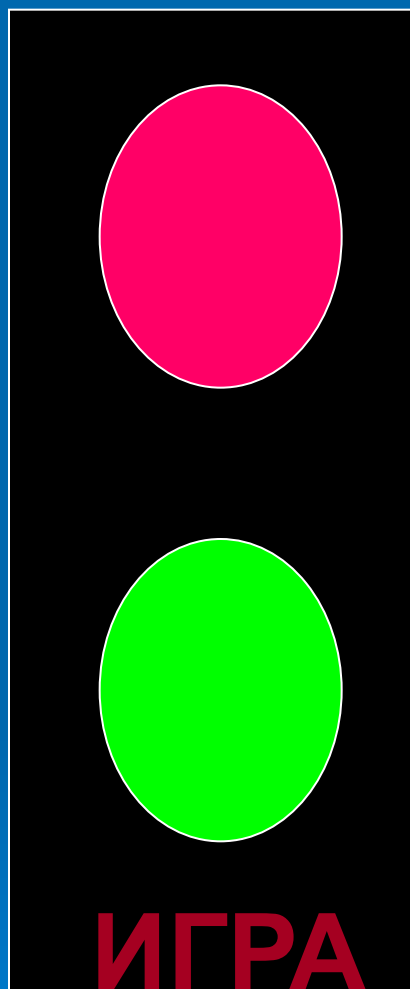
ПРОДОЛЖАЕТСЯ



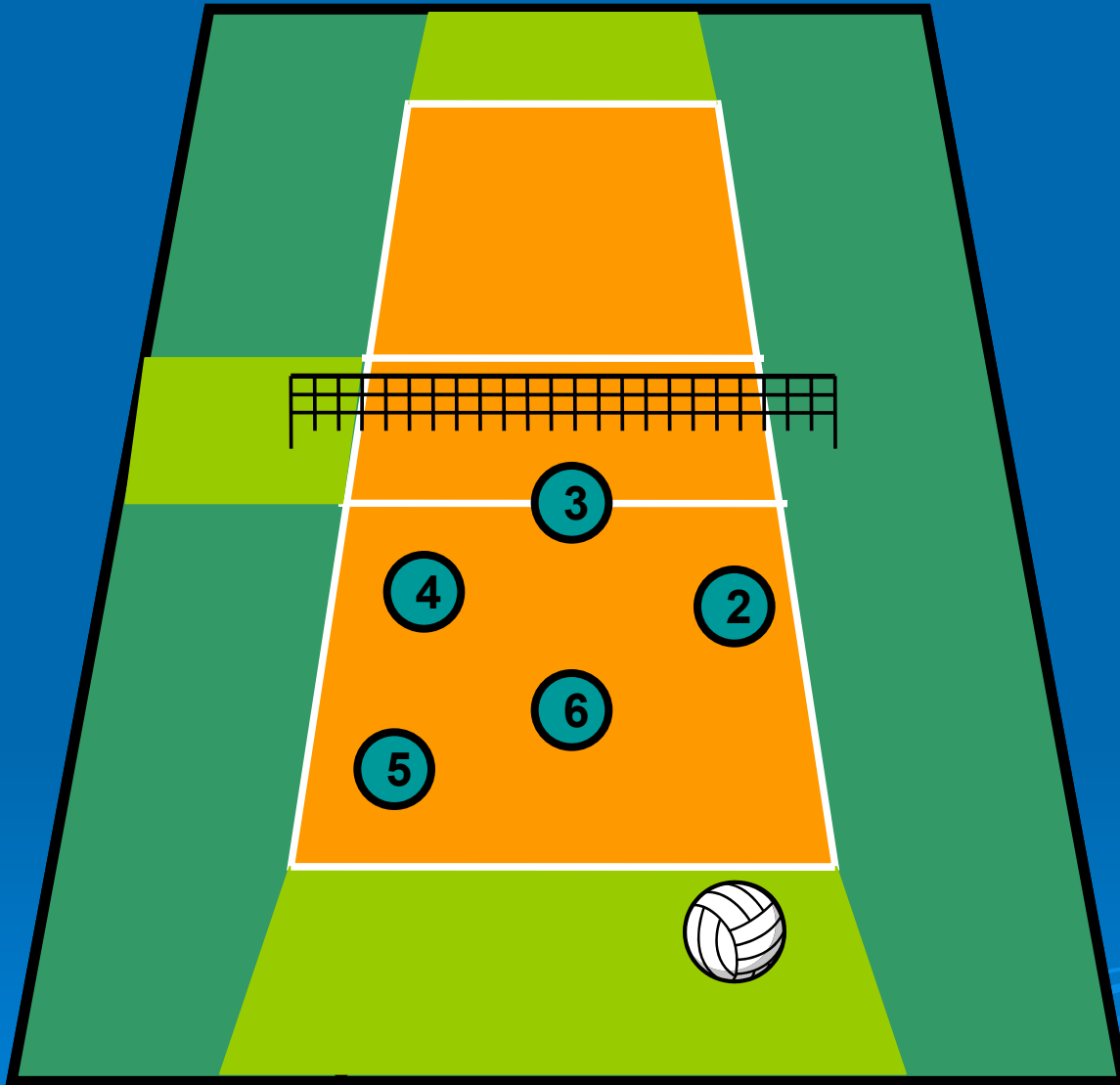


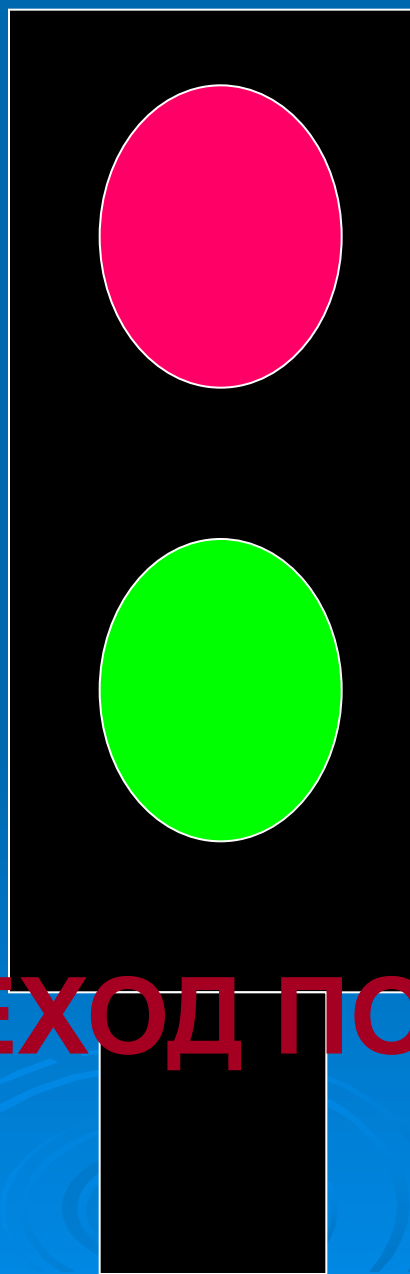
ПЕРЕХОД ПОДАЧИ



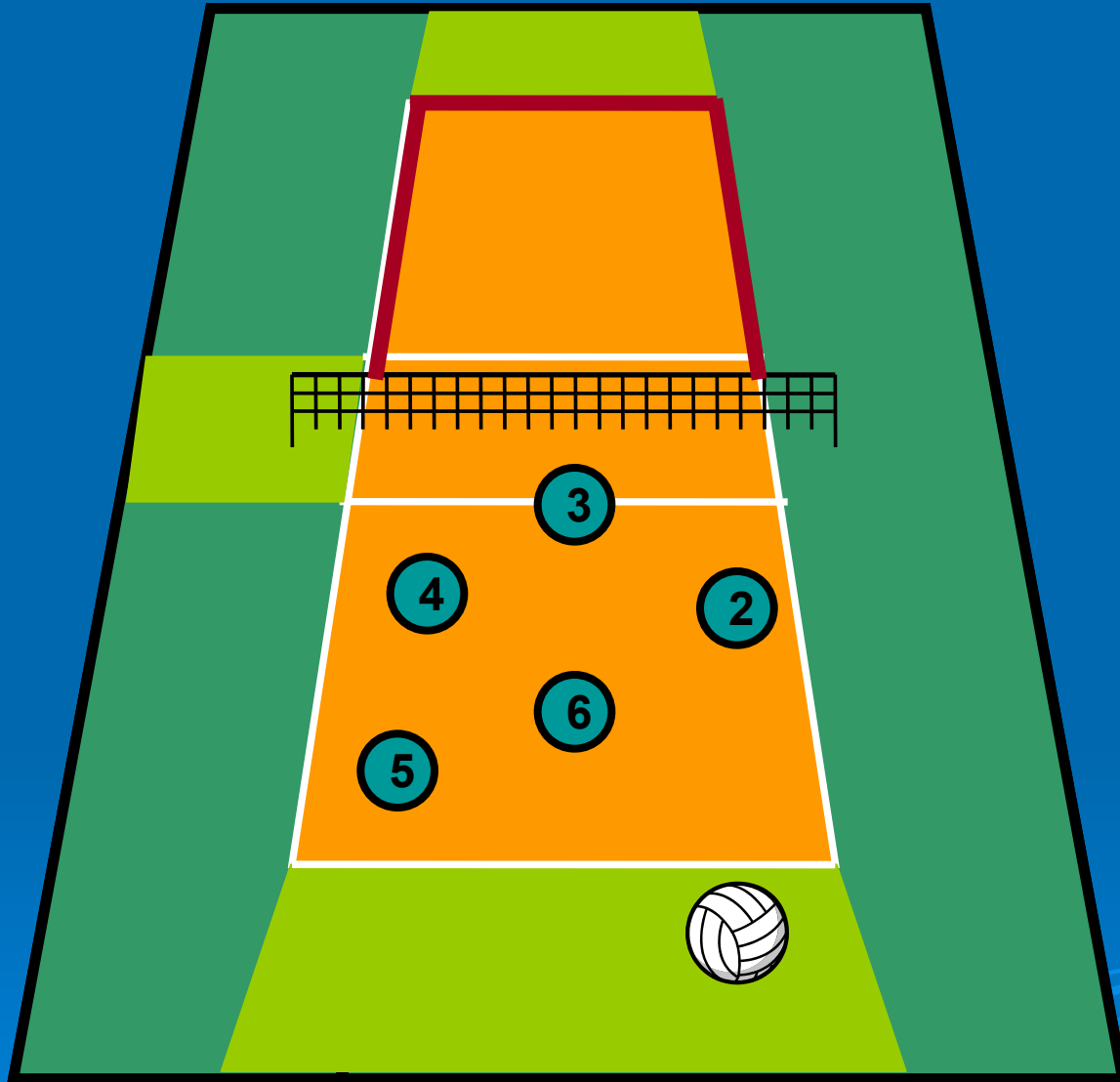


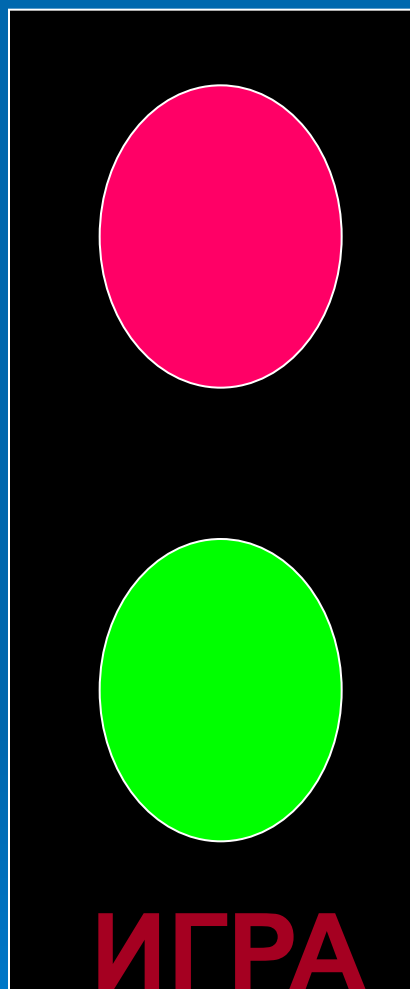
ПРОДОЛЖАЕТСЯ





ПЕРЕХОД ПОДАЧИ

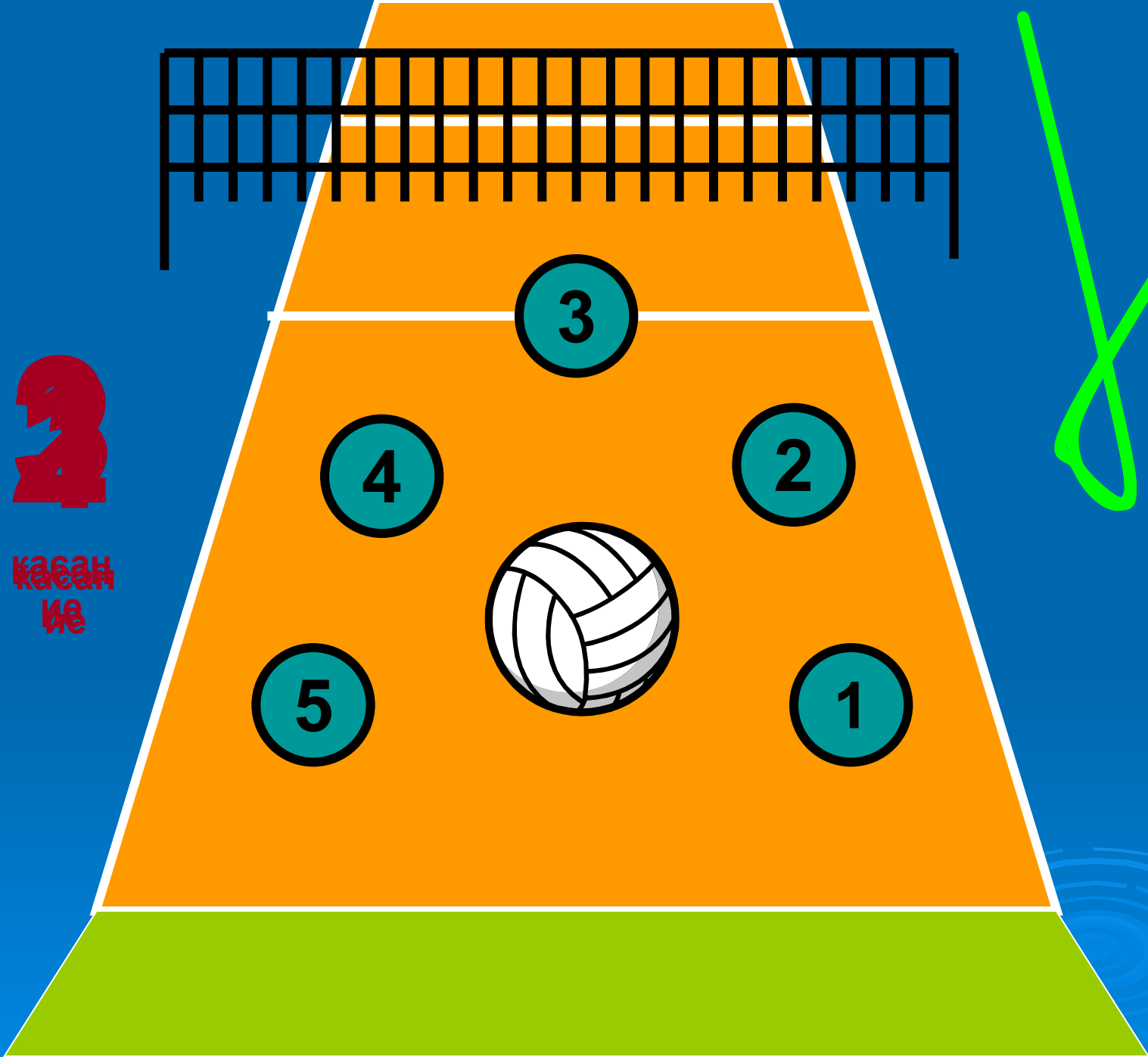




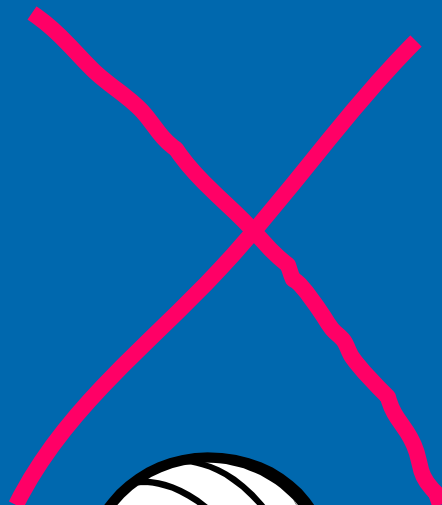
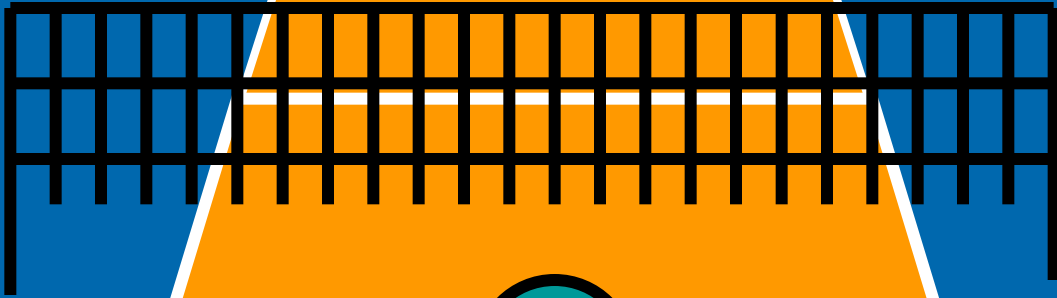
ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ



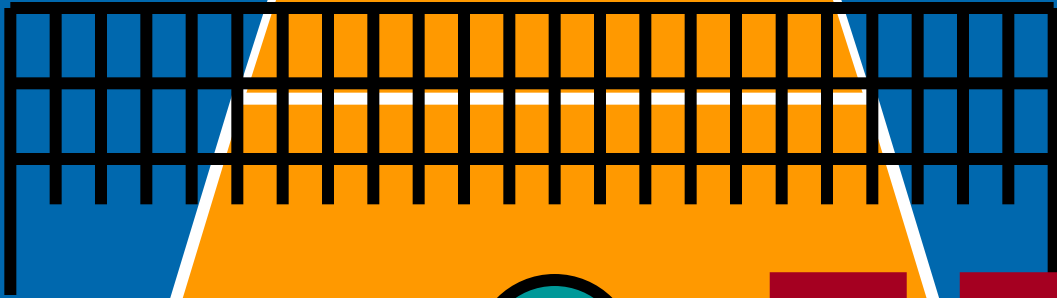


качан
ка



KASAM
MCE





БЛОК

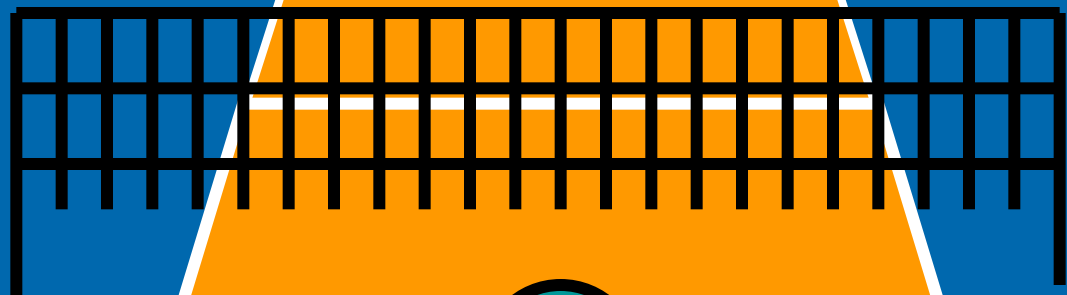


кас
қазан
ағи
е-блук
се



2

каси
е тем
не
же
игрок
игроко
ом
м



3

4

2

6

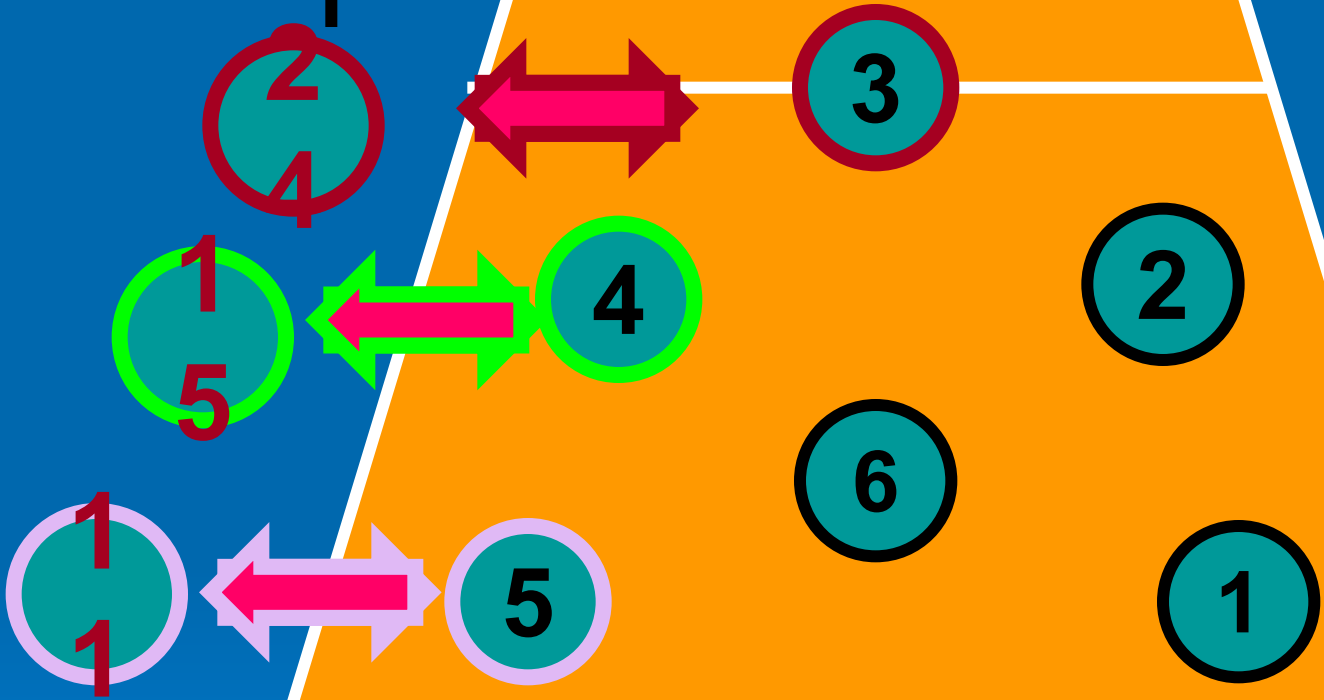
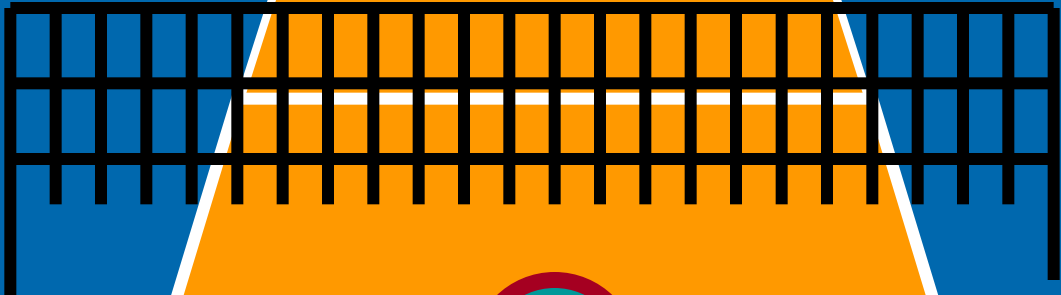
5

1

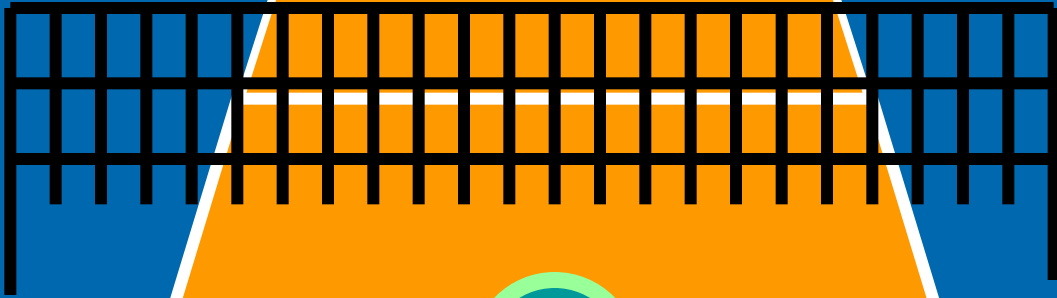


ЗАМЕНА

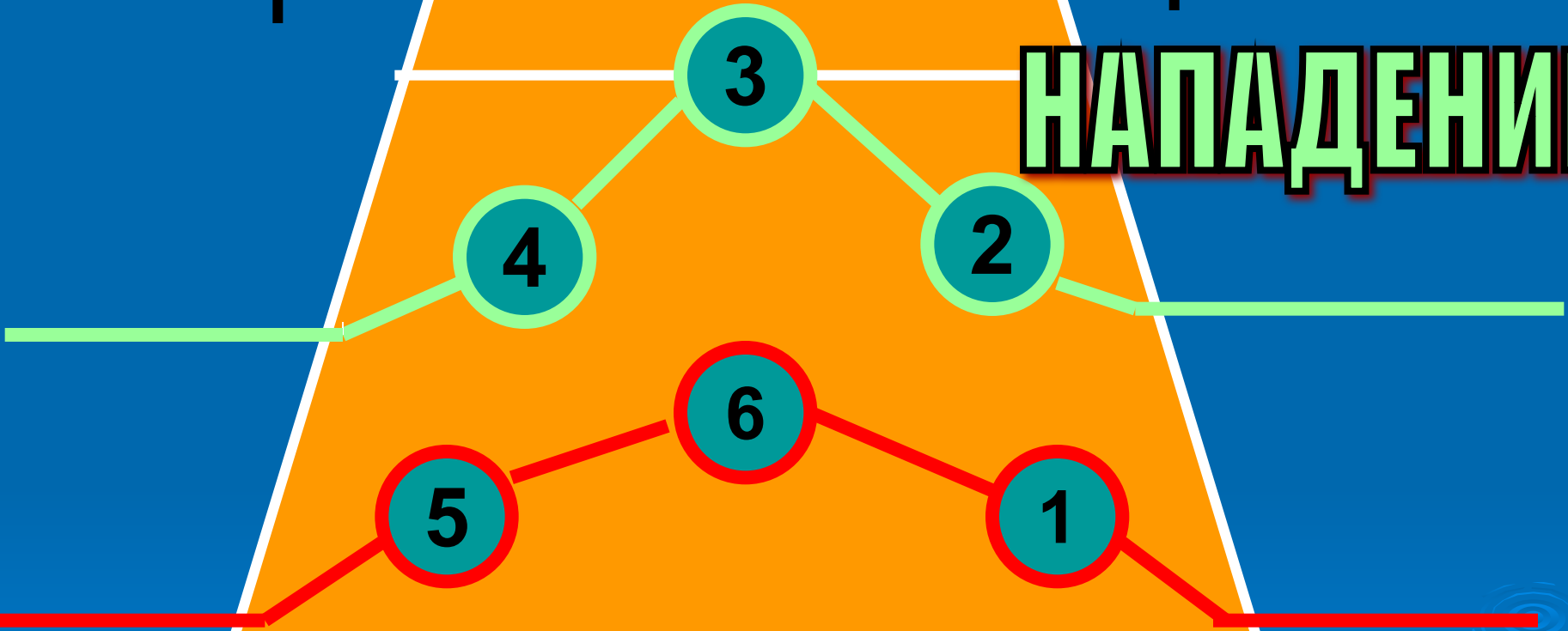




ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА

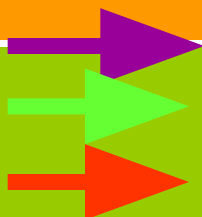
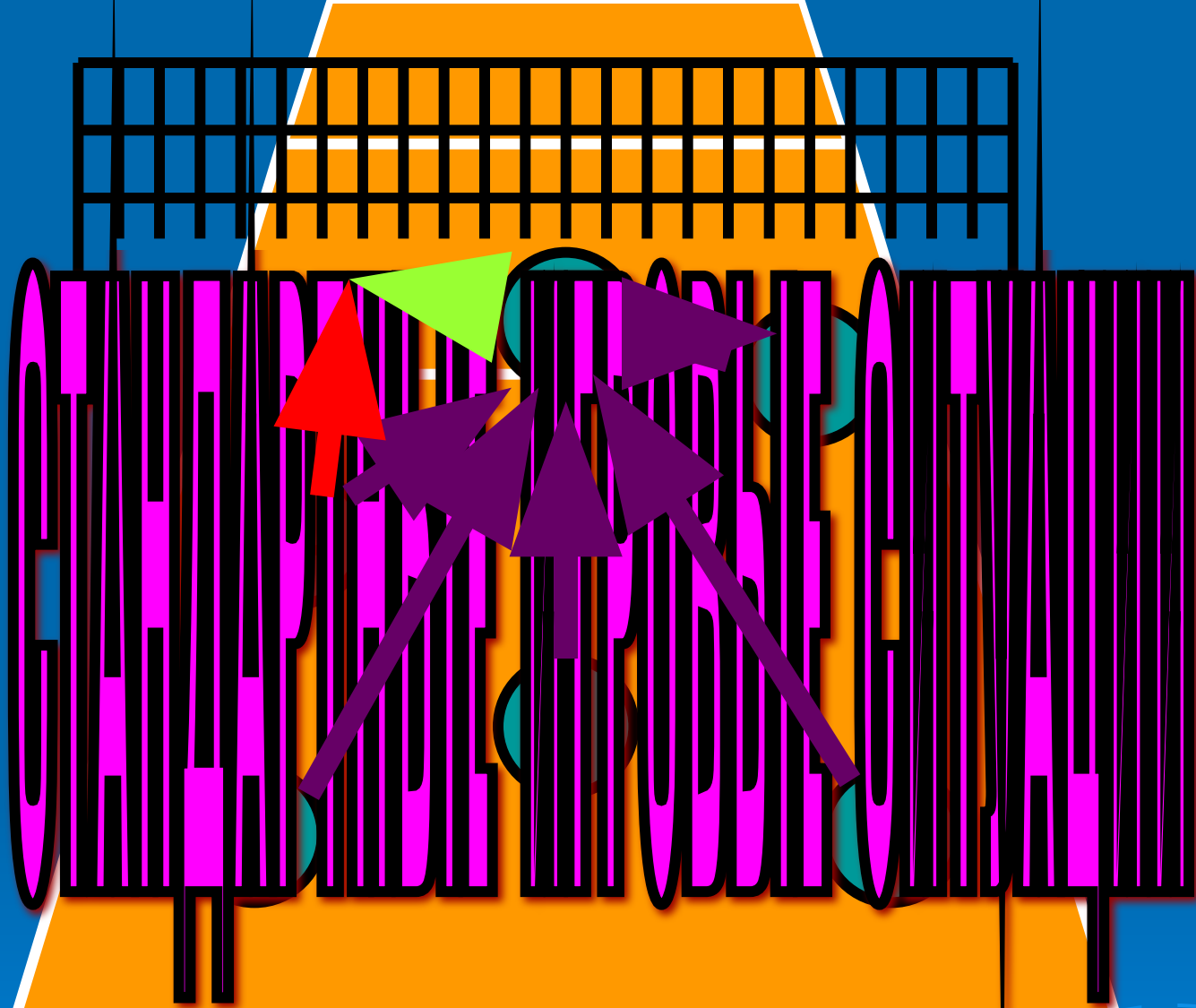


НАПАДЕНИЕ

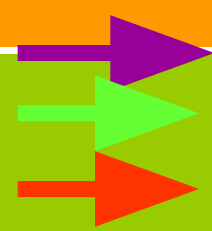
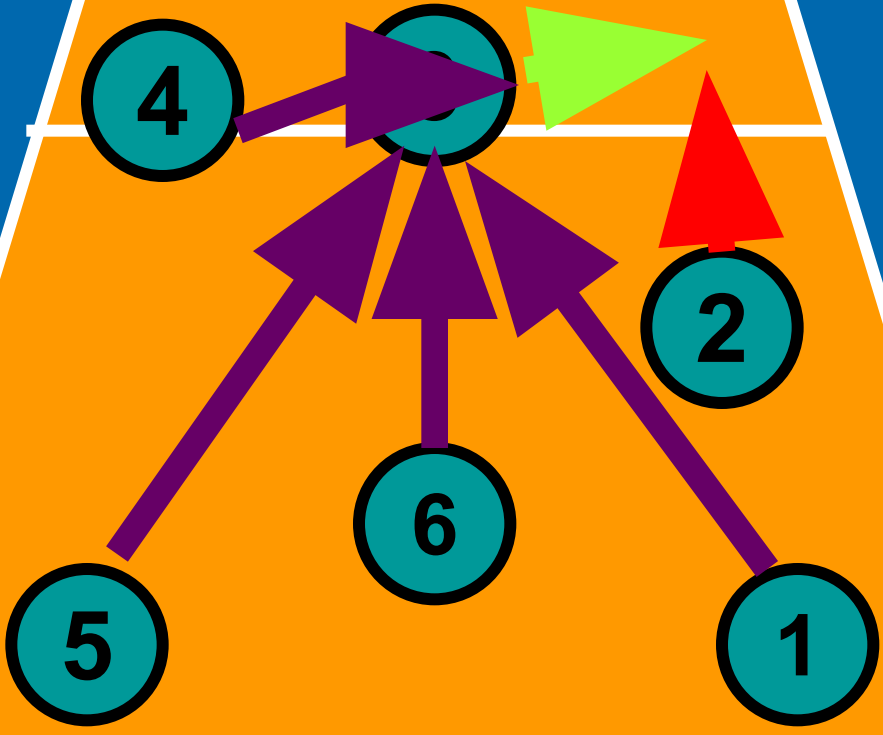
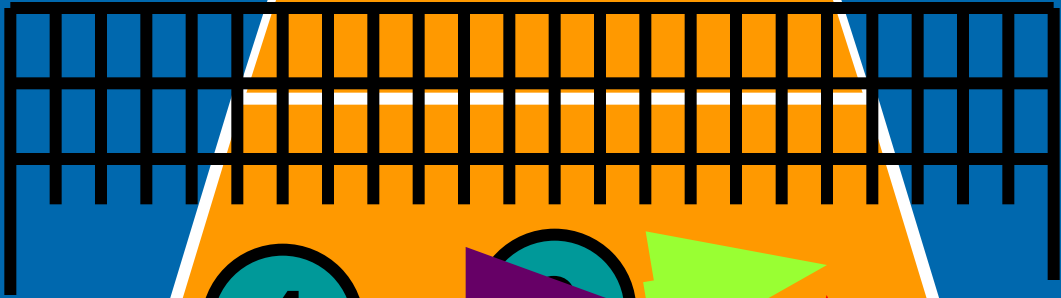


ЗАЩИТА

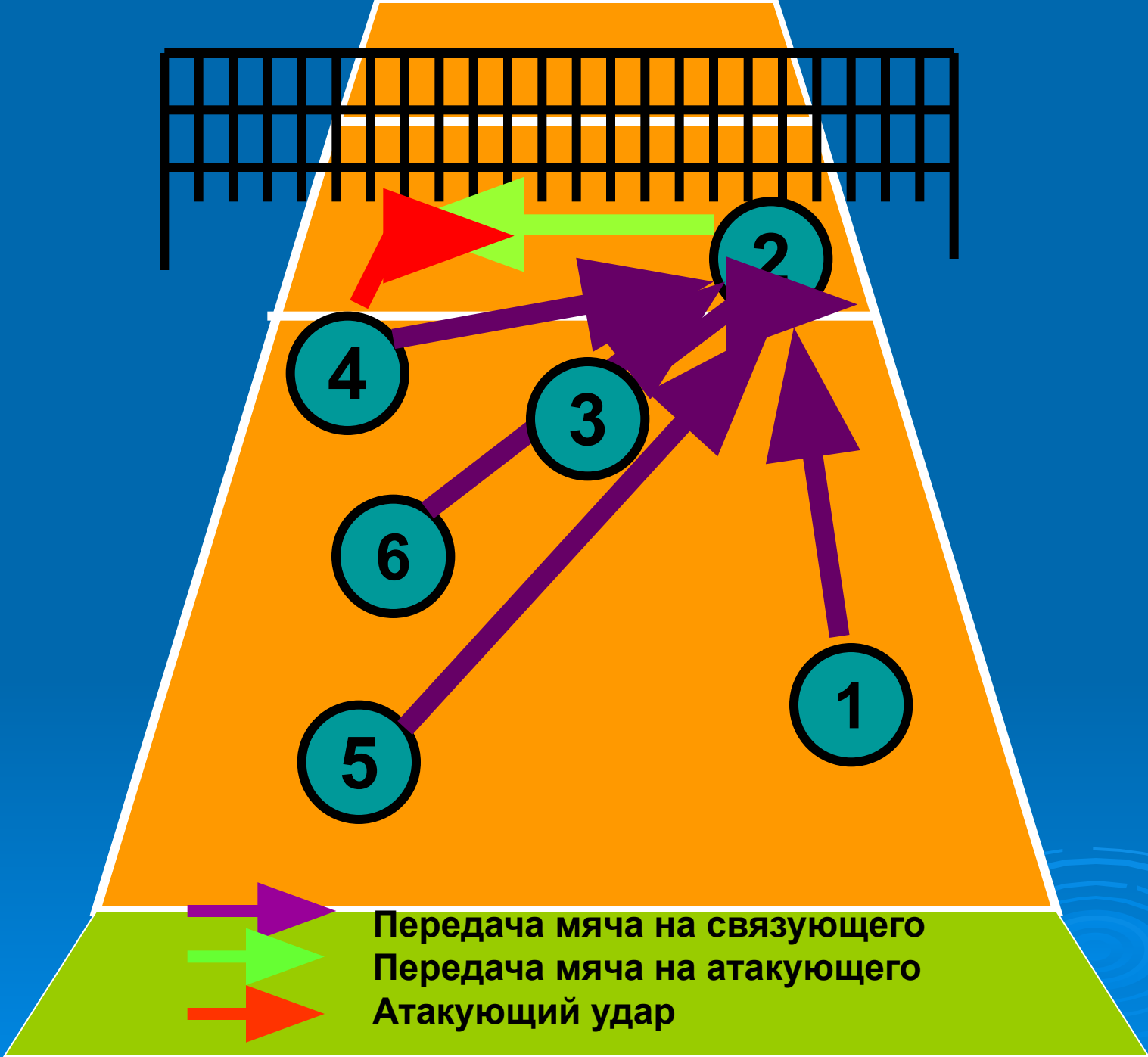




Передача мяча на связующего
Передача мяча на атакующего
Атакующий удар



Передача мяча на связующего
Передача мяча на атакующего
Атакующий удар



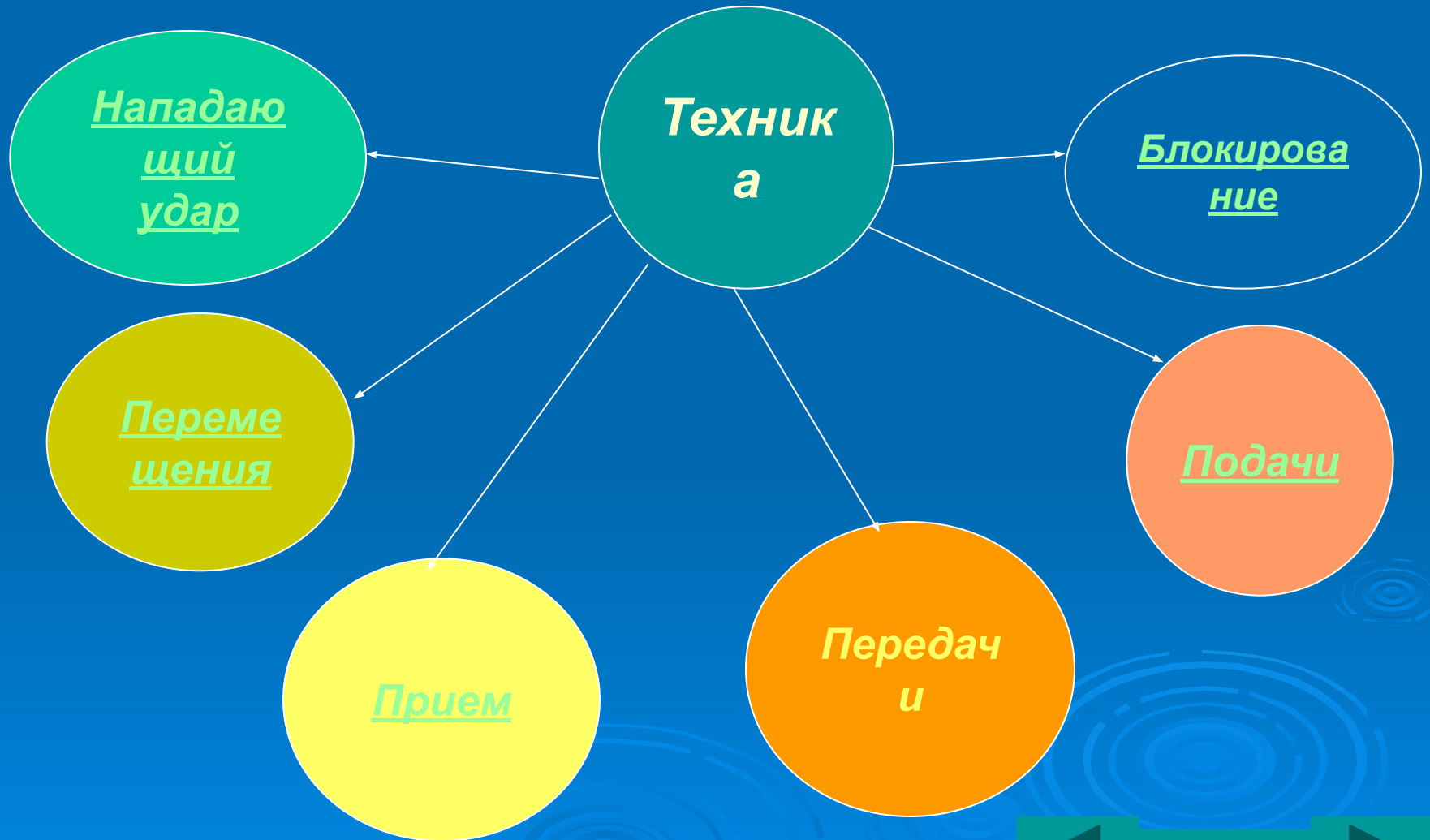
Классификация техники игры

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают мастерство волейболиста. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Каждый прием игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза включает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию. В этой фазе создаются наилучшие условия для решения смысловой задачи. В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение технического приема.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, прием подачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Для игры в нападении служат подачи (нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыжке); передачи двумя руками сверху и снизу; нападающие удары прямой, с переводом, боковой; стойки и перемещения. Для игры в защите служат прием двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении; блокирование одиночное и групповое; стойки и перемещения. В каждом приеме выделяют разновидности.

О технике игры



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.

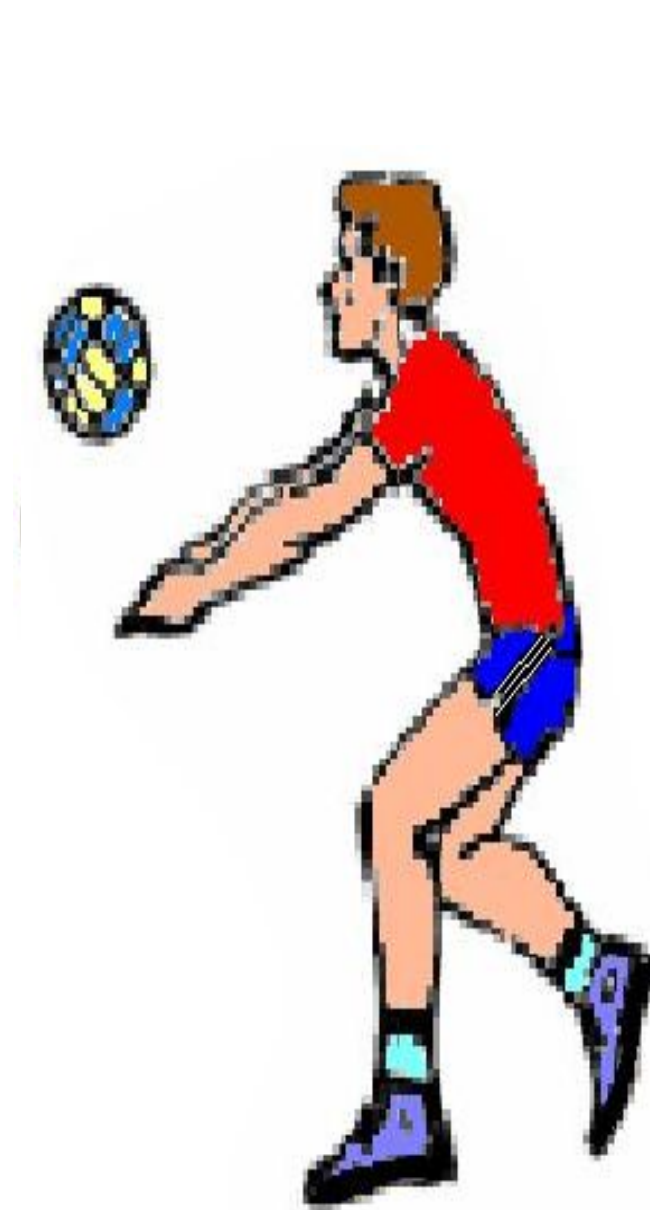


Прием мяча двумя руками снизу. Ноги согнуты, одна впереди.

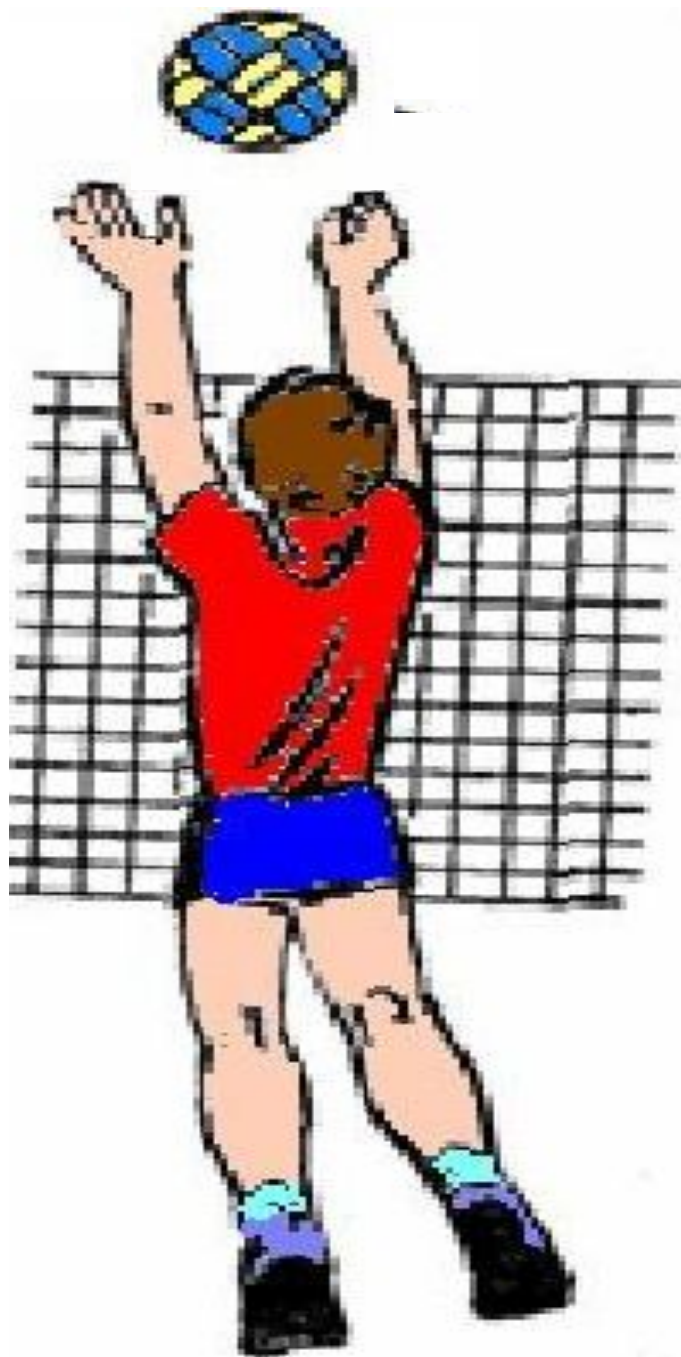
Руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!).

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.



Контрольный опрос.

I. Вариант

Назовите размеры волейбольной площадки.

Какова высота сетки?

Какие передачи вы знаете?

Как выполняется нижняя прямая подача?

Что такое блокирование?

II. Вариант

Как выполняется переход команды на площадке?

Что означает слово «волейбол».

Как выполняется атакующий удар?

Назовите вес мяча и его размеры.

Прием мяча снизу опишите, как выполняется.

III. Вариант

Как выполняется прием мяча сверху?

Где выполняется подача мяча?

Как выполняется верхняя прямая подача?

Назовите способы передач.

Кто является родоначальником игры в волейбол