# Волеибол

Виды передач мяча в волейболе и техника их

выполнения





Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (ҮМСА) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). Осенью 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название —

«волейбол».

# Техника безопасности



•во время передач через сетку не трогать её руками;

•не толкать других учащихся;

•иметь при себе спортивную одежду, чистую и удобную обувь на невысокой нескользкой подошве;

•перед началом занятия проверить отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;

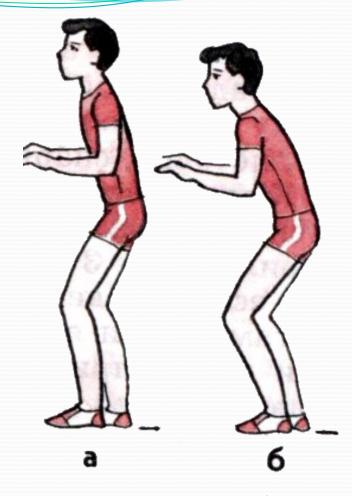
•перед началом занятий снять все украшения





# Стойка волейболиста:

Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперед. Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище. Руки согнуты в локтевых суставах.



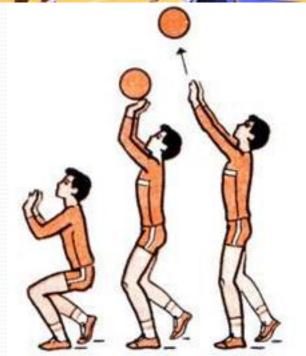
Высокая стойка

Средняя стойка

## Верхняя передача:

Верхняя передача чаще всего используется у сетки для нападающего удара как второе касание мяча. Это требует от игроков своевременного, точного выхода к мячу и принятия удобной стойки: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты и выставлены в перед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу и находятся на уровне плеча.





# Техника выполнения верхней

#### передачи:

Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки.

Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление.

Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении. При этом ноги почти полностью выпрямляются в коленных,

а руки в

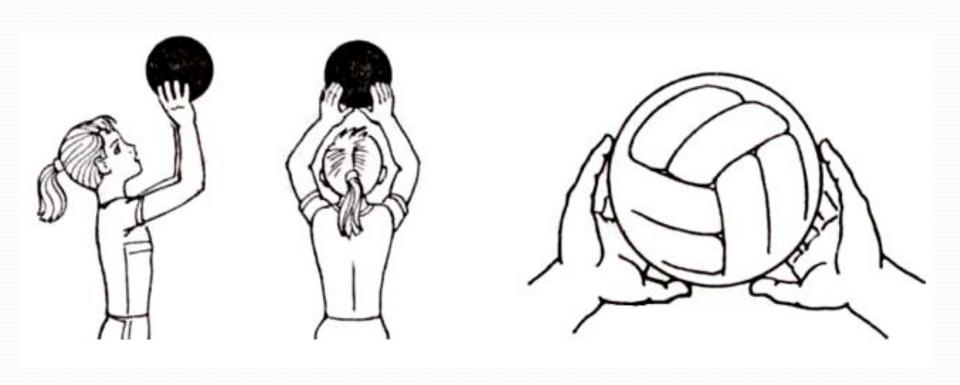








# <u>Кистей рук и пальцев во</u> время передачи:



## Нижняя передача:

Нижняя передача одной и двумя руками без падений обычно используется при доигрывании далеких мячей на сторону противника. В последнее время все большее распространение получила передача тыльной стороной ладони.





#### Техника выполнения нижней

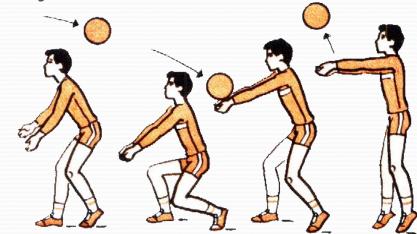
#### передачи:

Игрок из положения стойки или после перемещения выполняет выпад вперед, наклоняя туловище в ту же сторону.

Рука несколько сгибается в локте, кисть в луче запястье отводится на себя. В момент передачи рука делает . встречное движение к мячу, последовательно разгибаясь в плечевом, локтевом







ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА: УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВОЙНОВСКАЯ НИНА ВИКТОРОВНА

