

Волейбол

Виды передач мяча в
волейболе и техника их
выполнения





Изобретателем волейбола считается **Уильям Дж. Морган**, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) 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

Учащийся должен:

- 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 локтевых суставах.



Правильное расположение кистей рук и пальцев во 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.





Нижняя передача

Техника выполнения нижней

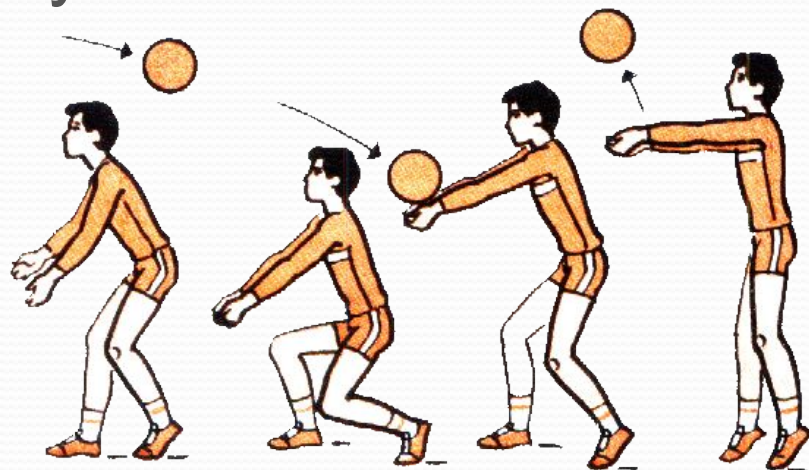
передачи:

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 и лучезапястном суставах.



Войновская Н.В. 277-418-463



**ПРЕЗЕНТАЦИЮ
ПОДГОТОВИЛА:
УЧИТЕЛЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**ВОЙНОВСКАЯ
НИНА
ВИКТОРОВНА**

Войновская Н.В. 277-418-463



инкасан?