



В

О

Л

Е

Й

Б

О

Л



В воде

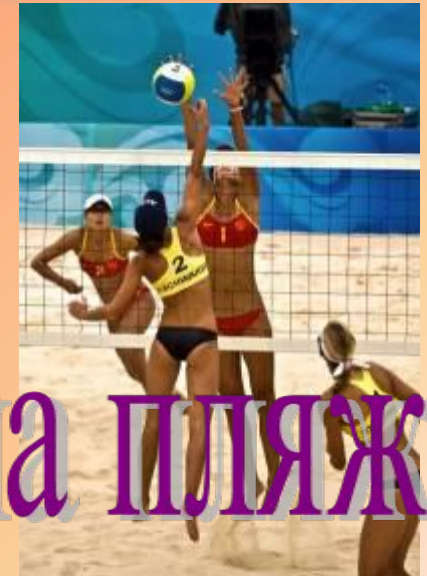


В зале

волейбол везде



на отдыхе



на пляже

# 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»*.**





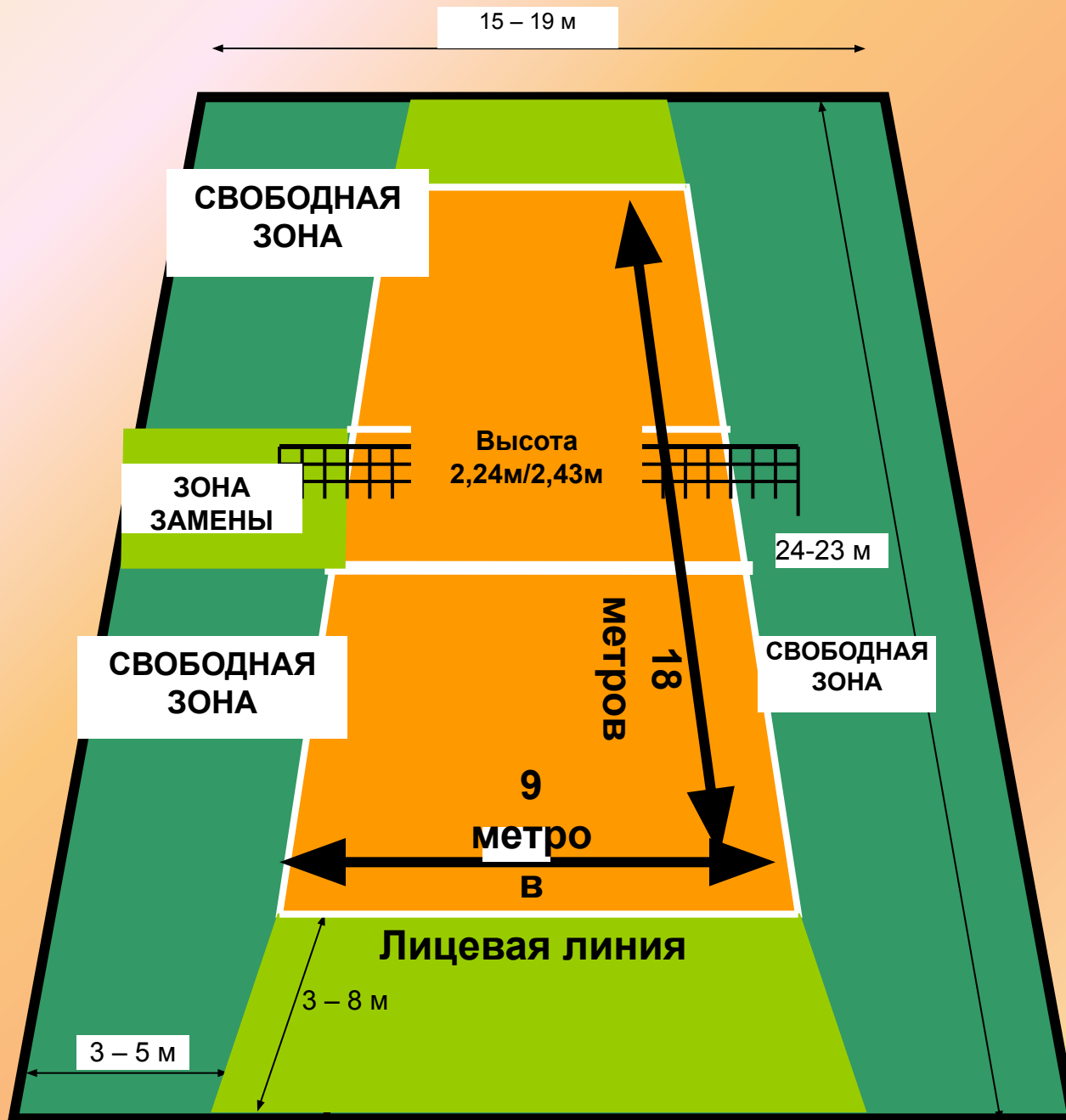




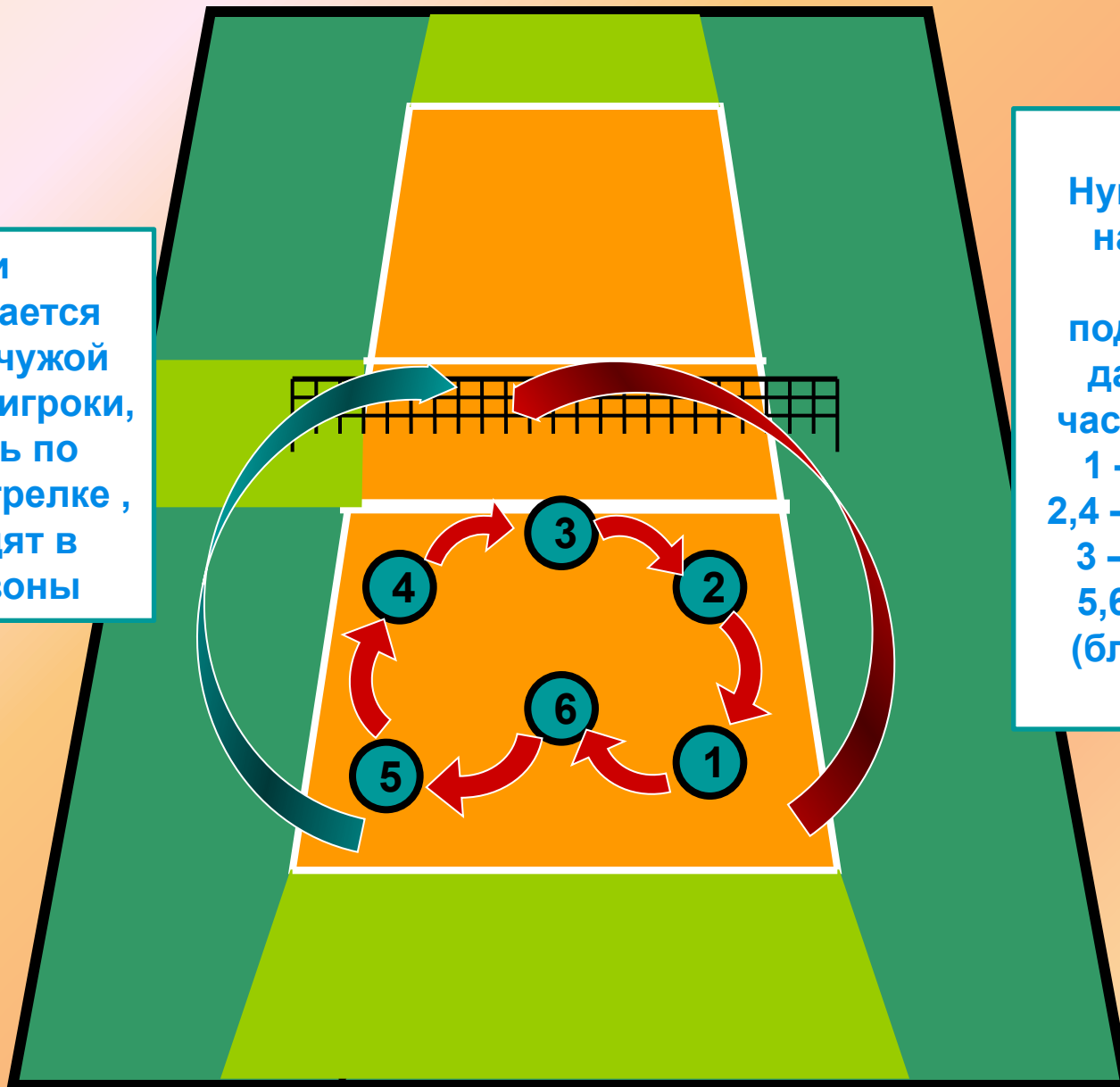
Окружность мяча 65-67 см  
Вес 260-280 г





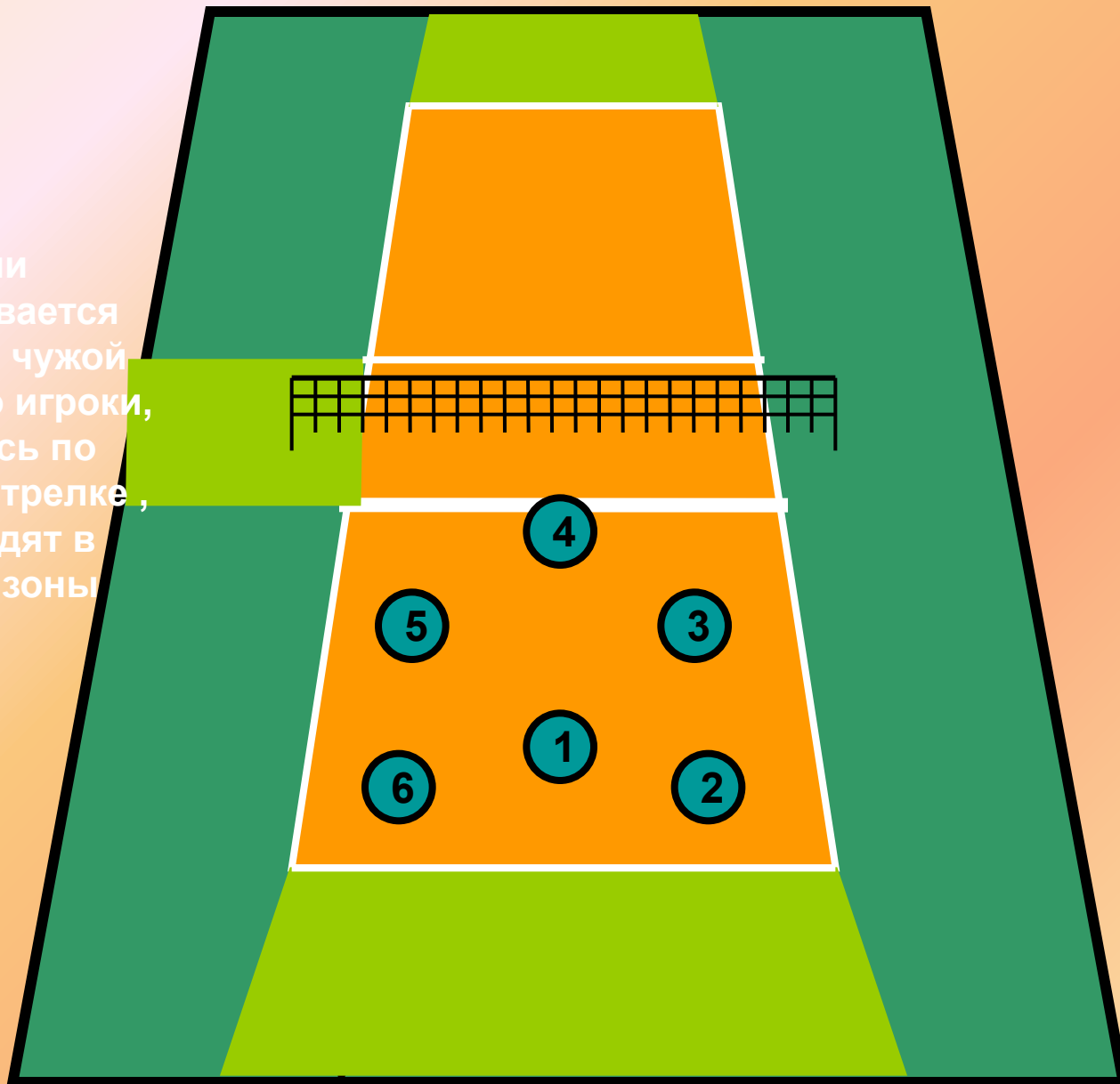


Если  
выигрывается  
очко при чужой  
подаче, то игроки,  
двигаясь по  
часовой стрелке,  
переходят в  
другие зоны

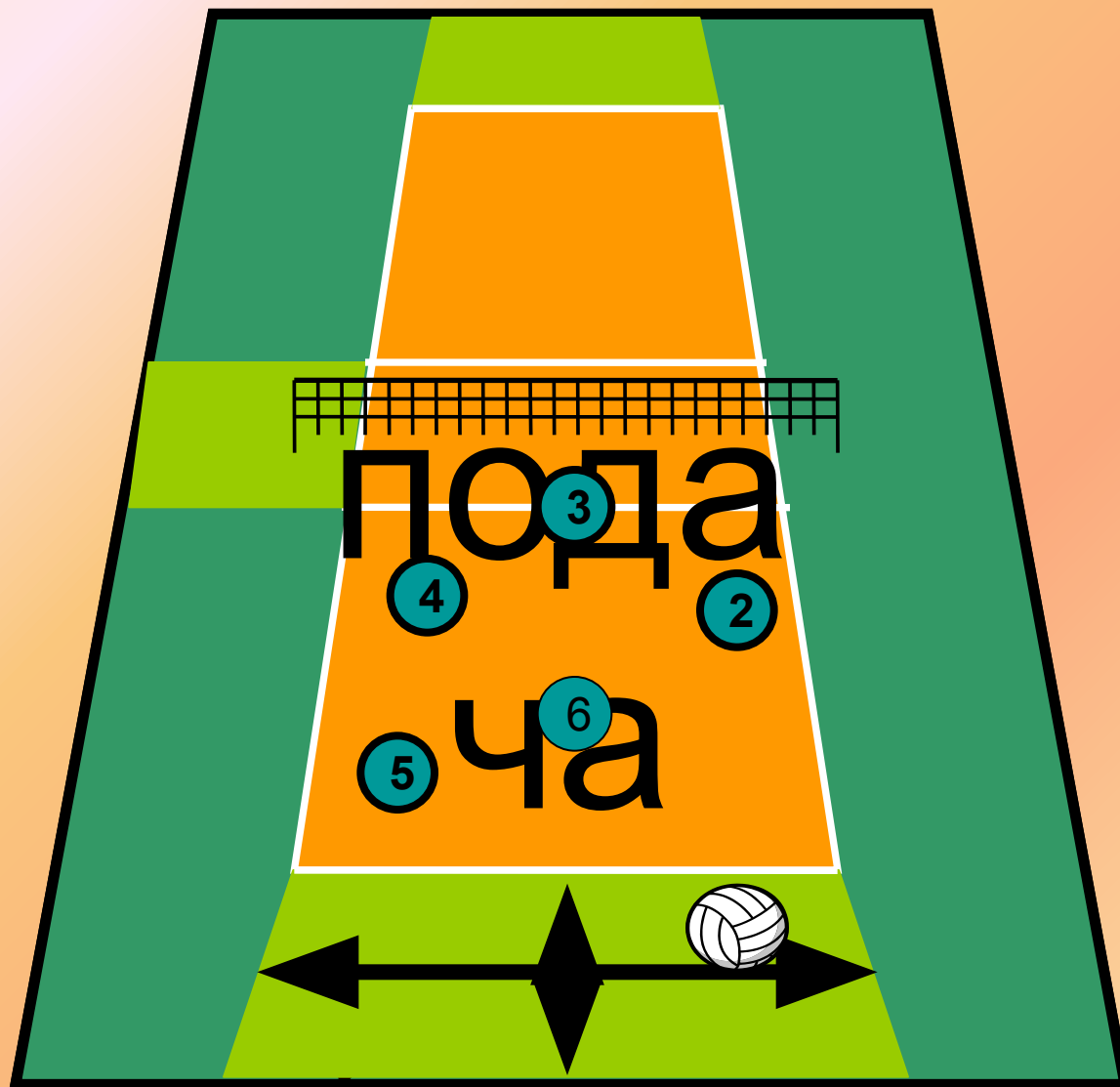


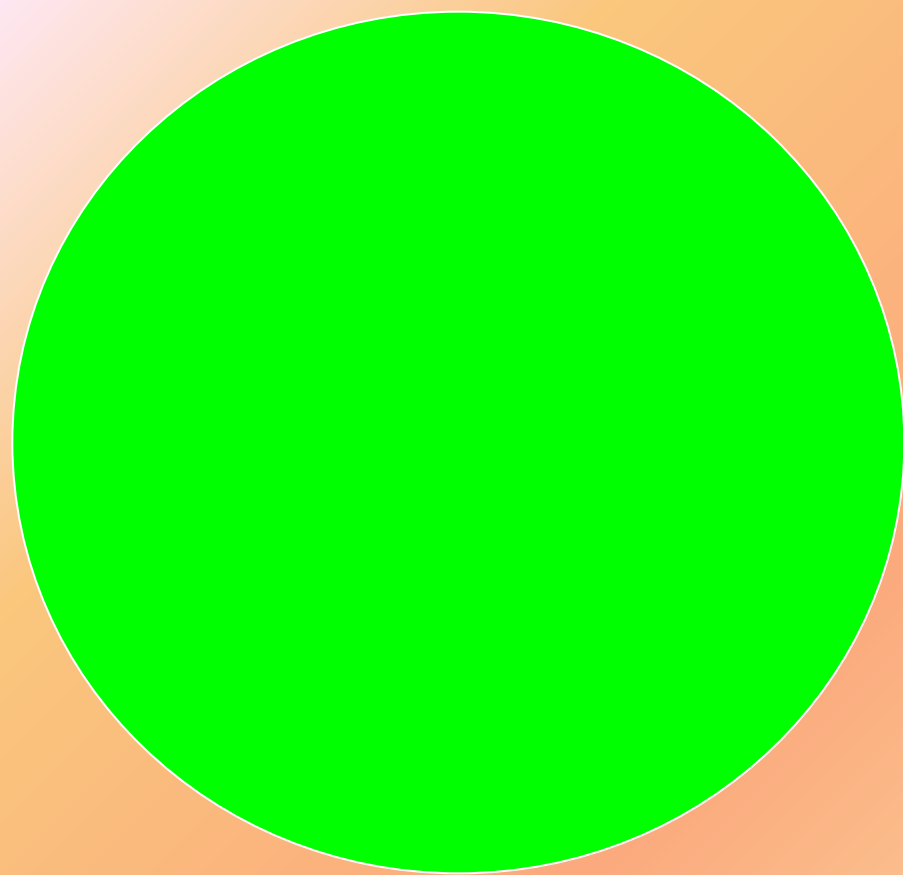
Нумерация зон,  
начинается с  
позиции  
подающего(1) и  
далее против  
часовой стрелки  
1 – подающий  
2,4 – нападающие  
3 – связующий  
5,6- защитники  
(блокирующие)

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

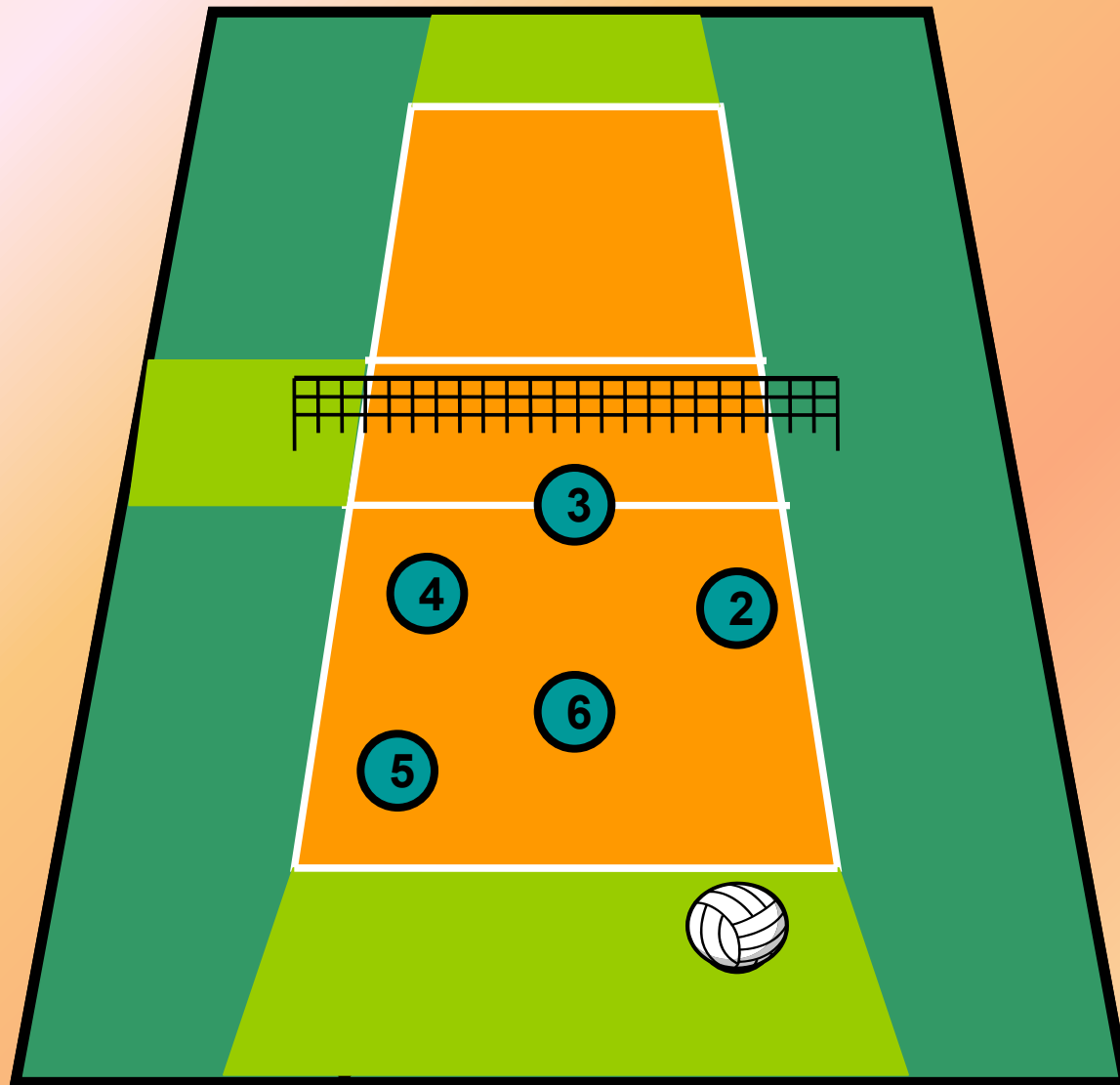


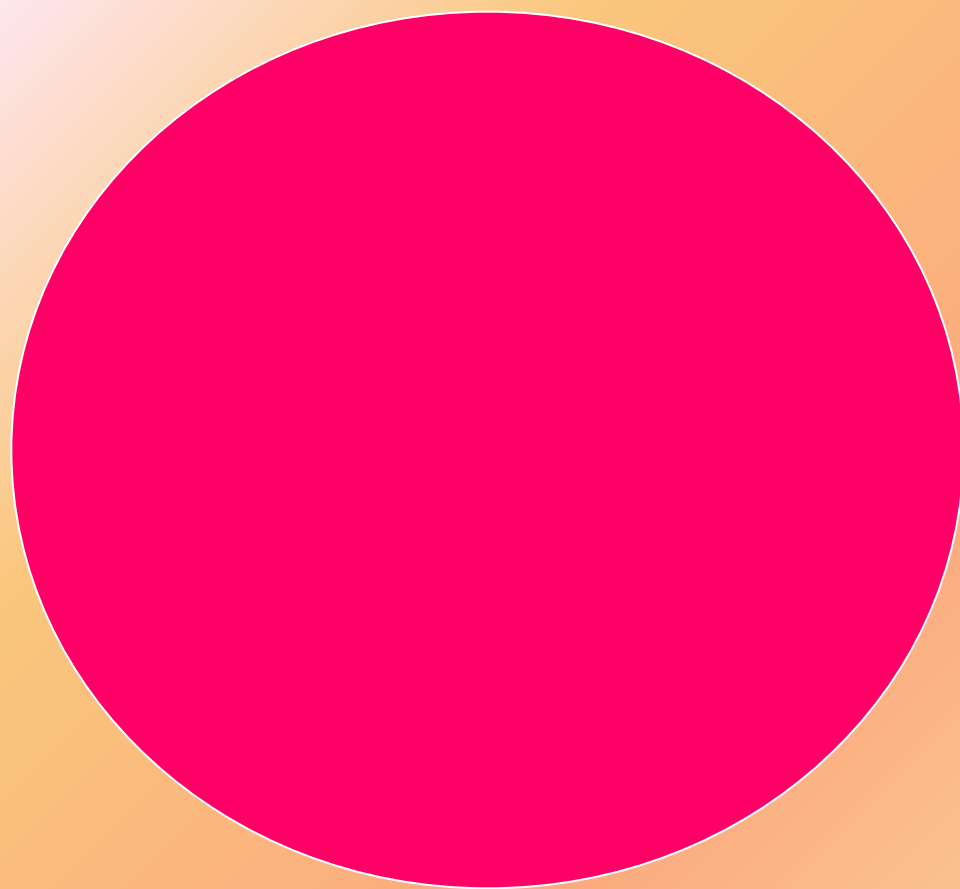
**ПОДАЧА**





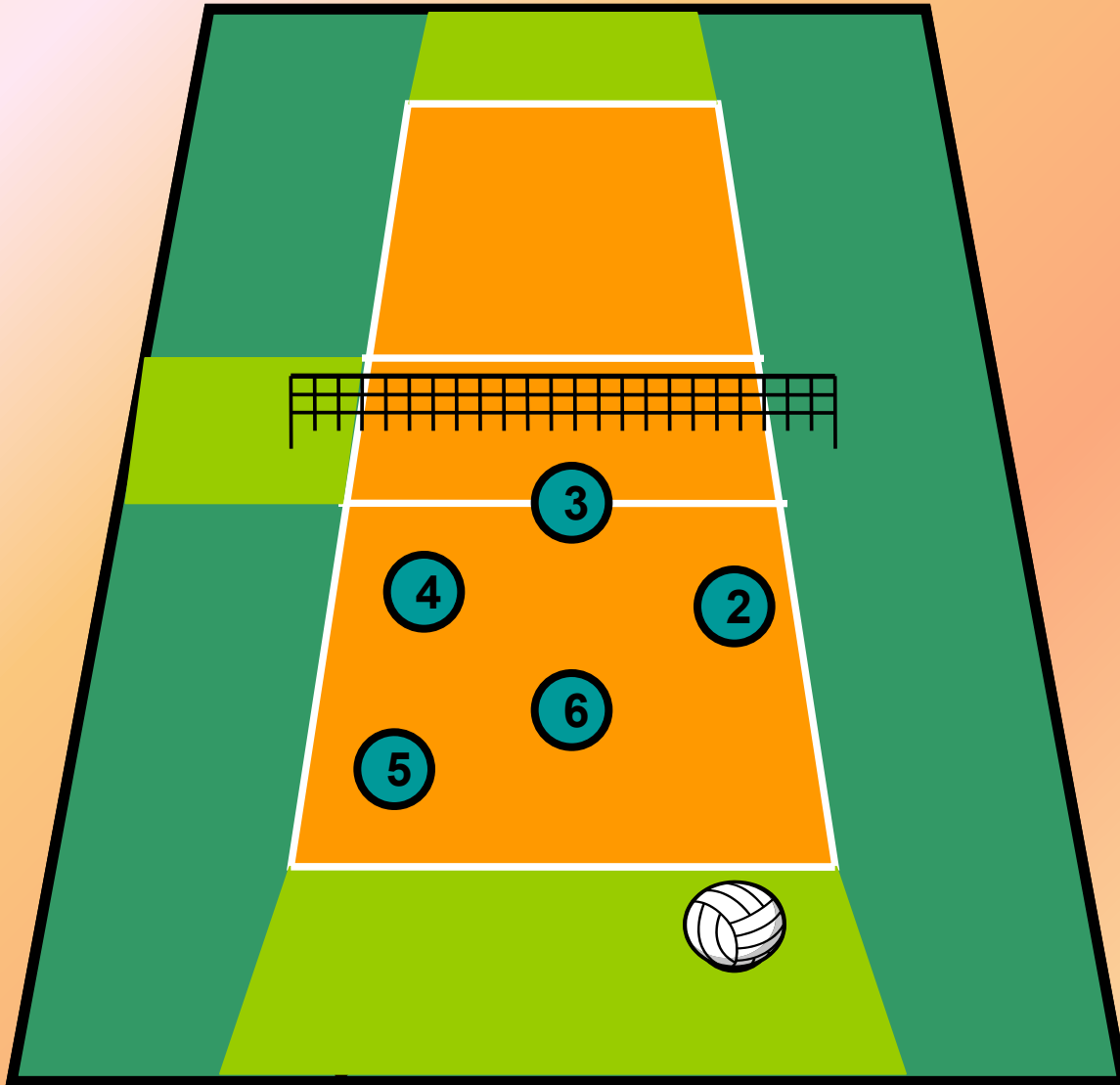
**ИГРА  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

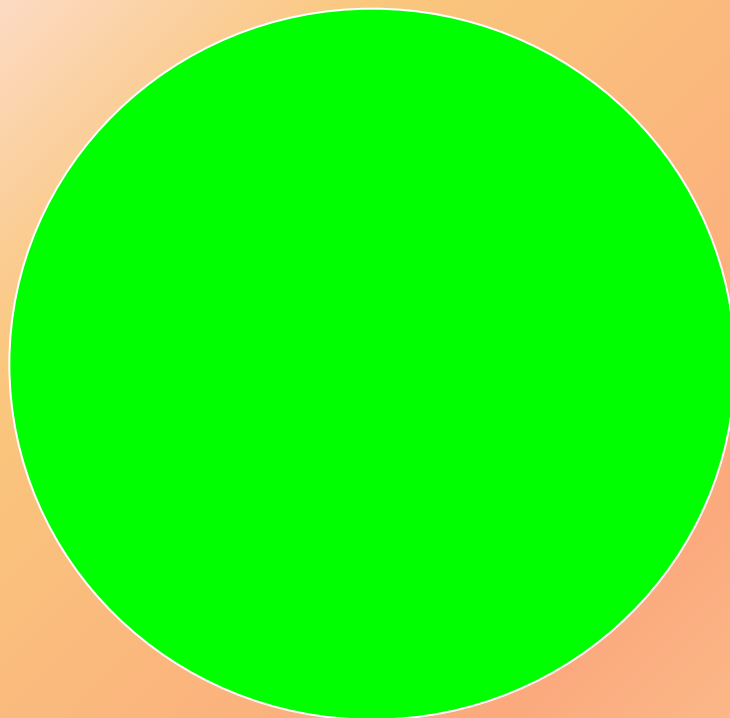




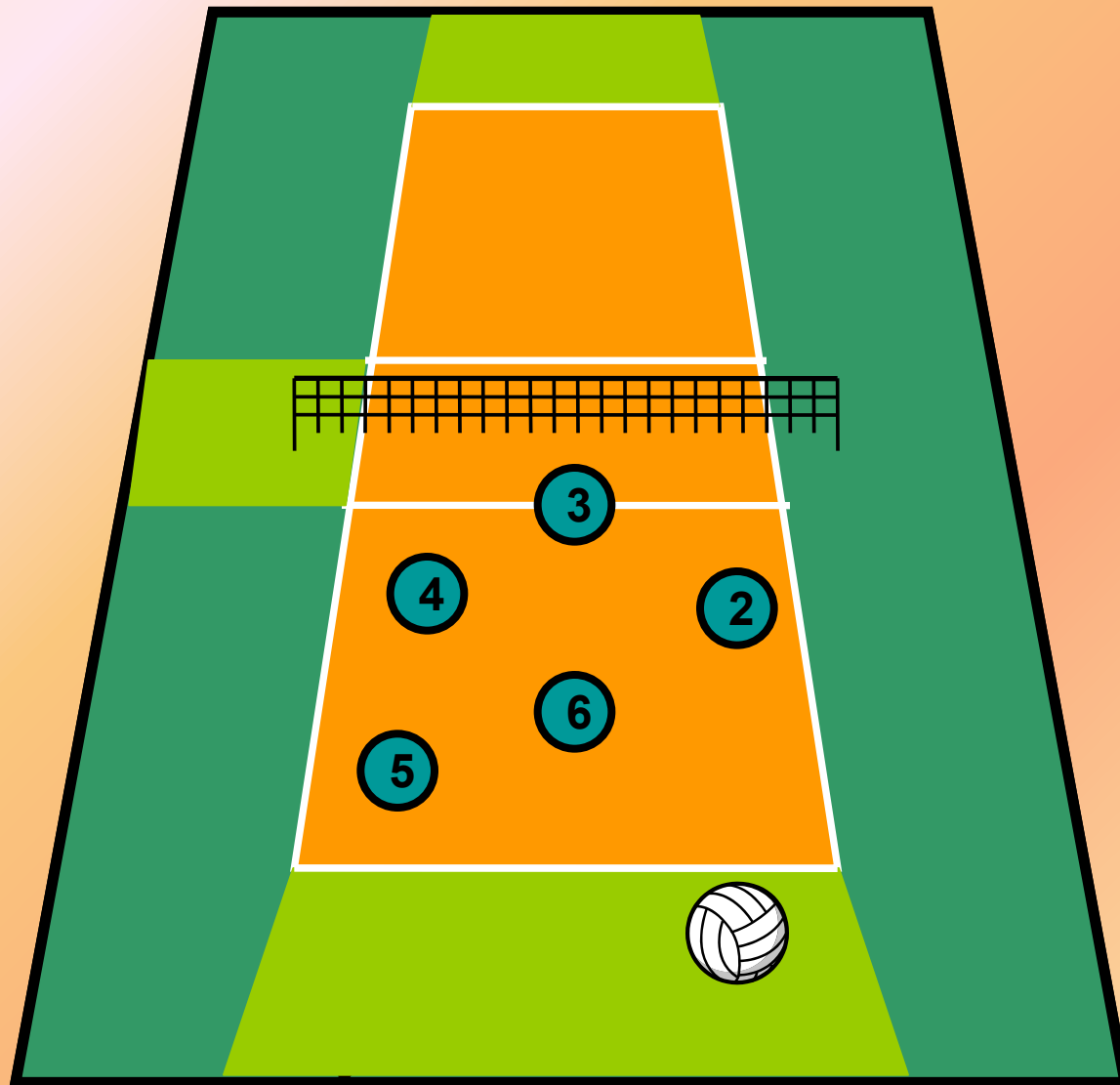
**ПЕРЕХОД ПОДАЧИ**





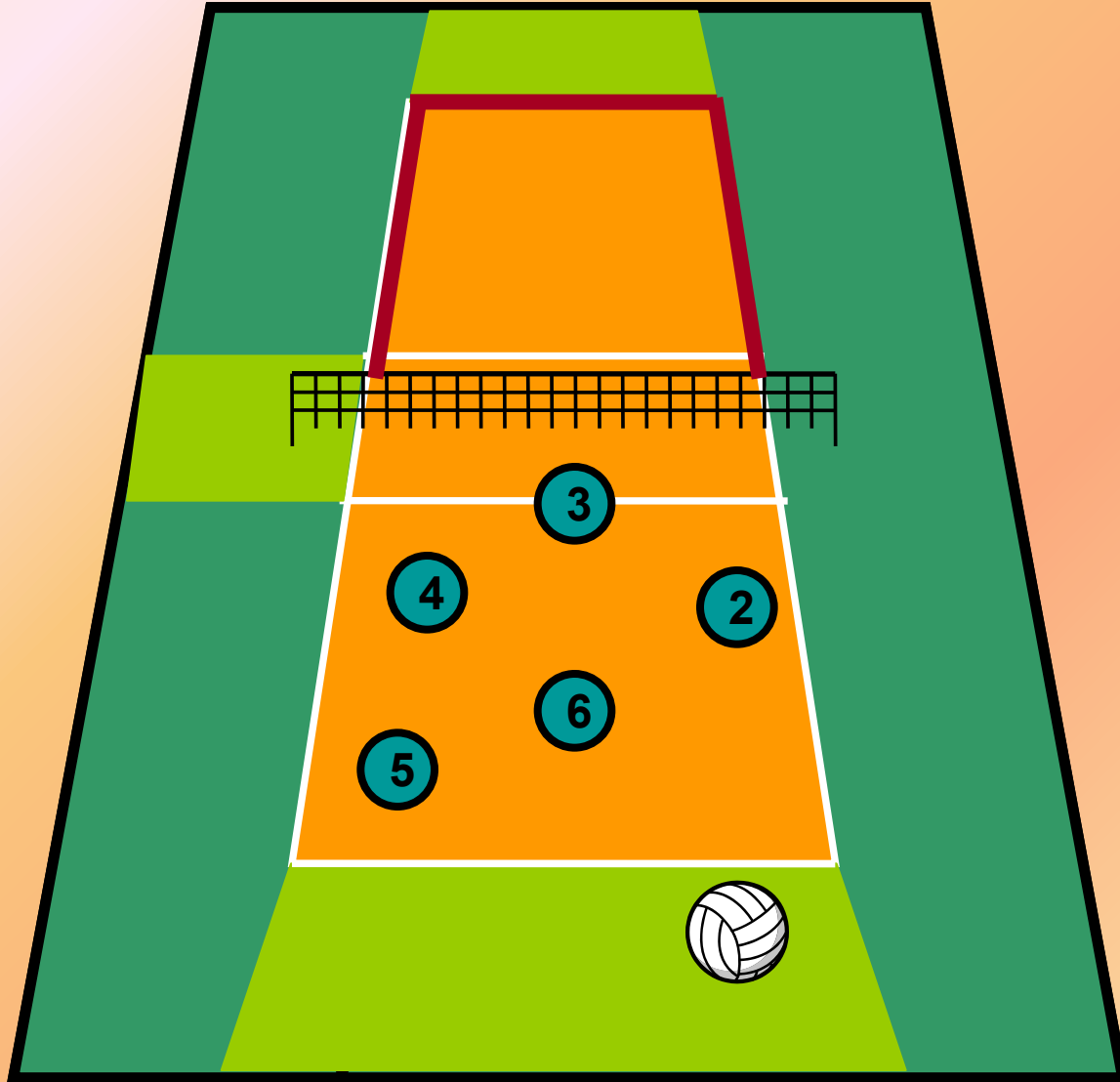


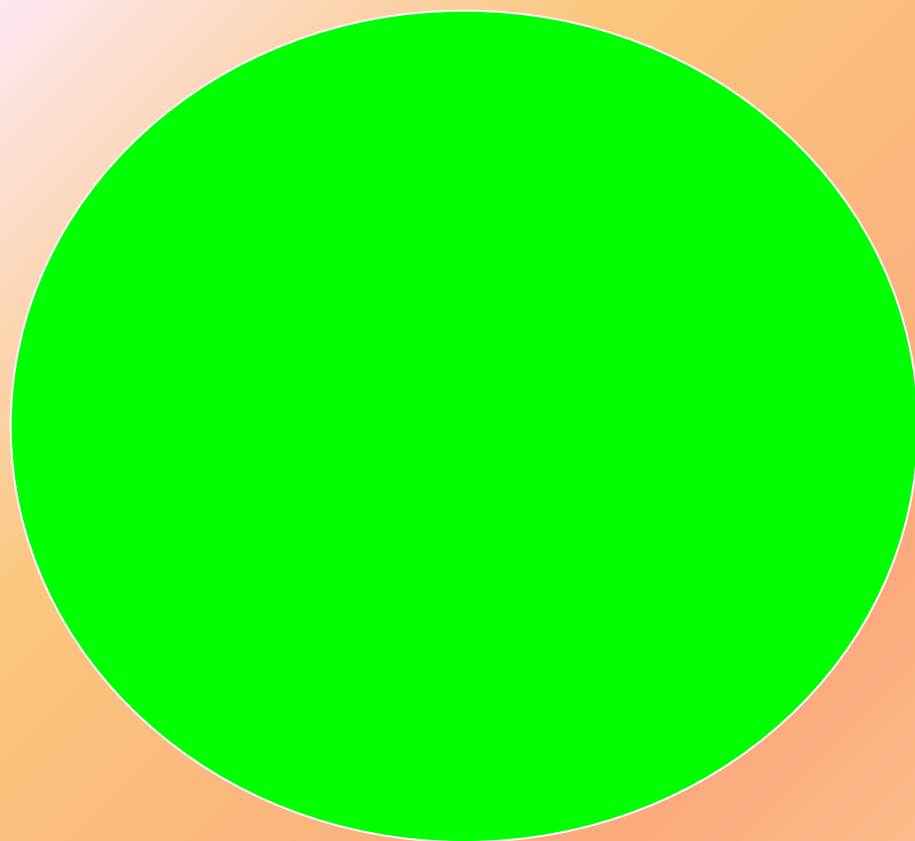
**ИГРА  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**





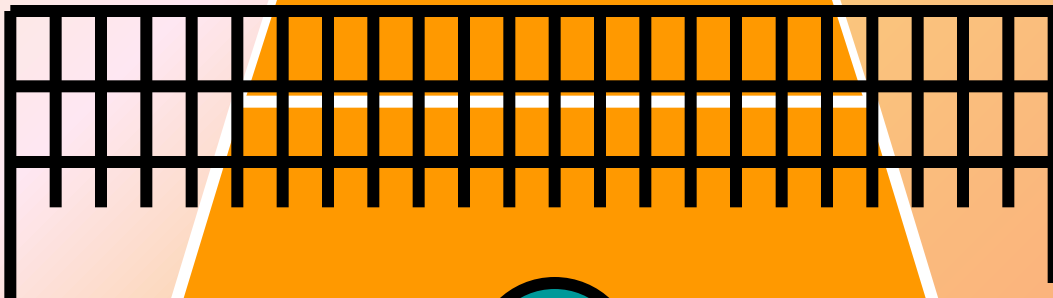
**ПЕРЕХОД ПОДАЧИ**



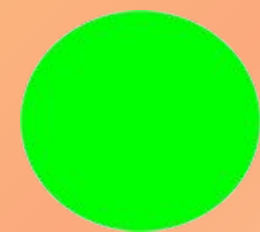


**ИГРА  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

# ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ



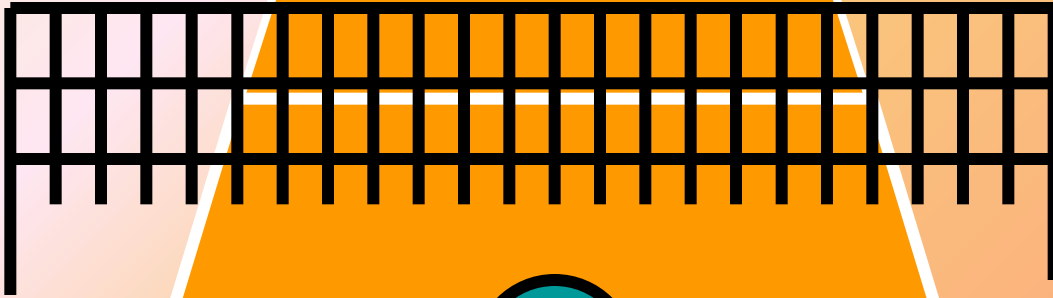
**24**  
КАСАН  
ИҖ



БЕРХО





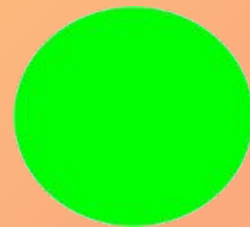


Касан  
Мә



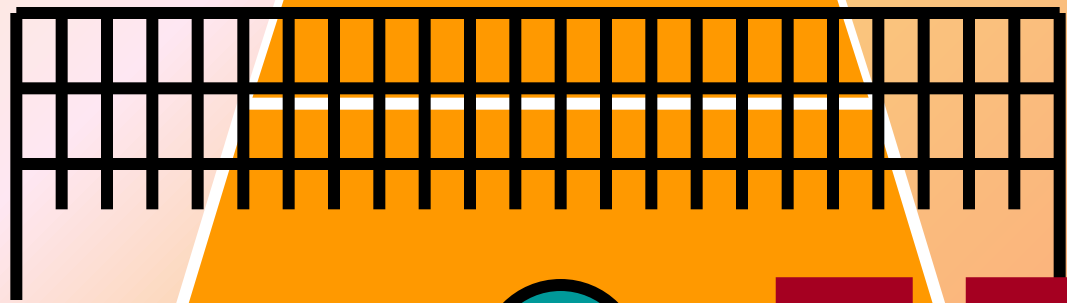
Не верно





# БЛОК

ВЕРНО

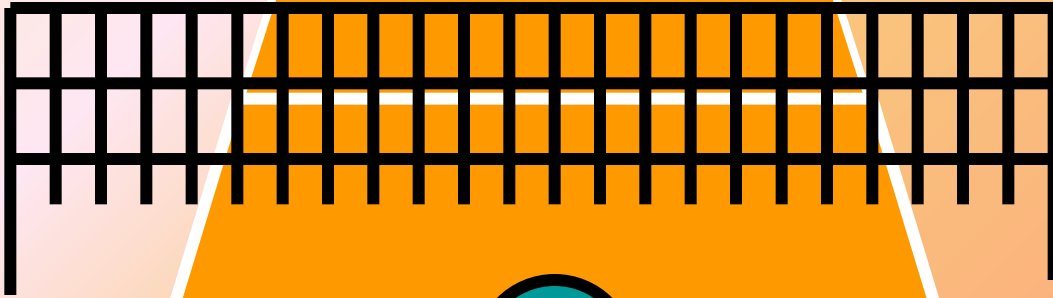


кас  
красн  
ати  
е-блок  
се



4

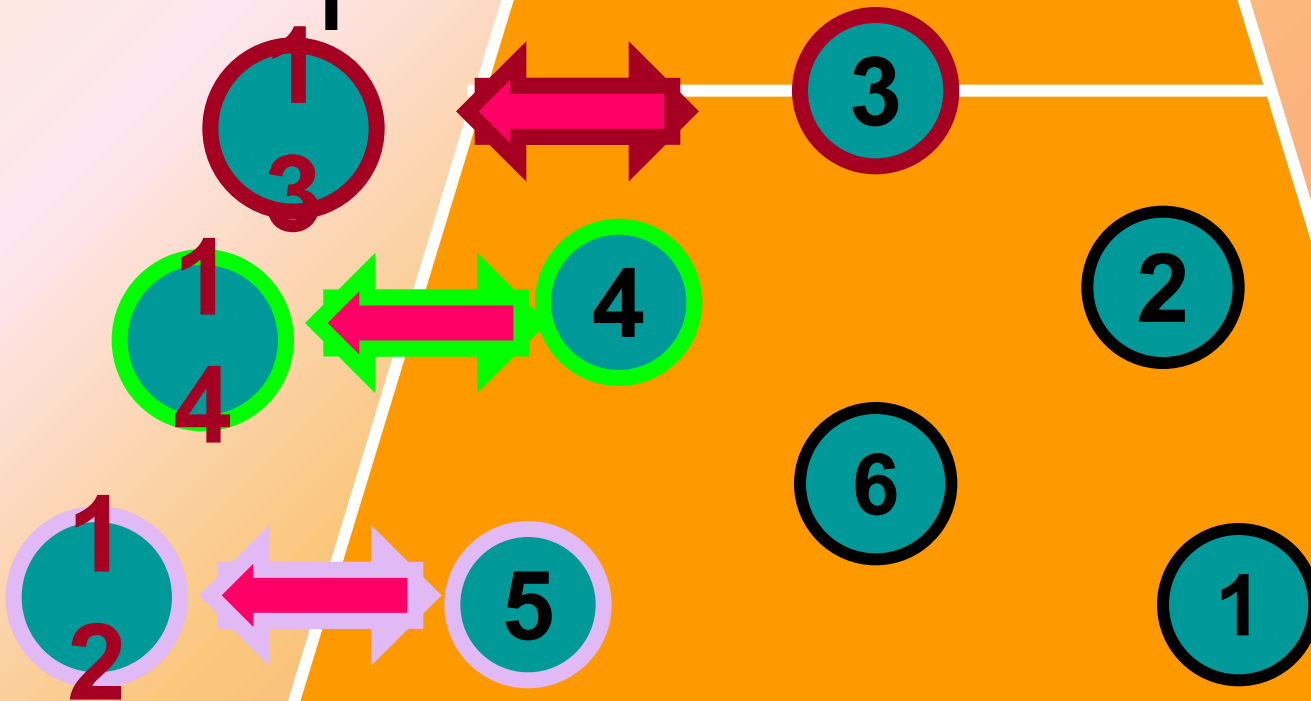
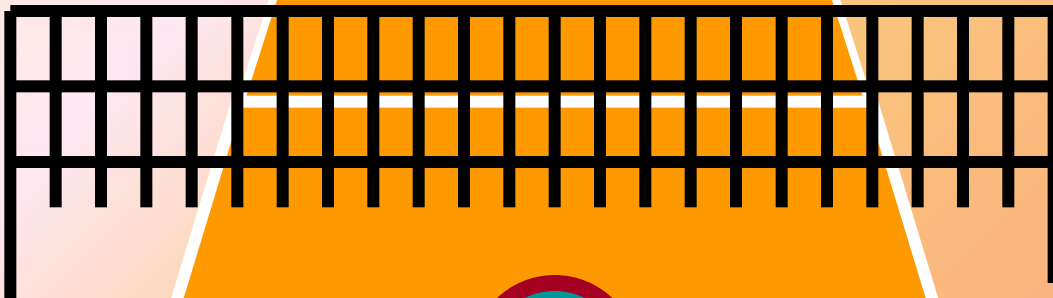
касани  
касани  
е 10  
и прок  
игроко  
м



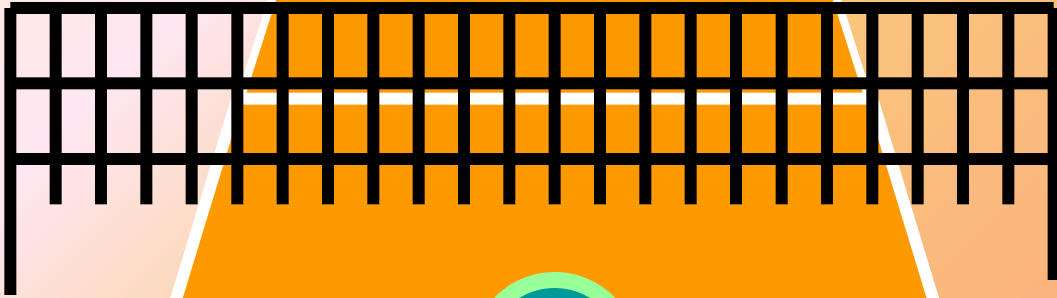
Не верно



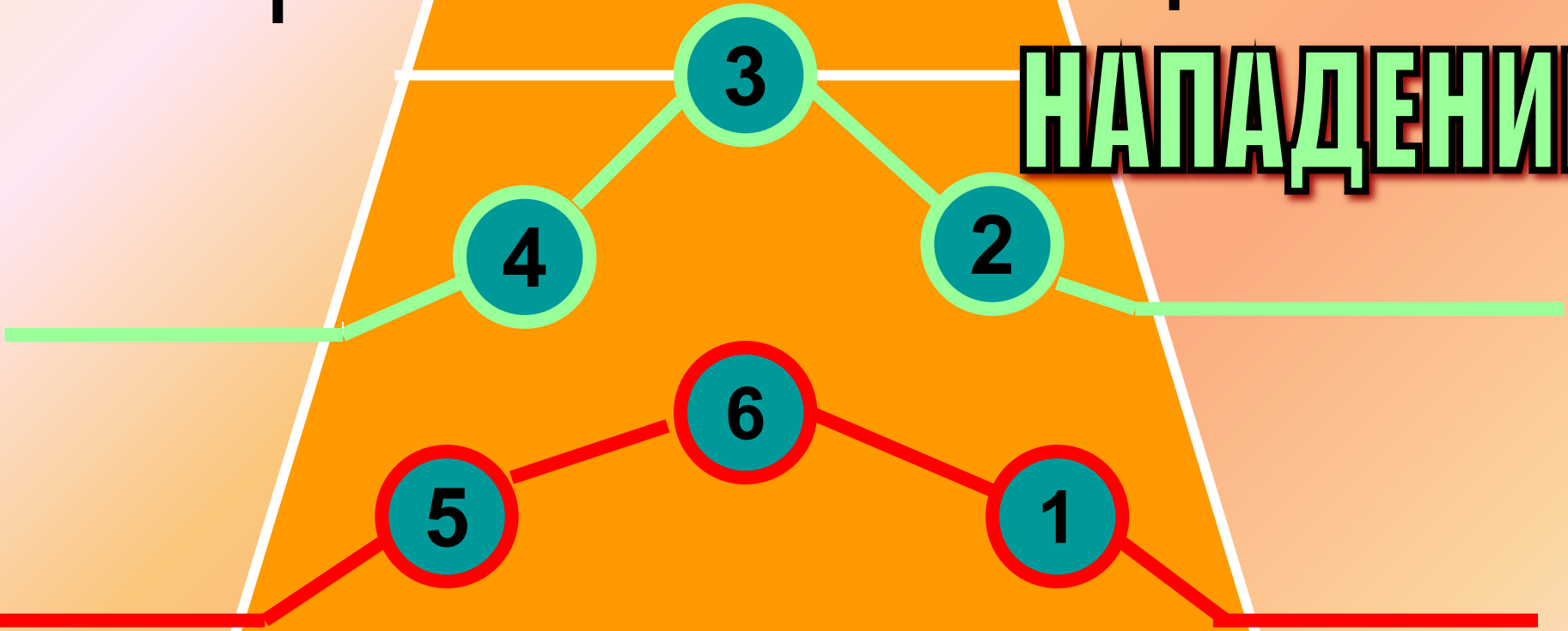
**ЗАМЕНА**



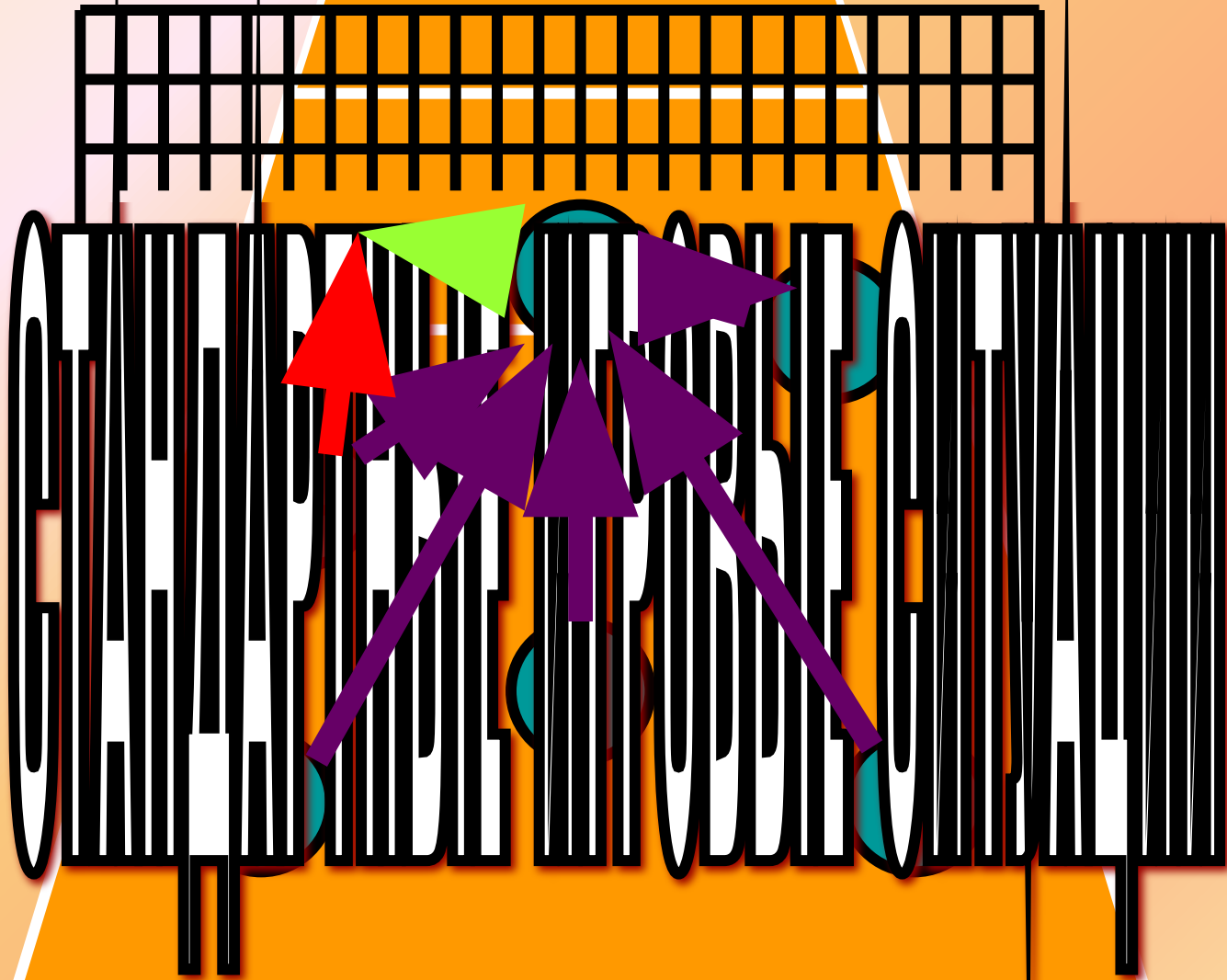
**ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА**



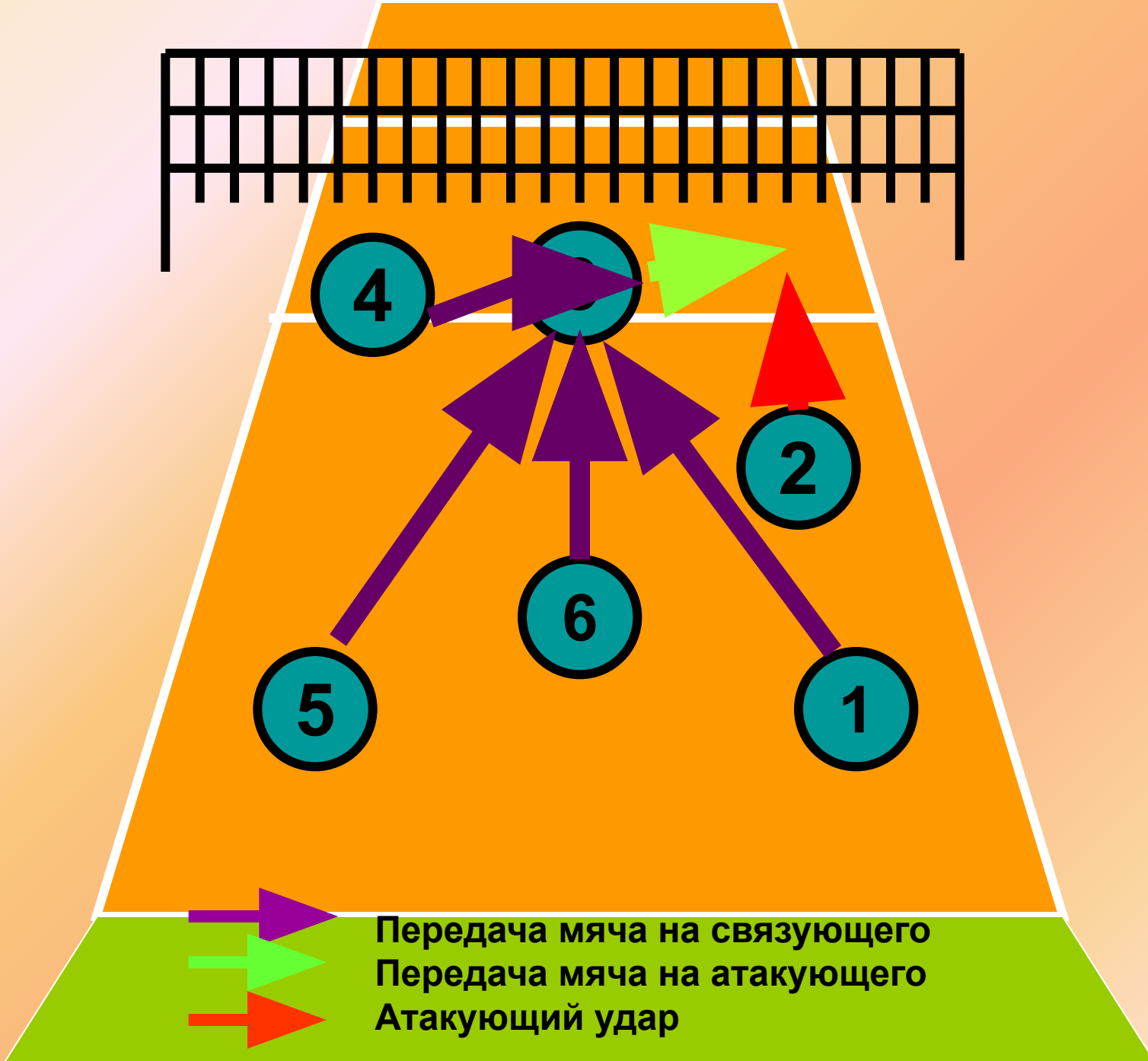
**НАПАДЕНИЕ**



**ЗАЩИТА**



**Передача мяча на связующего**  
**Передача мяча на атакующего**  
**Атакующий удар**





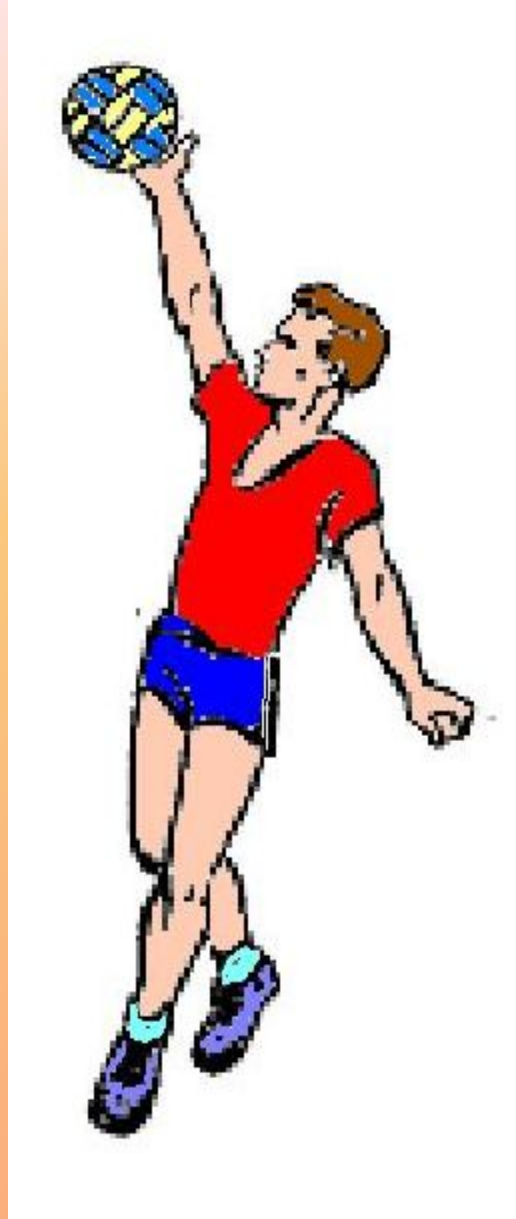


# Основные элементы игры

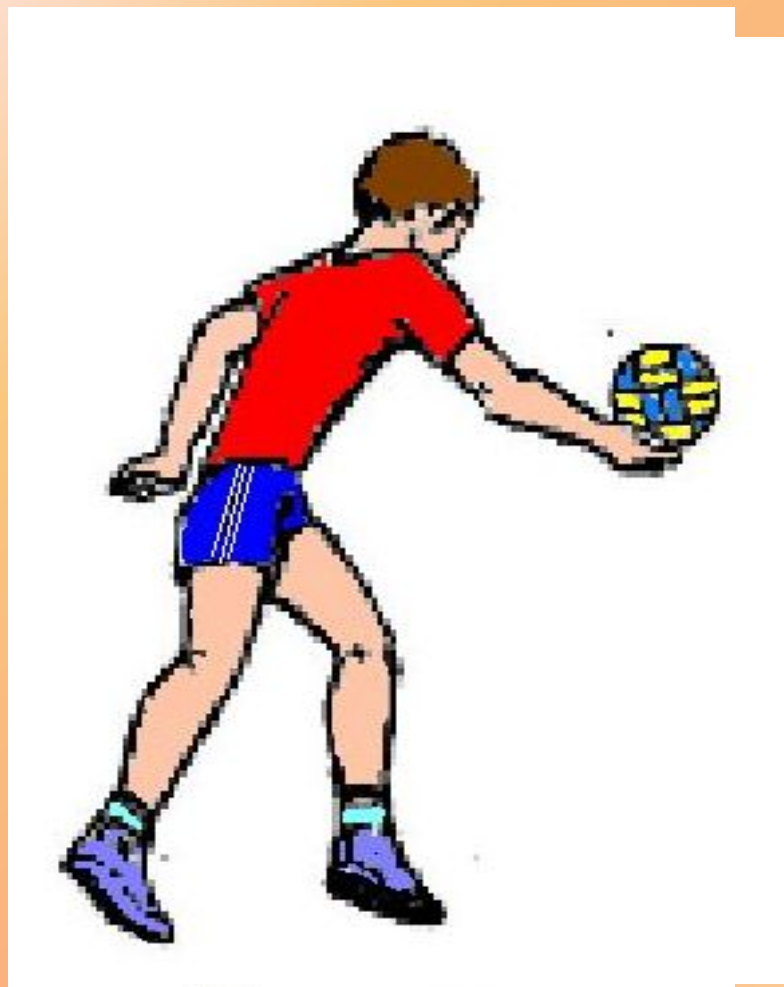
**Верхняя прямая.**  
Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть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



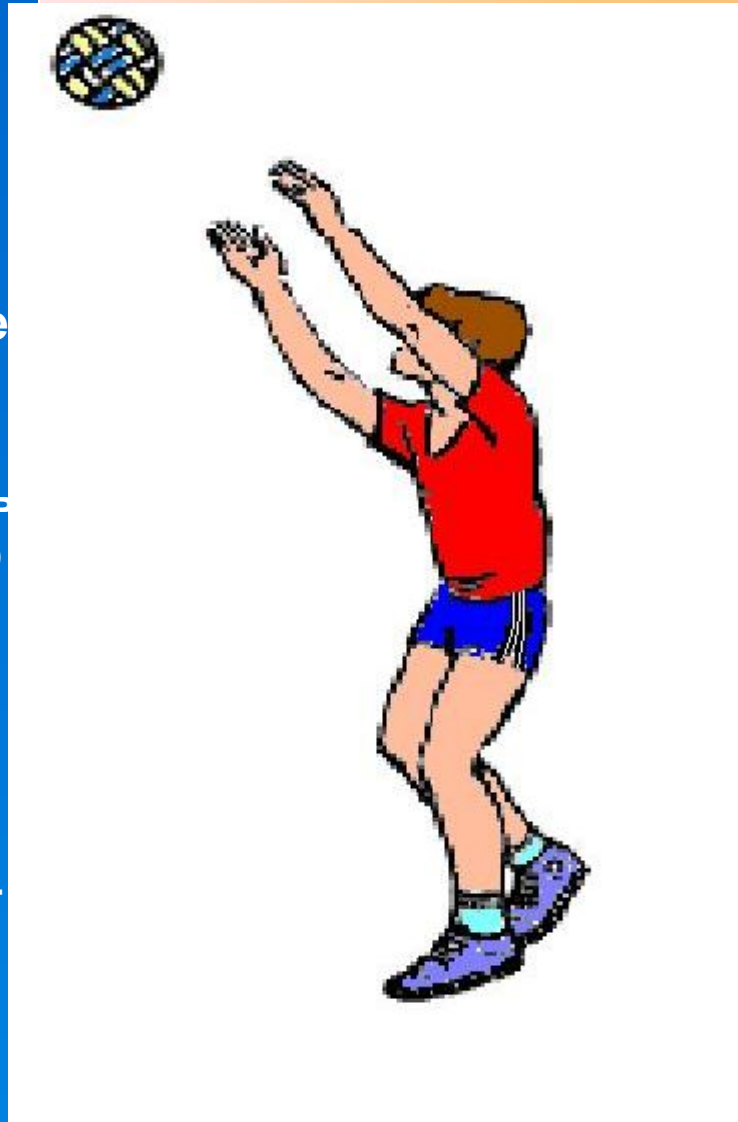
**Верхняя боковая  
подача производится  
аналогично верхней  
прямой, бьющая рука  
движется снизу-сбоку-  
вверх**



**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.

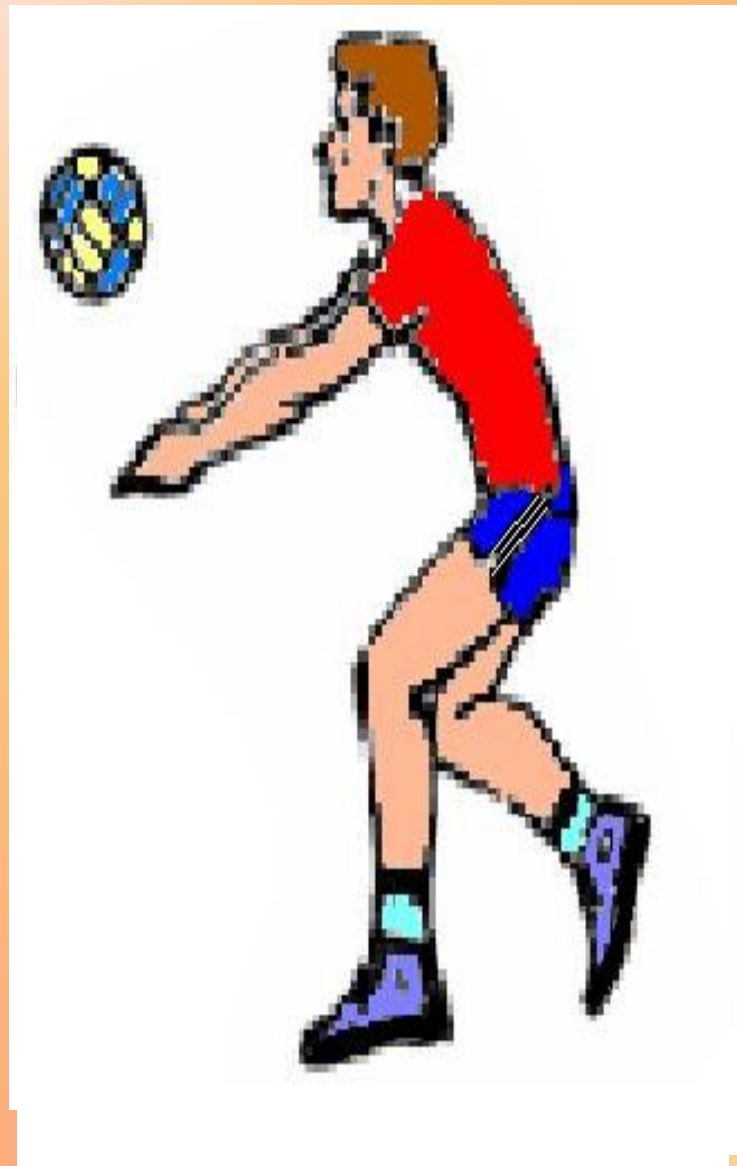


Прием мяча двумя руками снизу. Ноги согнуты, одна впереди.

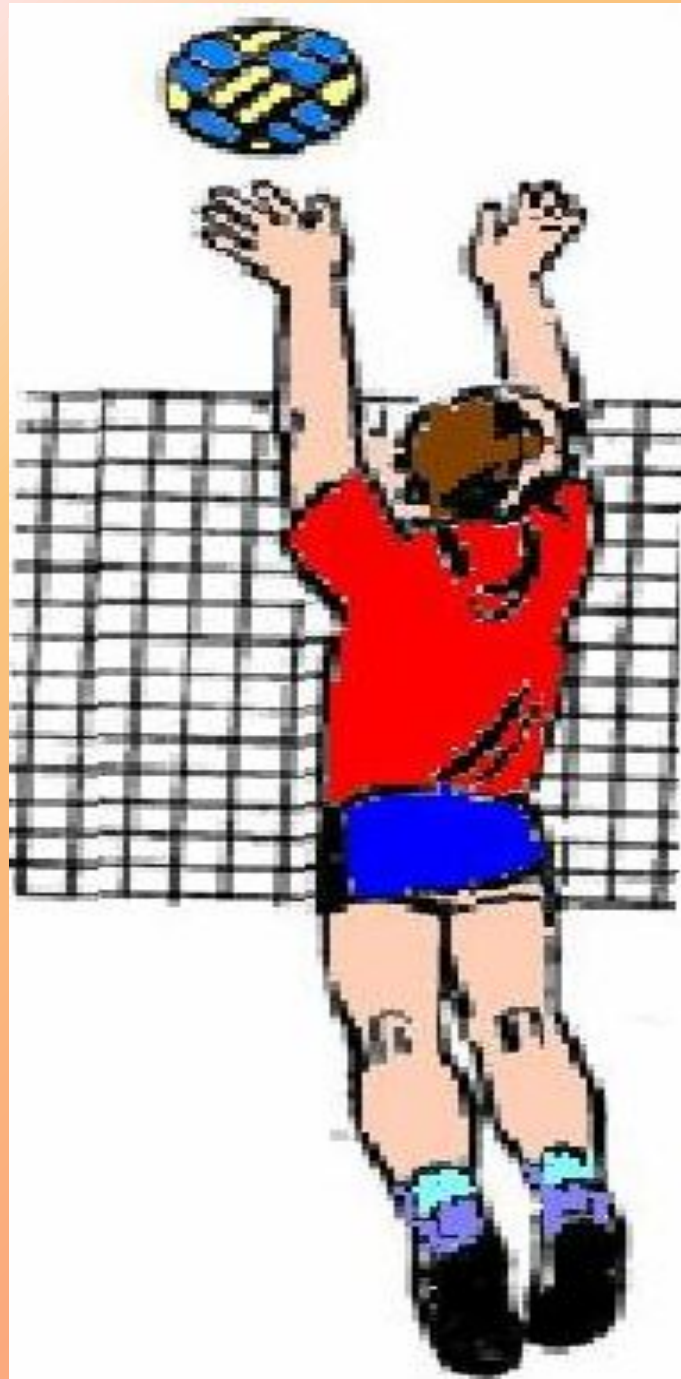
Руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!).

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.**



# Олимпиада 2012 года в Лондоне.

Мужская сборная России  
по волейболу – олимпийский чемпион!



**Не нужно быть профессиональным спортсменом, чтобы играть в волейбол. Вам достаточно просто любить эту игру и иметь только мяч, так как волейбол — самая простая и увлекательная из подвижных игр.**