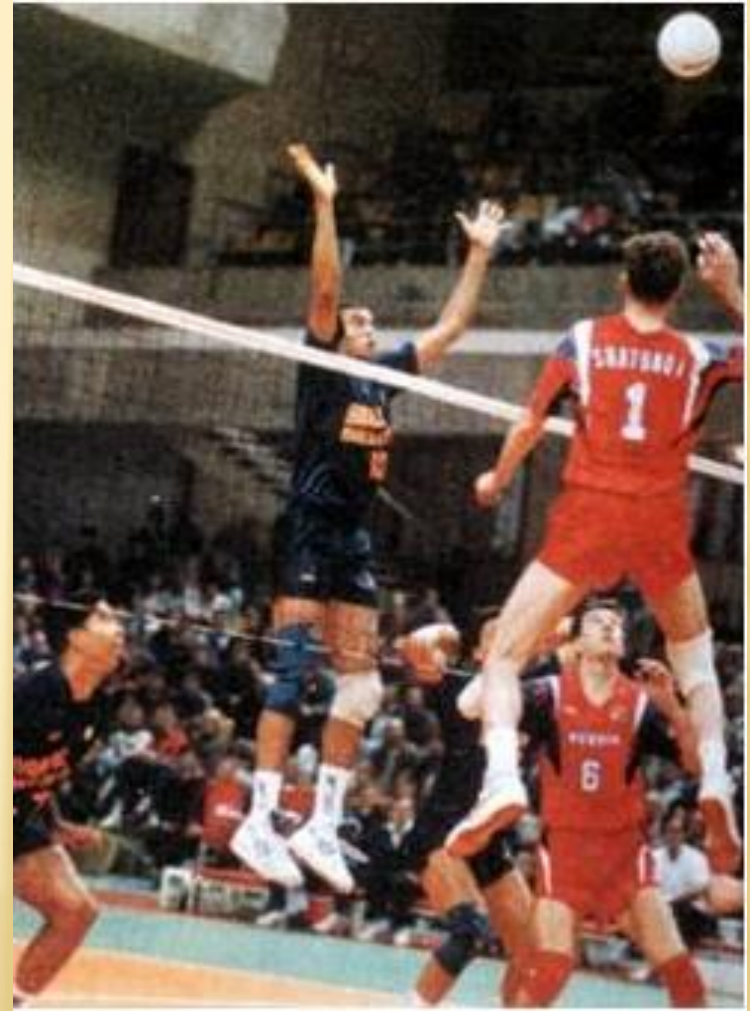


ВОЛЕЙБОЛ

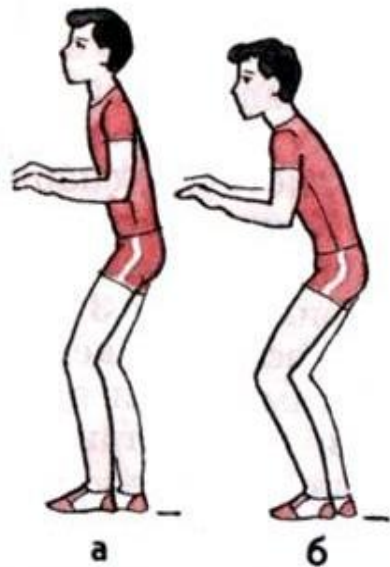


ИЗ ИСТОРИИ ВОЛЕЙБОЛА

Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта. Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Новую игру изобрел в 1895г. **Вильям Морган** – руководитель физического воспитания в Союзе молодых христиан (УМСА) в городе Холиок – штат Массачусетс. Он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2м. Название новой игре дал доктор Альфред Холстед – преподаватель Спрингфильдского колледжа: “волейбол” – летающий мяч. В 1896г. волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой. А через год в США были опубликованы первые правила игры, которые имели всего 10 параграфов. Прошло несколько лет, и с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике.



СТОЙКА ВОЛЕЙБОЛИСТА



**Высокая
стойка**

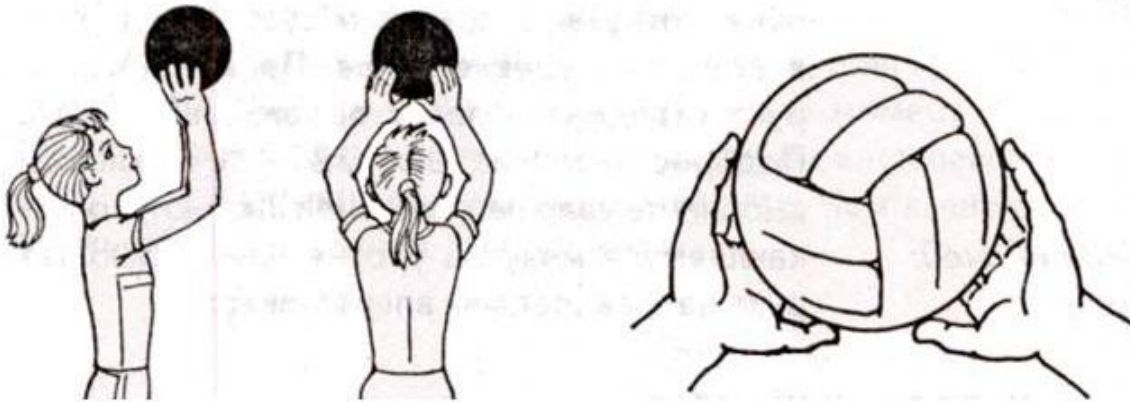
**Средняя
стойка**

- /// 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.

ОДЕЖДА В ВОЛЕЙБОЛЕ

- Футболка
- Спортивные шорты
- Носки
- Кроссовки
- На колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ



Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ МЯЧ

- Размеры:
- Окружность-65-67см
- Вес мяча-260-280г
- Давление от 0,30 до 0,325кг



ПОДАЧИ



ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА



- /// **И. п. – лицом к сетке, левая нога впереди.**
- /// **Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).**
- /// **Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.**

НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ

1. **И.п. – стоя лицом к сетки, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед.**
2. **Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.**
3. **Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.**
4. **Подбросит мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч.**
5. **Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

