

**Волейбол. Двусторонняя
игра по правилам.**

Волейбол. Двусторонняя игра по правилам.



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».

Интересные факты

- Скорость полёта мяча при подаче у лучших игроков может достигать 130 км/ч.
- Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля 1983 года Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля 1983 года. За товарищеской игрой сборных Бразилии и СССР на

Интересные факты

- Рекорд по наибольшей продолжительности партии по новым правилам установили в [2002 году](#) Рекорд по наибольшей продолжительности партии по новым правилам установили в 2002 году в рамках мужского чемпионата Италии «Кунео» и «Сислей» — второй сет этого матча длился 48 минут и завершился со счётом 54:52 в пользу команды из [Тревизо](#) Рекорд по наибольшей продолжительности партии по новым правилам установили в 2002 году в рамках мужского чемпионата Италии «Кунео» и «Сислей» — второй сет этого матча длился

Волейбол – это спортивная игра,
в которой соперничают две
команды.



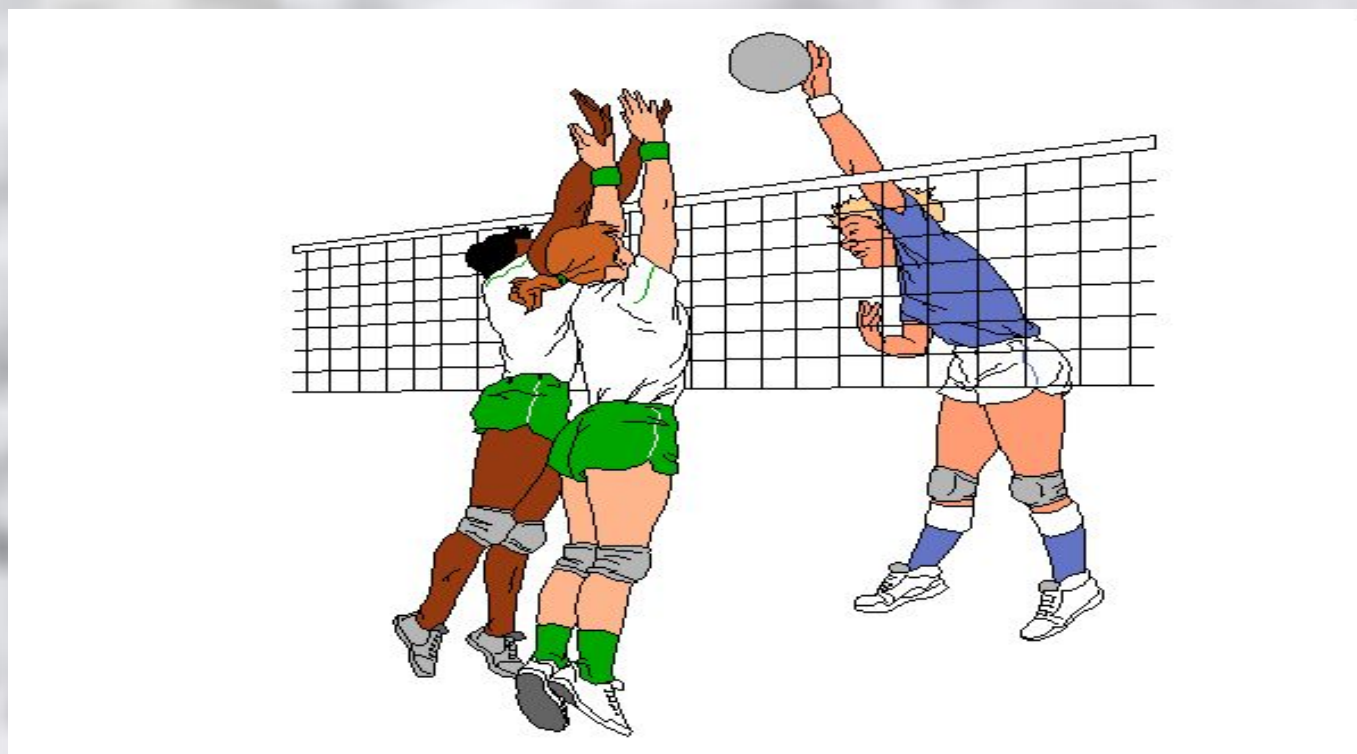
Цель игры послать мяч на сторону
противоположной команды таким
способом, чтобы он коснулся
площадки, либо соперник совершил
ошибку.



«Секреты» игры в волейбол

- Самый мобильный и самый важный человек в игре - связующий. Команда начинается именно с него.
- 2. Низкая позиция принимающего позволяет поймать мяч ближе к полу - так его намного легче отбить.
- 3. Если мяч летит между двумя игроками, отбивает тот, кто слева.
- 4. Второй по счету пас всегда принимает связующий. Но если он не успевает, отбивает тот, кто стоит ближе всего.
- 5. Иногда по направлению взгляда нападающего можно догадаться, куда он направит удар.
- 6. Последний мяч, переданный не ударом, разыгрывает тот игрок, который стоит лицом к сетке.
- 7. Направлять мяч следует наиболее слабому принимающему. Если он перешел на ближние к сетке места (первый ряд), необходимо целиться в крайний правый угол, чтобы связующему невозможно было передать пас.

Техника игры включает в себя основные приемы: стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, отвлекающие действия, блокировка, страховка и др. Каждый прием имеет несколько способов выполнения.



Верхняя прямая.

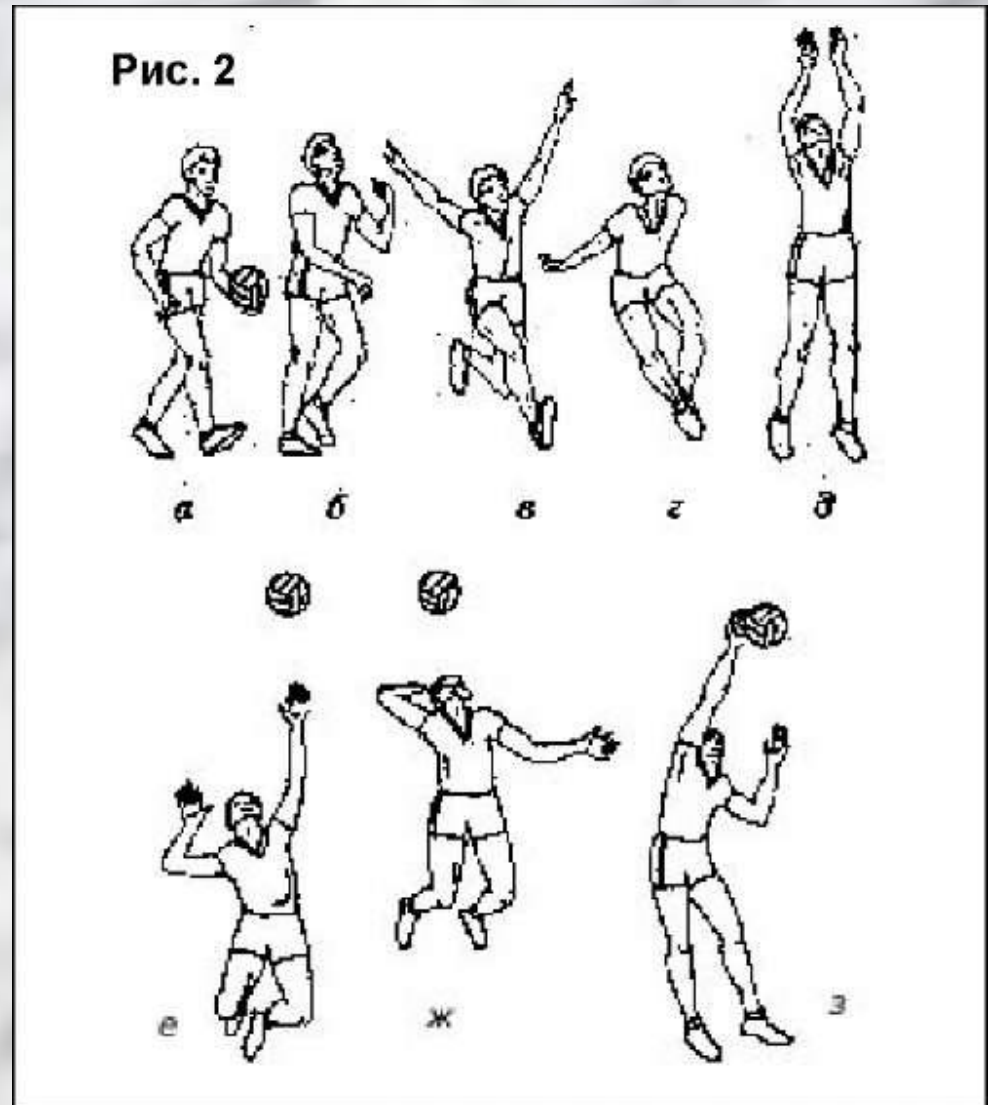


Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько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

Подача

Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём.

- Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём.

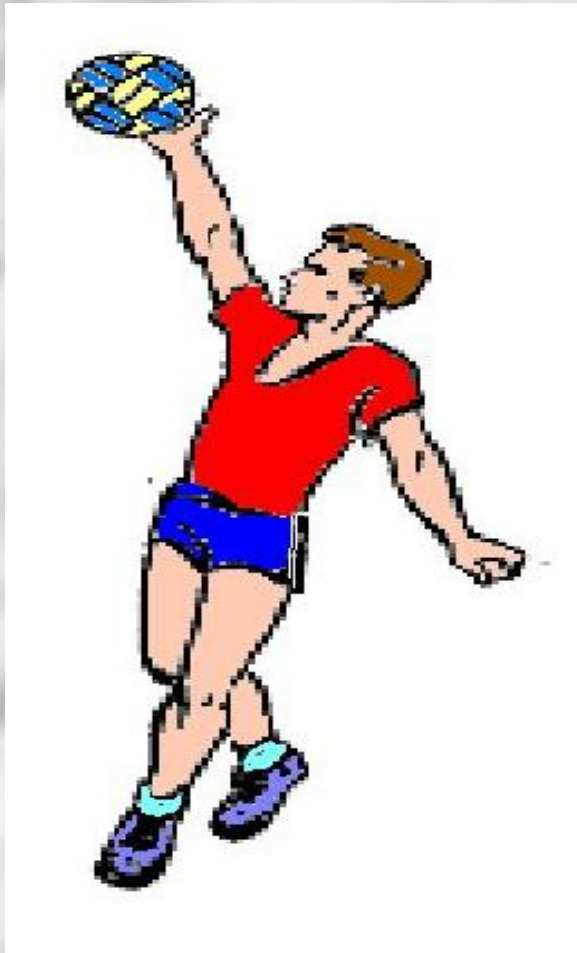


Поддача

- В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.



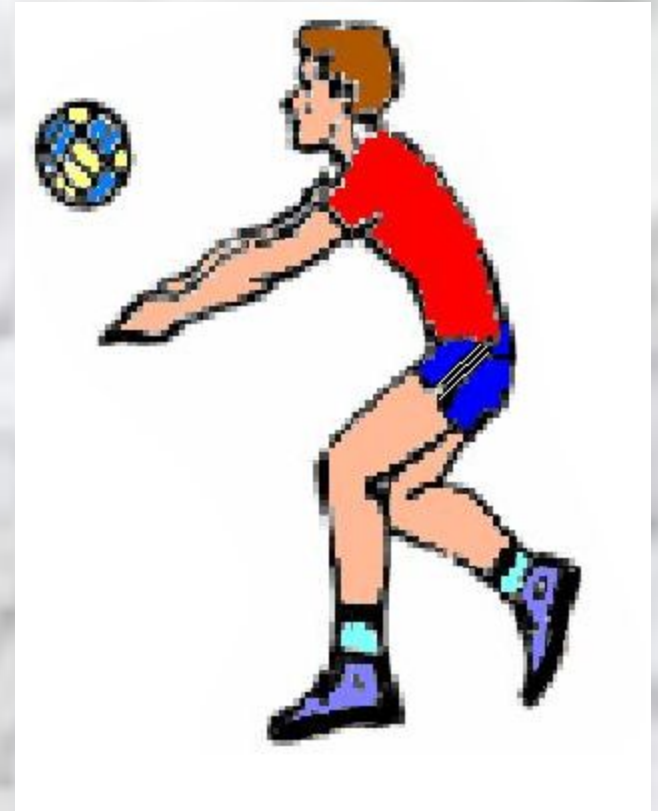
Верхняя боковая подача



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

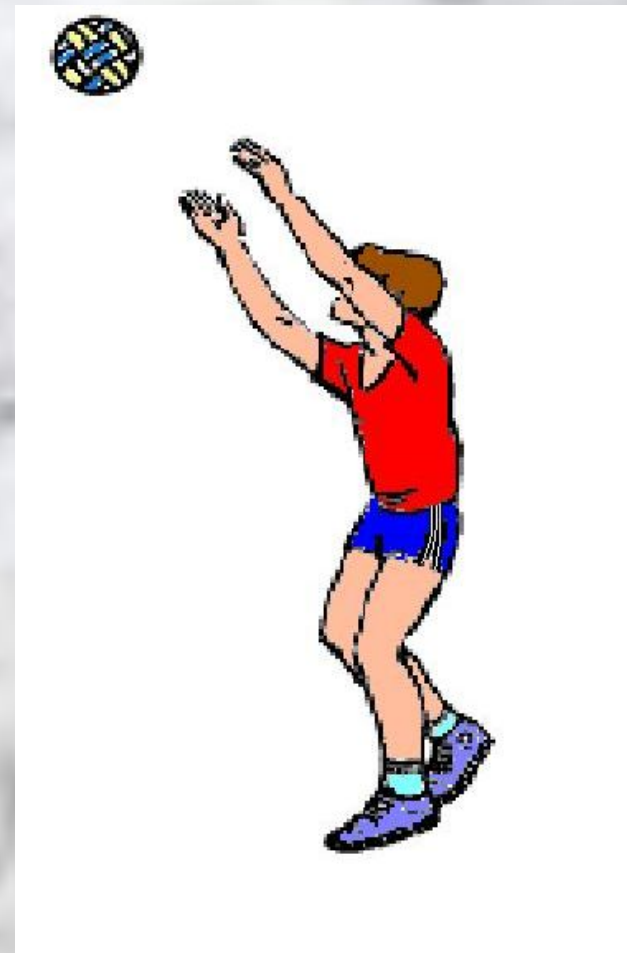
Прием мяча двумя руками снизу

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

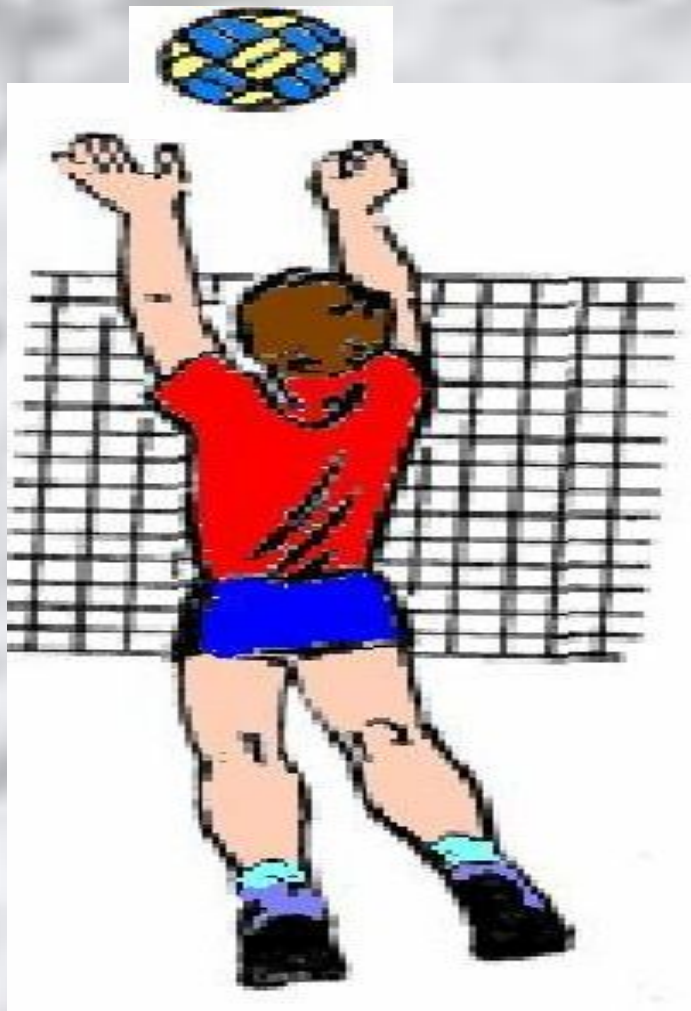


Прием мяча двумя руками сверху.

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.



Блокирование

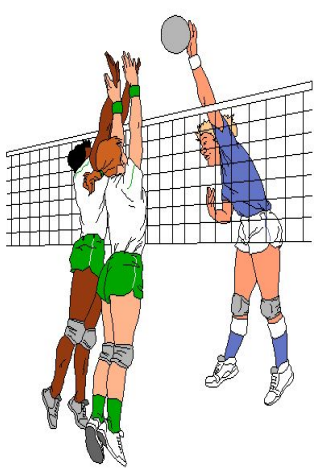
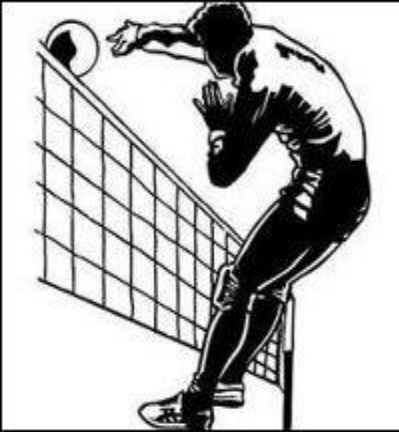


Прием игры, для противодействия атакующим ударам соперника. Прыжок происходит из высокой стойки, с последующим приседанием и выпрыгиванием вверх с помощью взмаха согнутыми руками. Далее руки разгибаются в локтях и поднимаются над сеткой, кисти напряжены, пальцы расставлены, кисти направляют мяч вперед-вниз 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.



Двусторонняя игра по правилам соревнований.

- Можно играть по упрощенным правилам. Подачу выполнять с площадки. Если у девочек не получается верхняя или нижняя подача мяча, то они могут мяч вводить в игру просто броском.
- Можно вводить мяч в игру верхней передачей мяча.
- Играть, соблюдая правила.
- Разрешается ввести игрока либидо.
- Игроки играют каждый в своей зоне. В основном игра должна идти через 3 зону. Второй мяч его.

Используемые ресурсы

<http://e-quilibrium.ru/samorazvitie/sport/9201-volleybol.html>- Центр Равновесия

Техника игры. Техника игры включает в себя основные приемы: ...

<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Igry-vo-lejbol/006-Tekhnika-igr...>