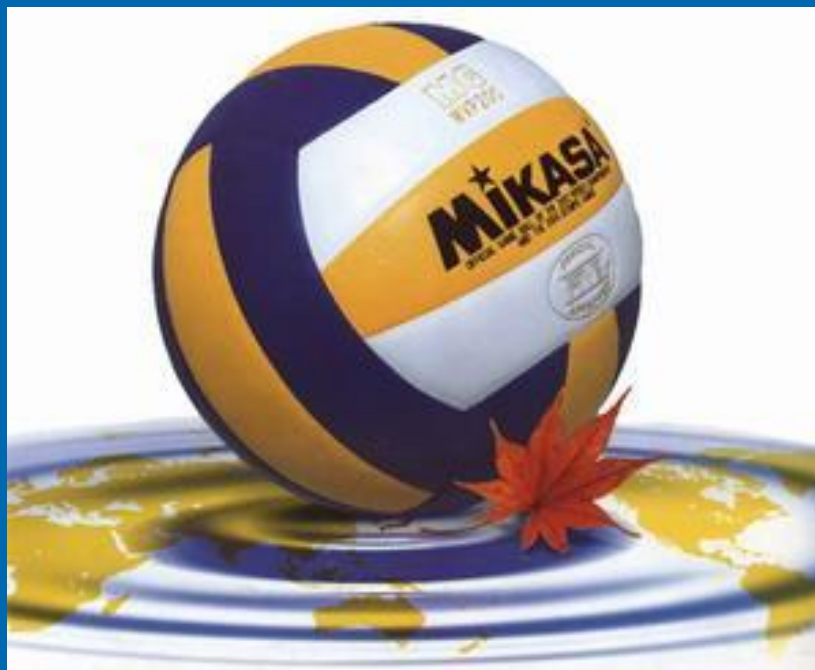


В
О



Л
О

Л

Е

Й

Б



В зале



волейбол везде

В воде



на пляже



на отдыхе

Историческая справка



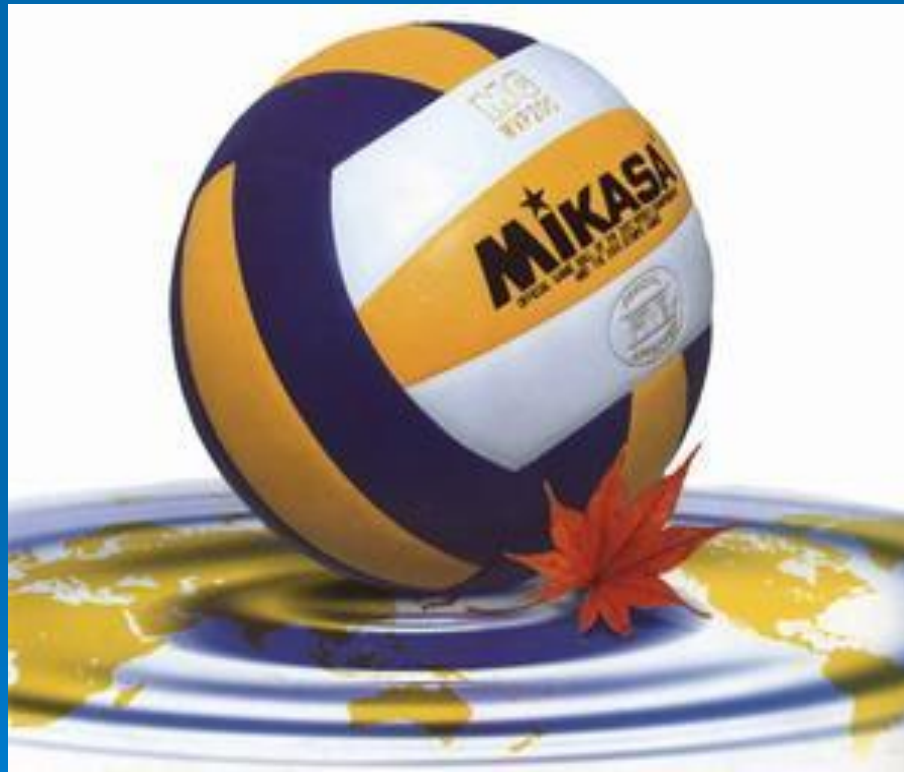
Уильям Дж. Морган – основатель волейбола. Официальной датой рождения этой игры считается 1895 год. Волейбол получил свое начало в США и назывался МИНТОНЕТ. Волейбол в переводе с английского означает «летающий мяч».

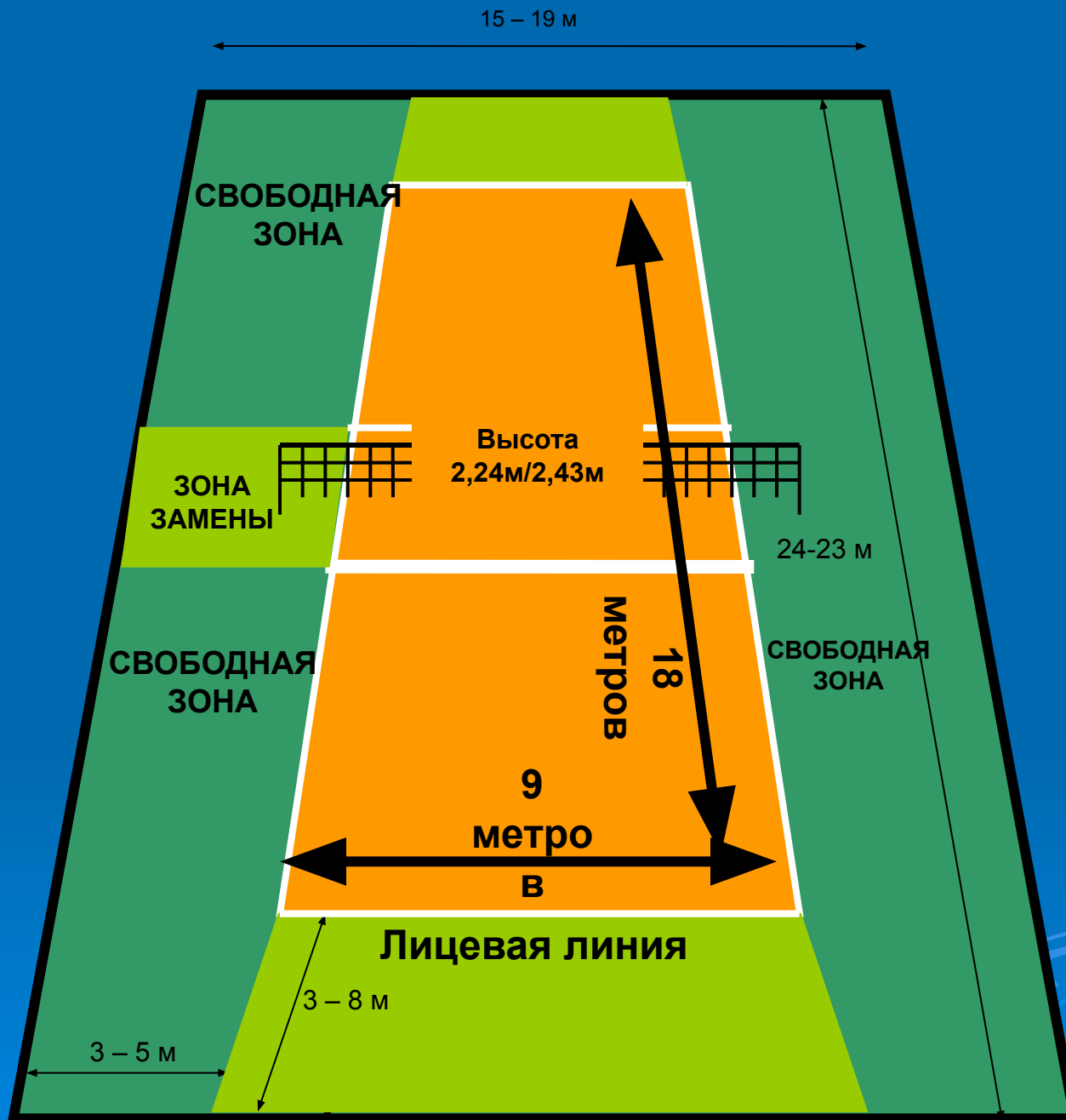




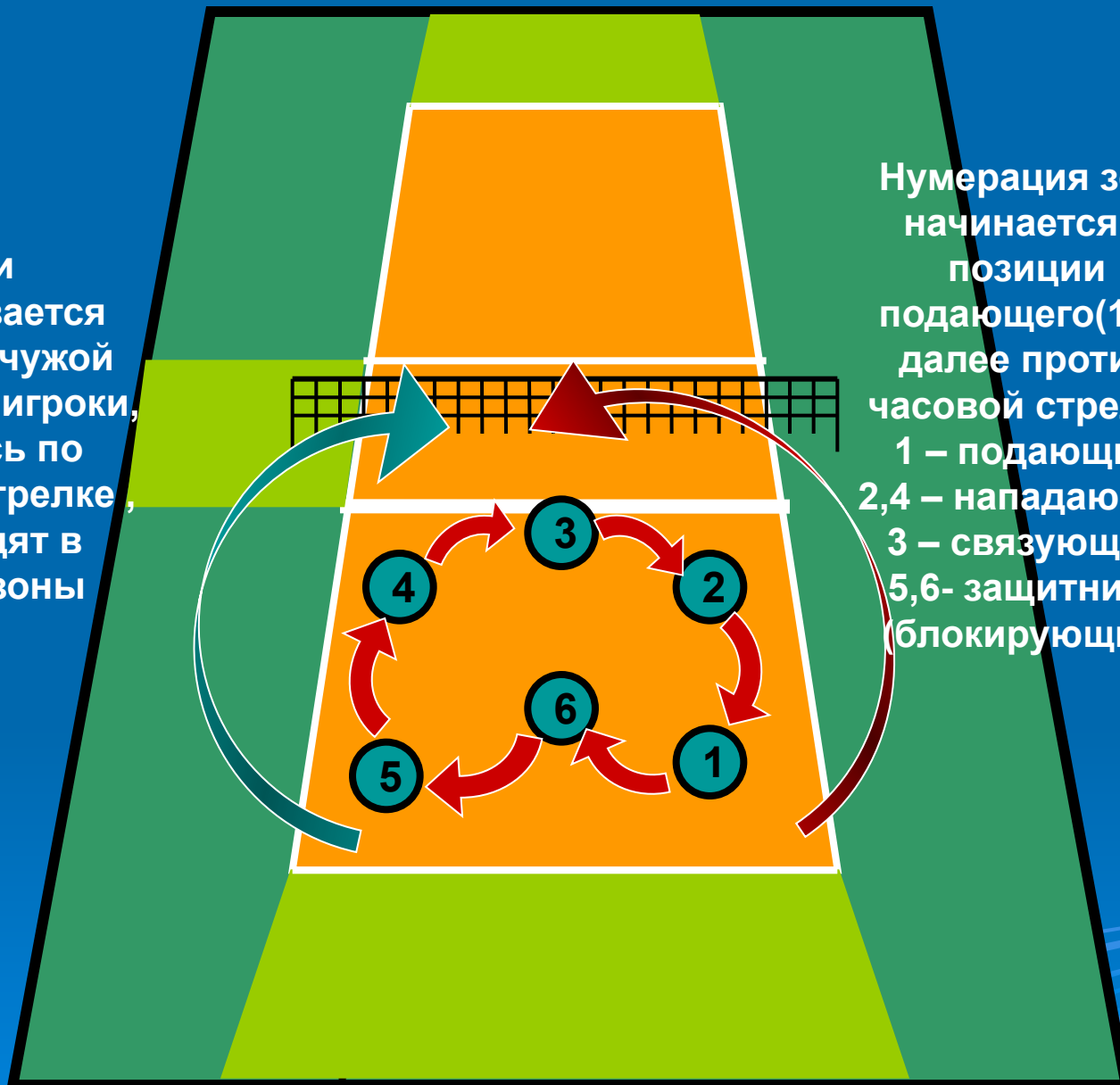


Окружность мяча 65-67 см
Вес 260-280 г



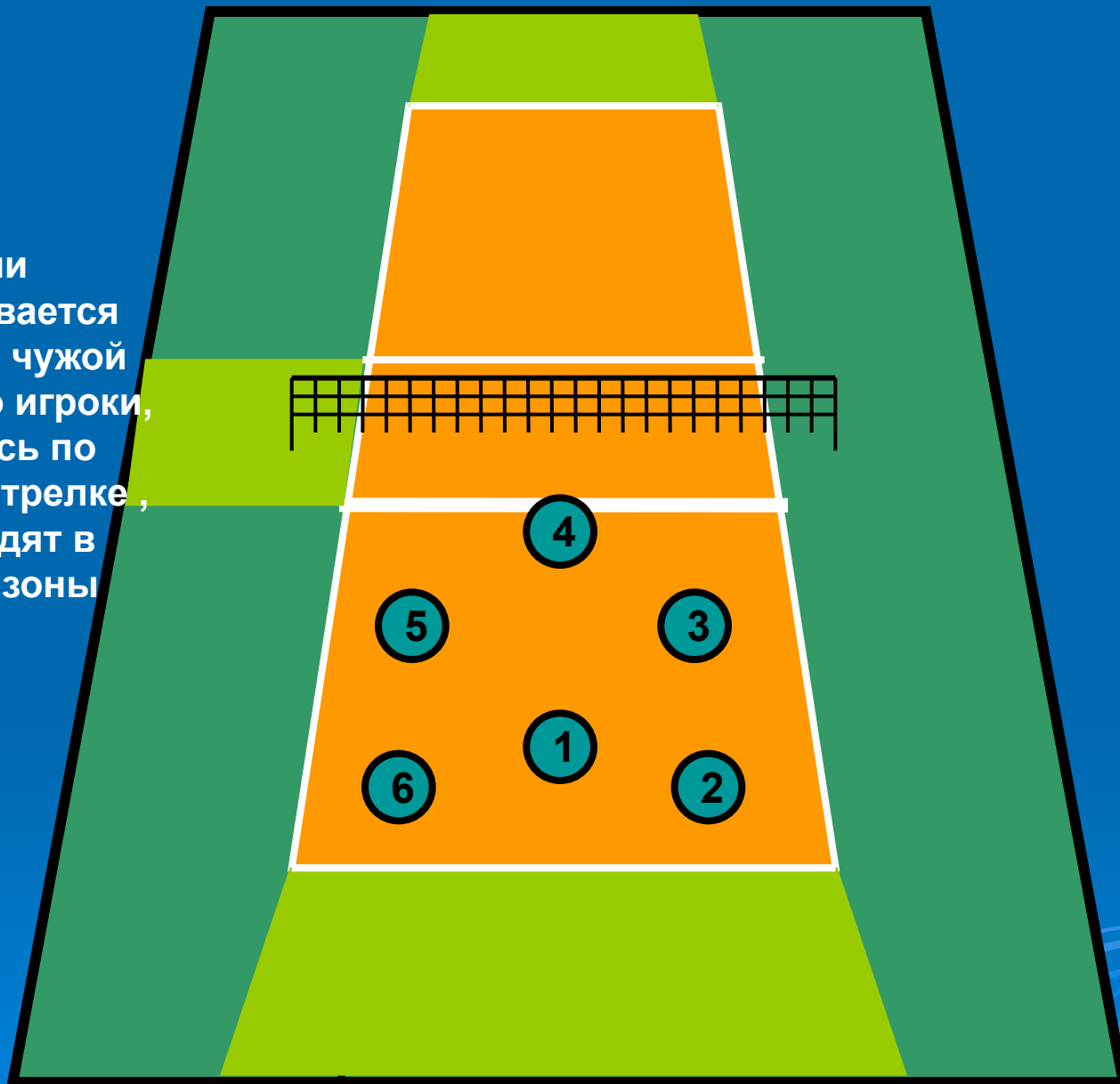


Если
выигрывается
очко при чужой
подаче, то игроки,
двигаясь по
часовой стрелке,
переходят в
другие зоны



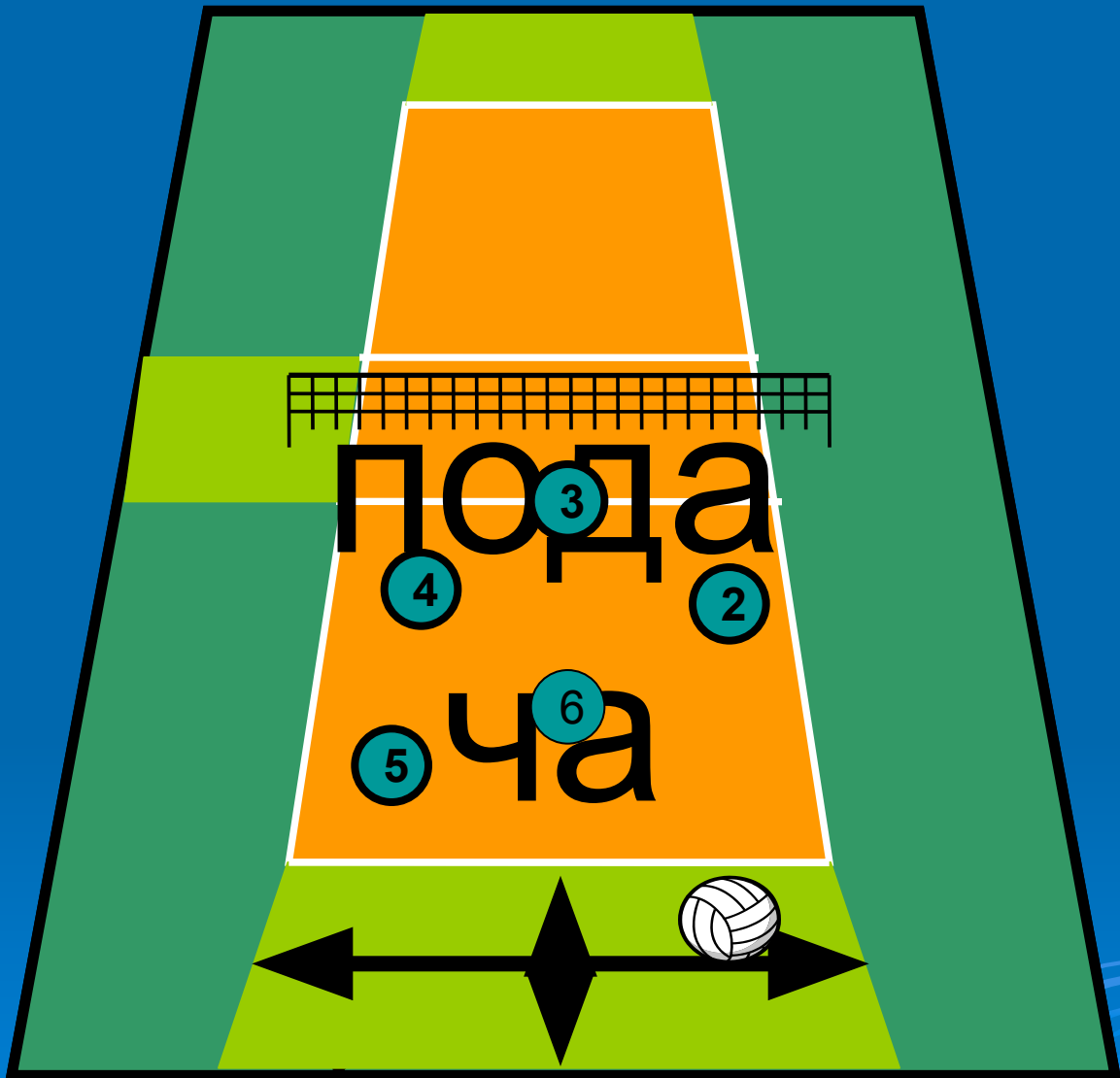
Нумерация зон,
начинается с
позиции
подающего(1) и
далее против
часовой стрелки
1 – подающий
2,4 – нападающие
3 – связующий
5,6- защитники
(блокирующие)

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



ПОДАЧА





пода

ча

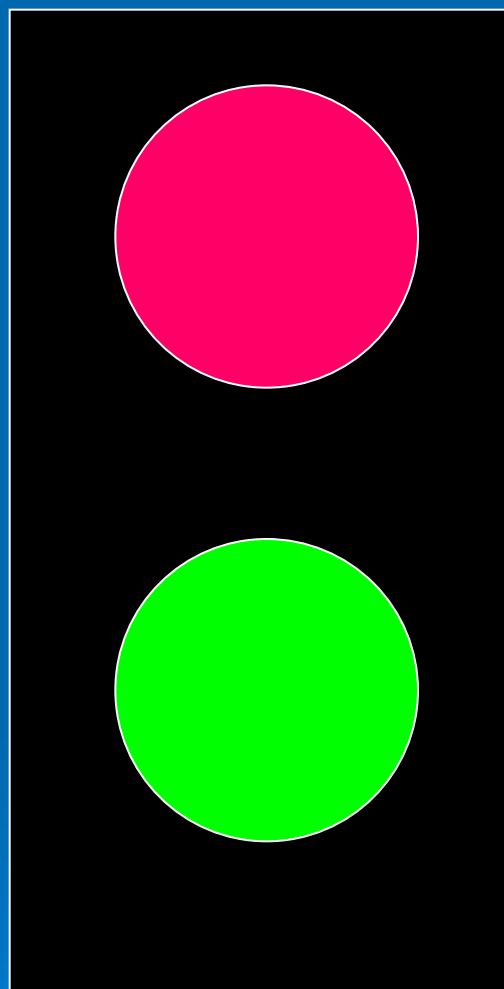
4

2

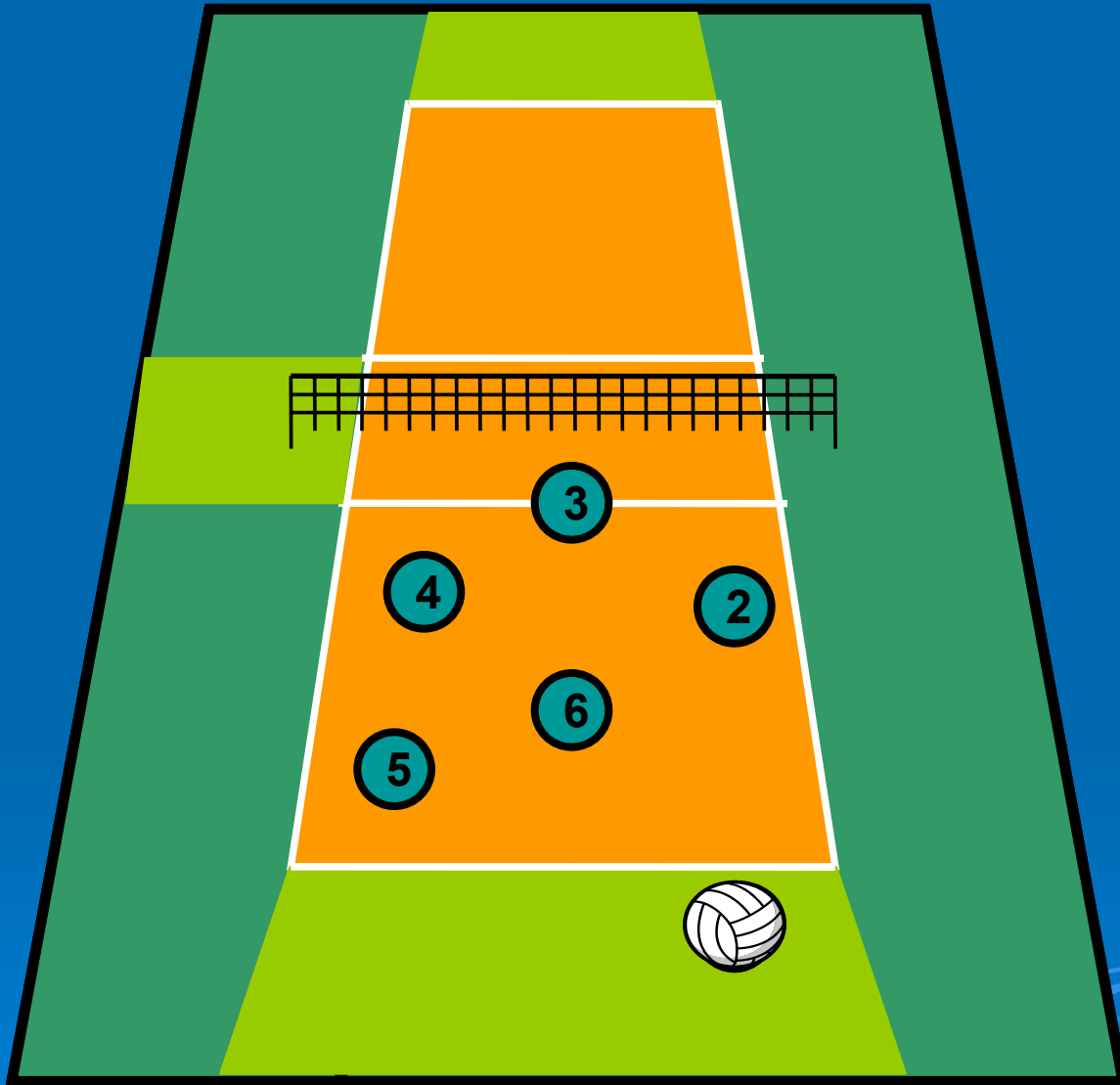
3

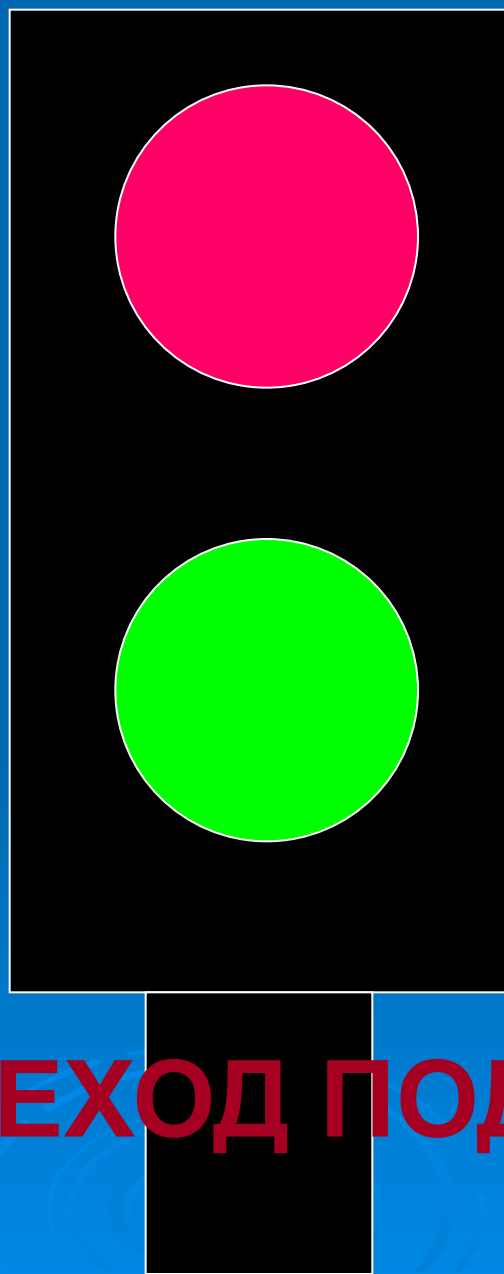
5

6

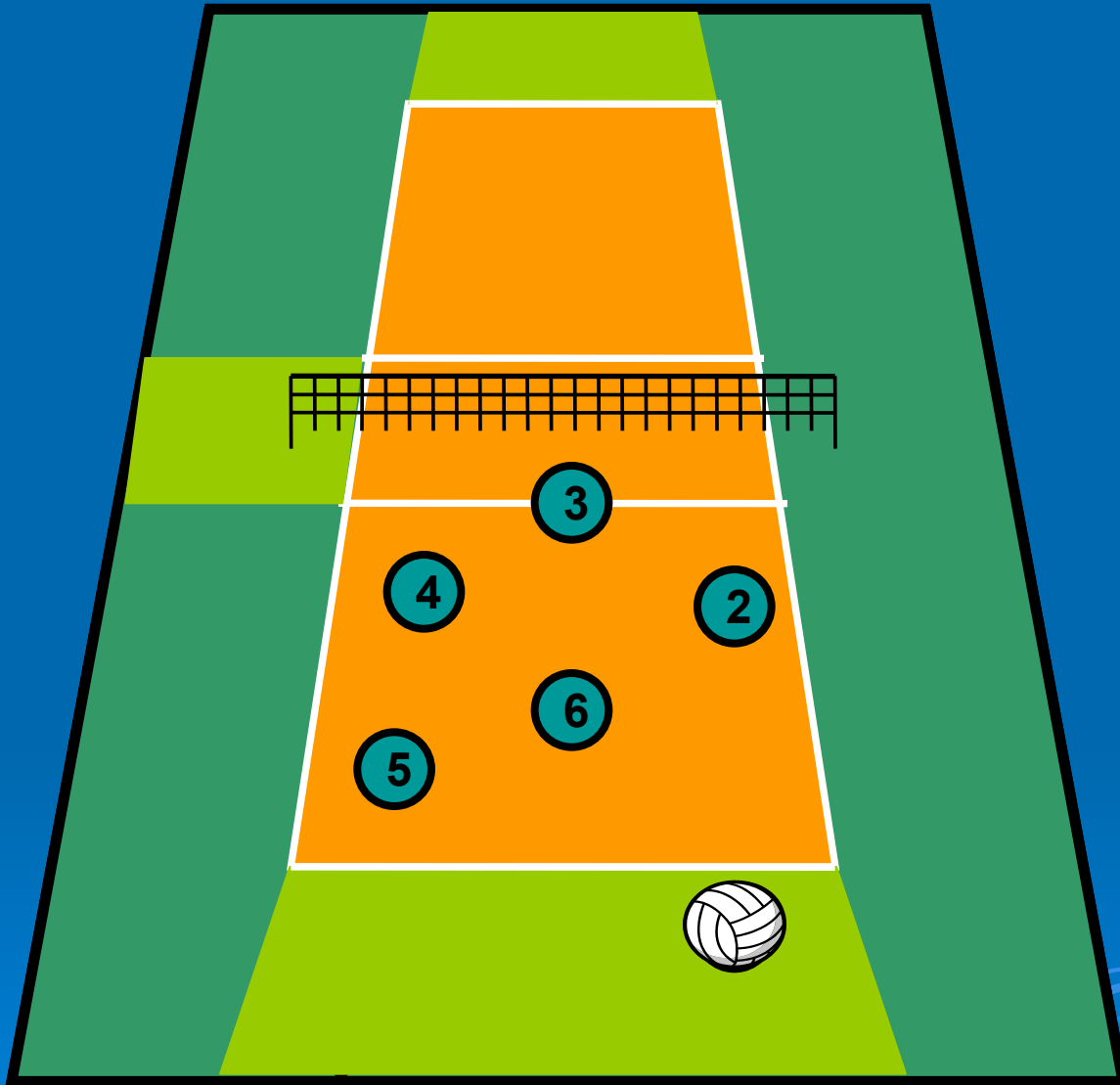


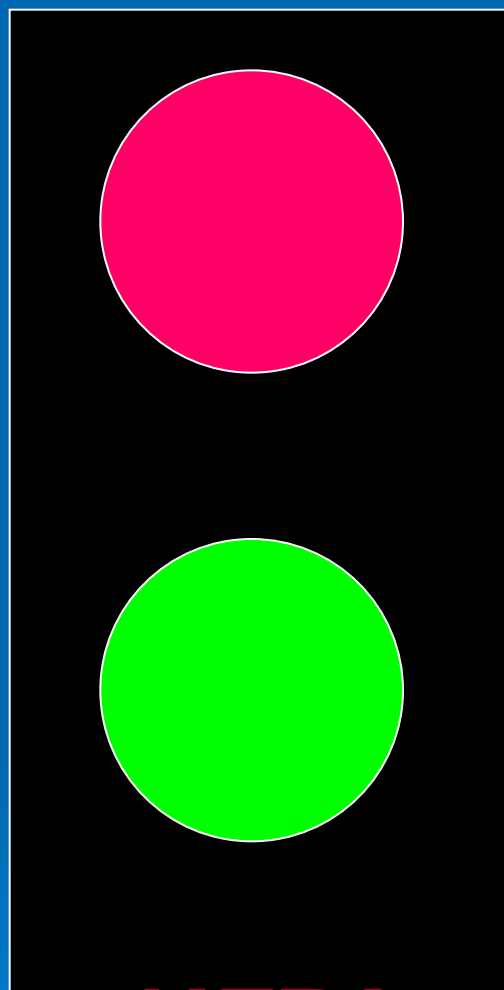
**ИГРА
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**



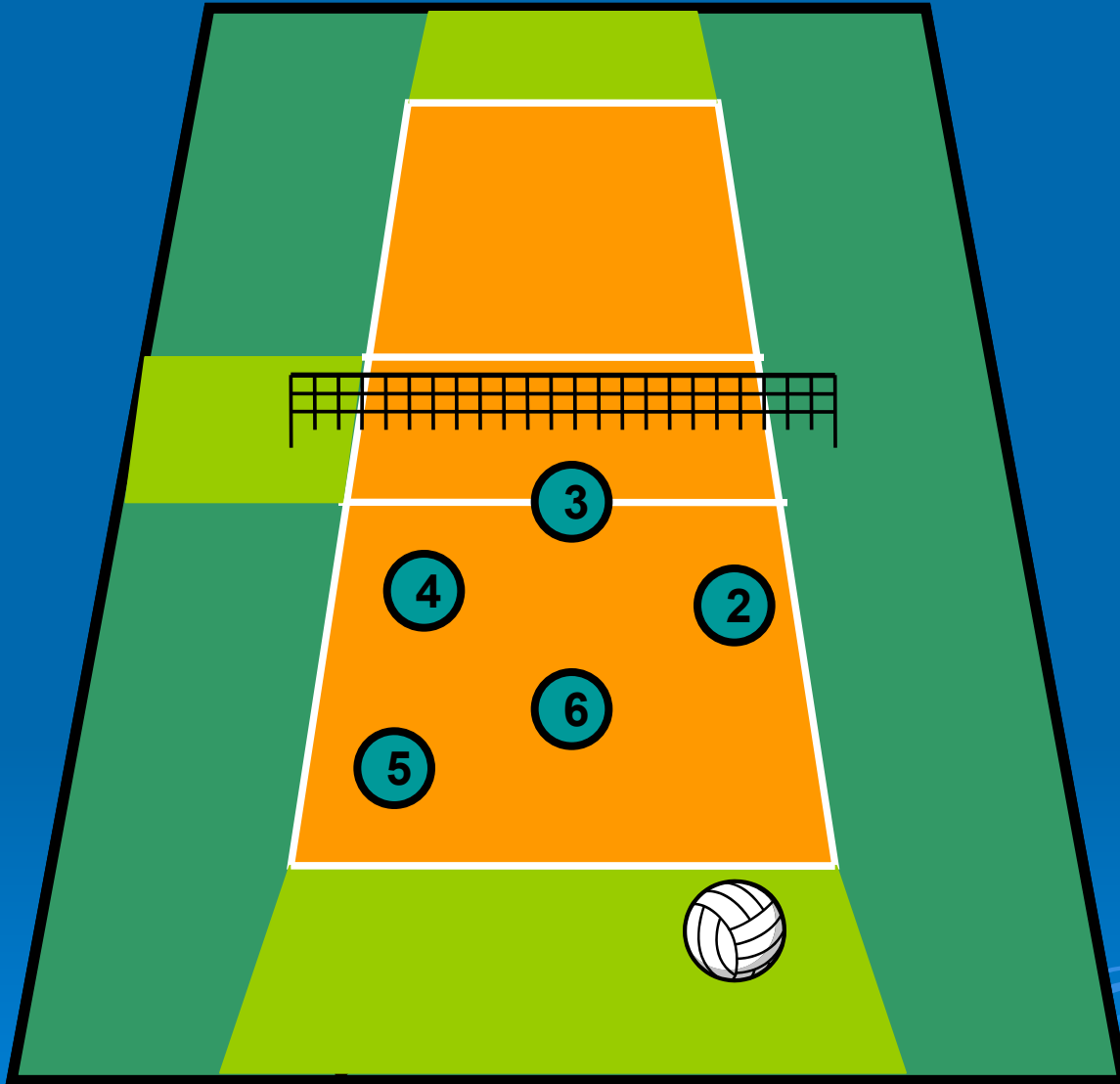


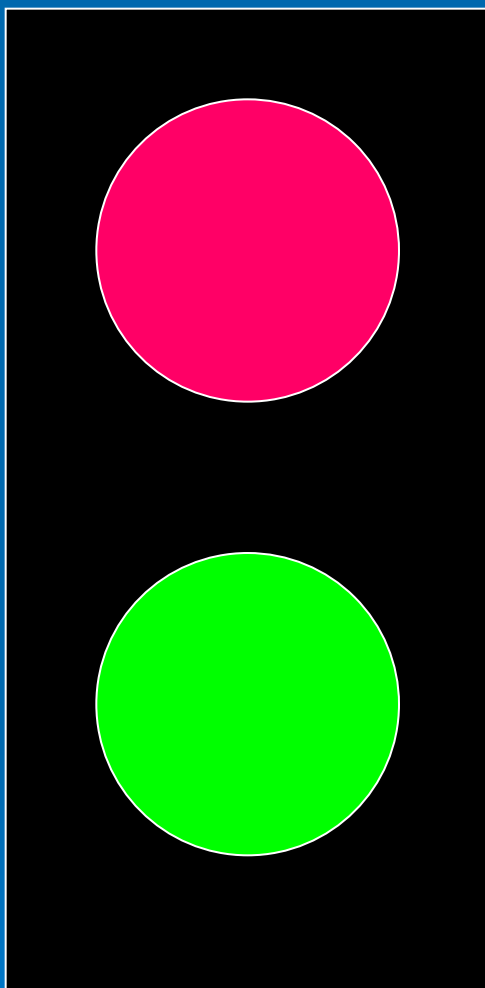
ПЕРЕХОД ПОДАЧИ



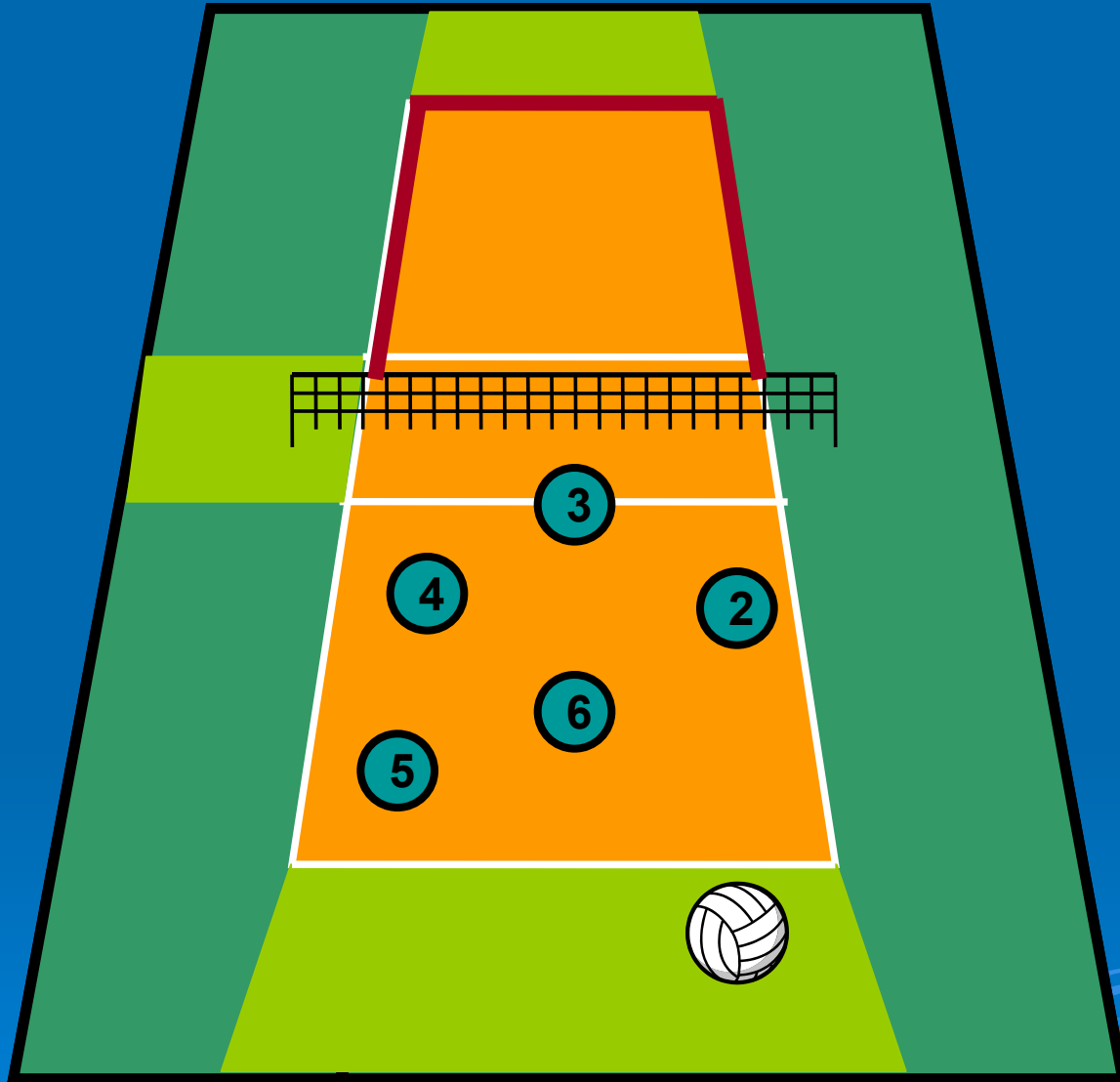


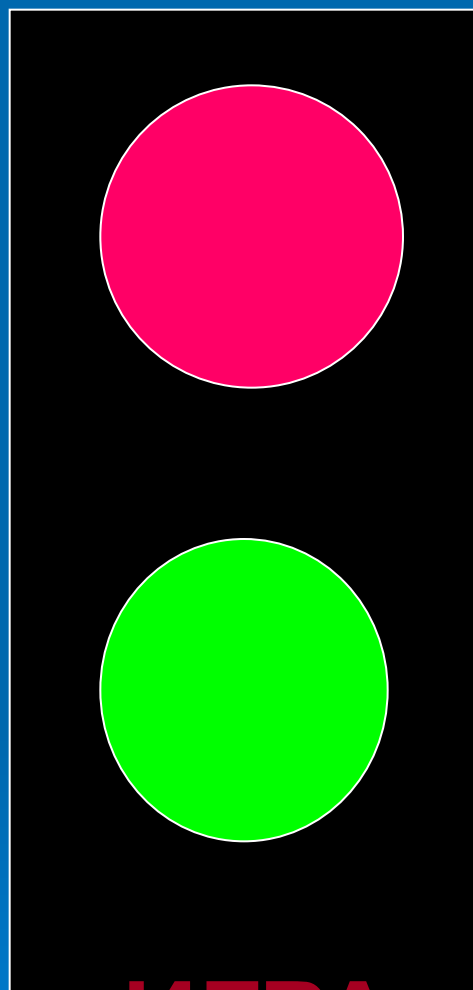
**ИГРА
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**





ПЕРЕХОД ПОДАЧИ

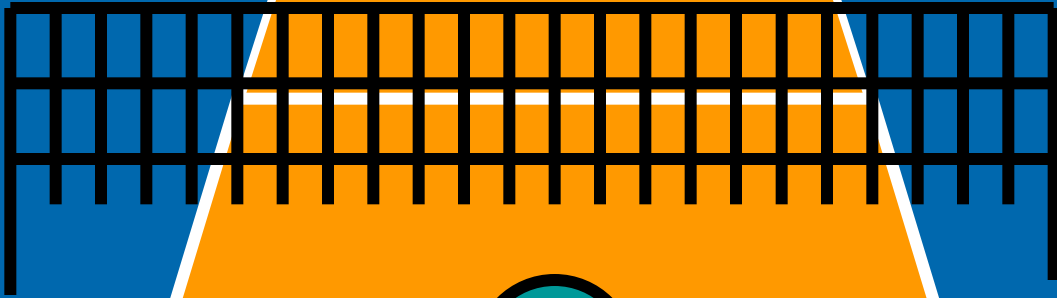




**ИГРА
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ





3

4

2

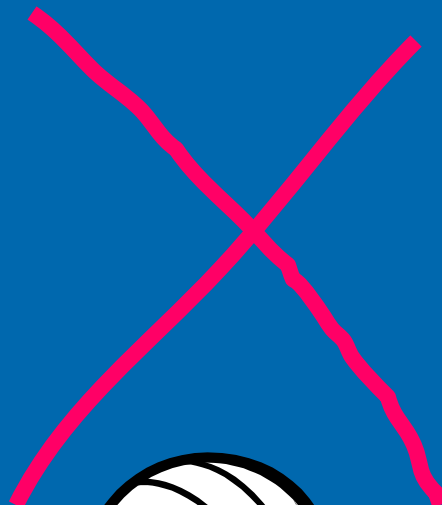
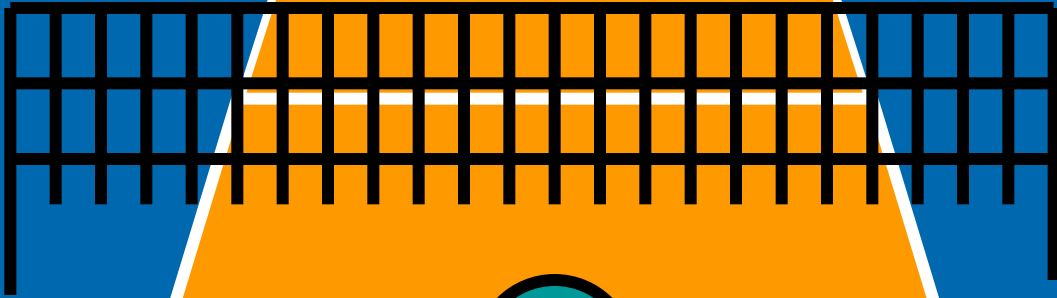


5

1

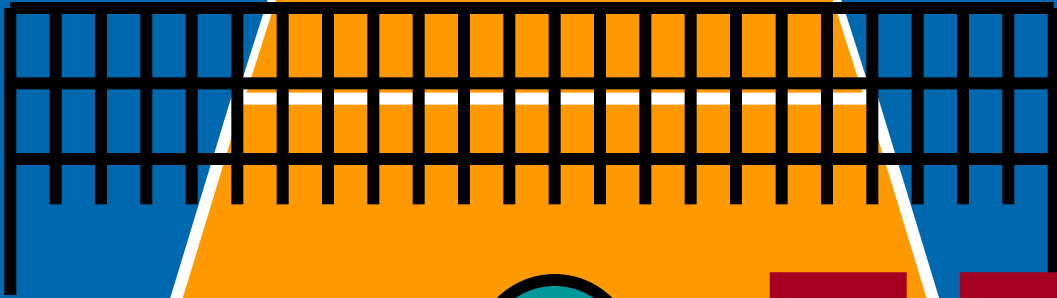

касан
касан





4
касания
касание



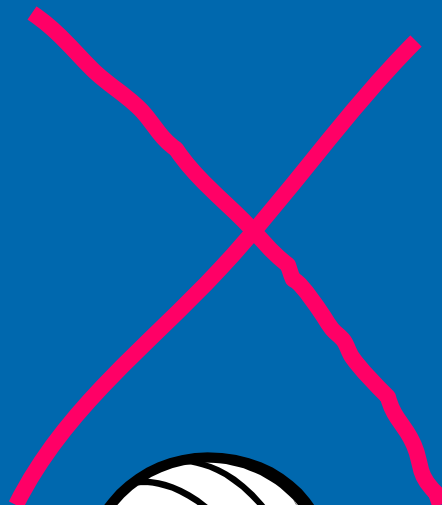
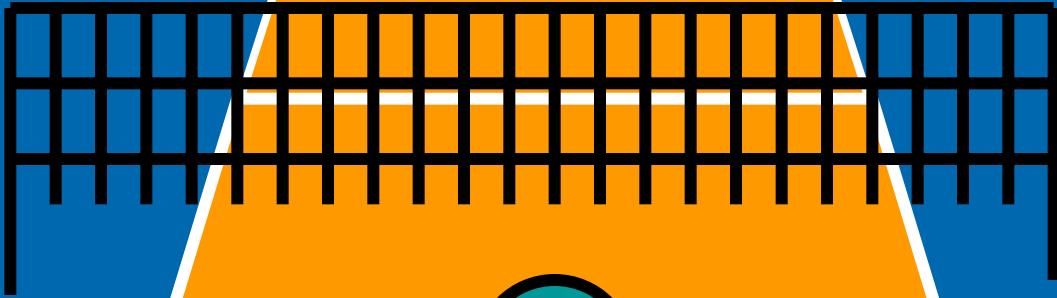


БЛОК



кас
касан
касание
касание
блок



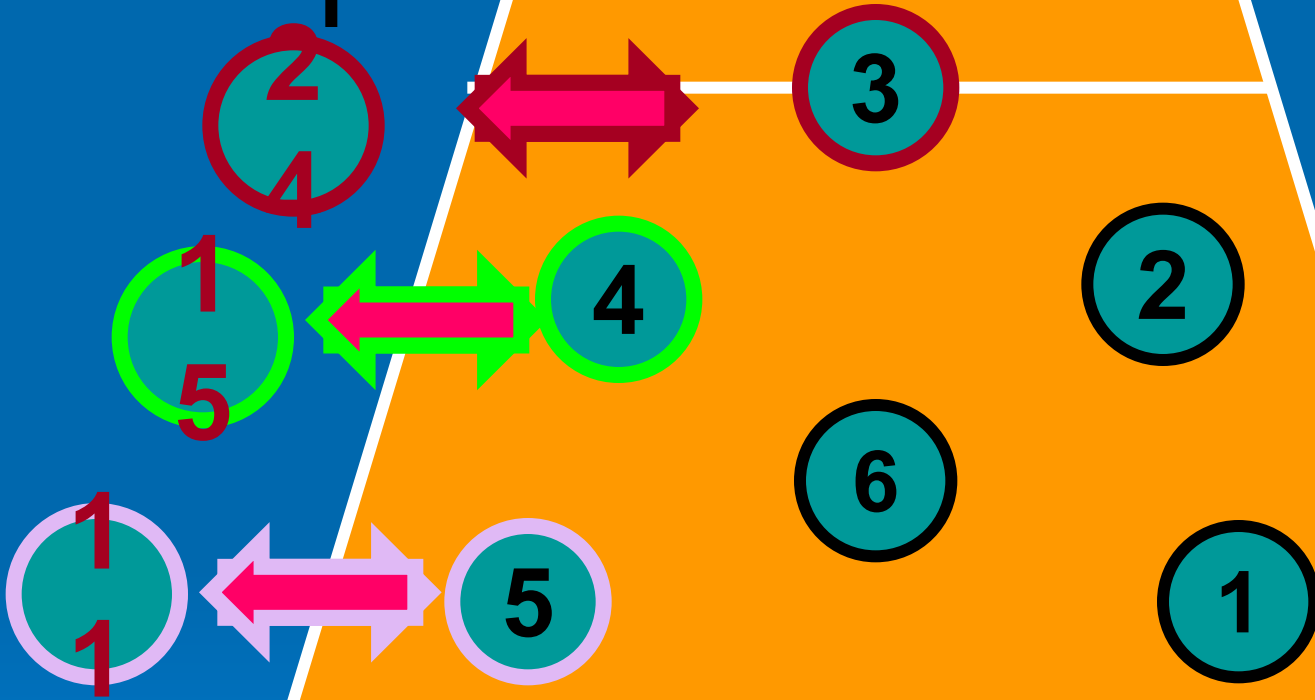
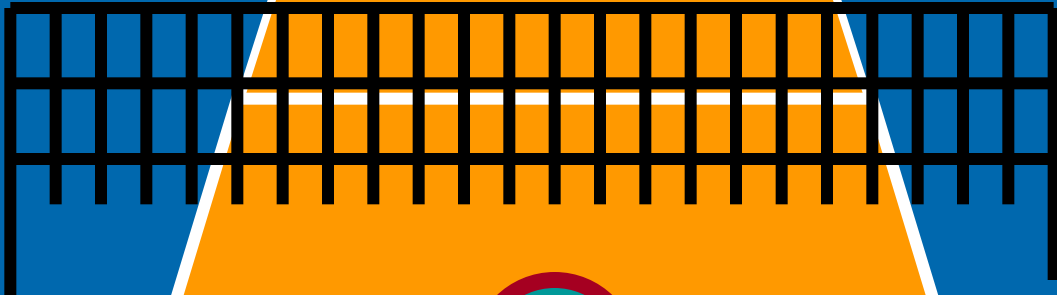


1
2
Касание
не
касание
игроком
игроком

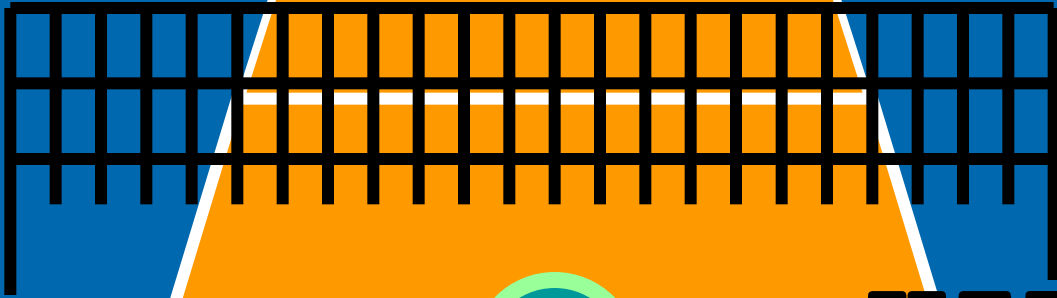


ЗАМЕНА

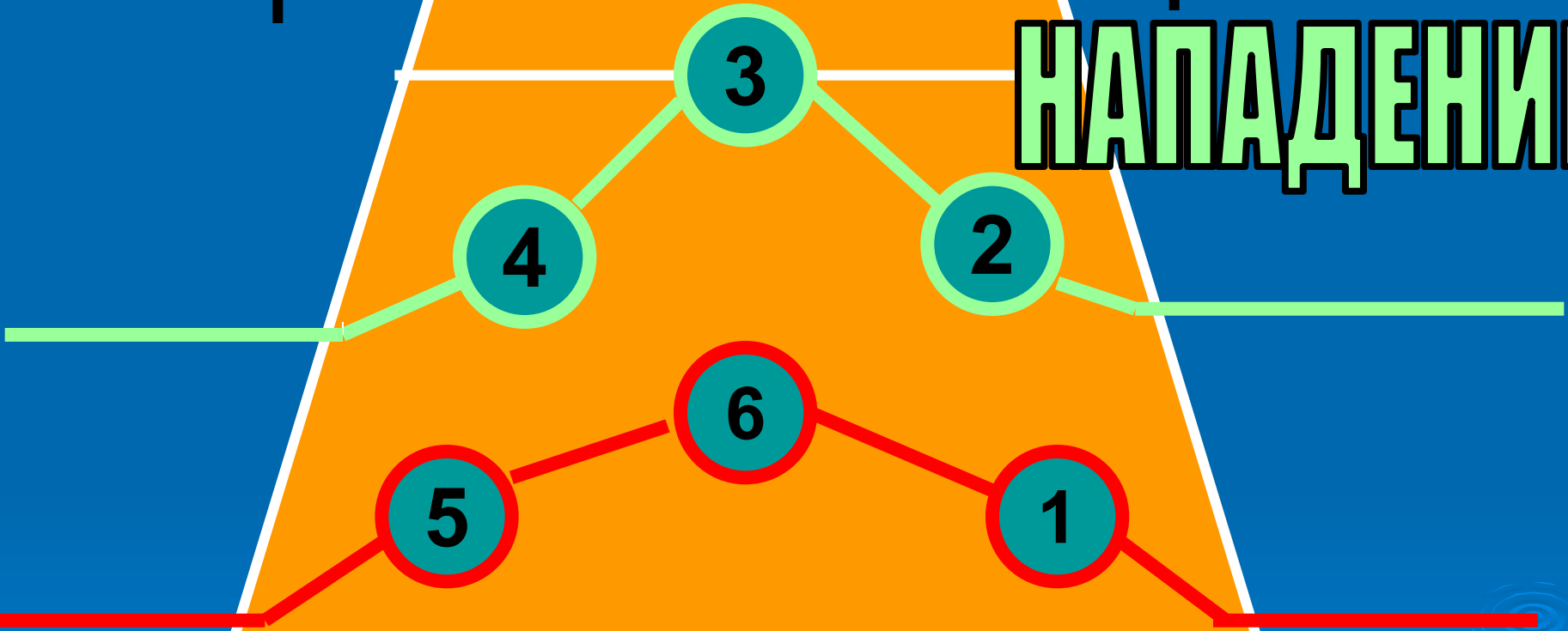




ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА



НАПАДЕНИЕ



ЗАЩИТА

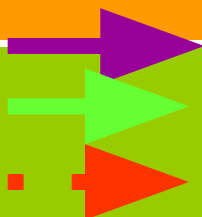


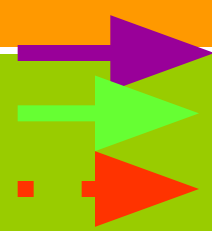
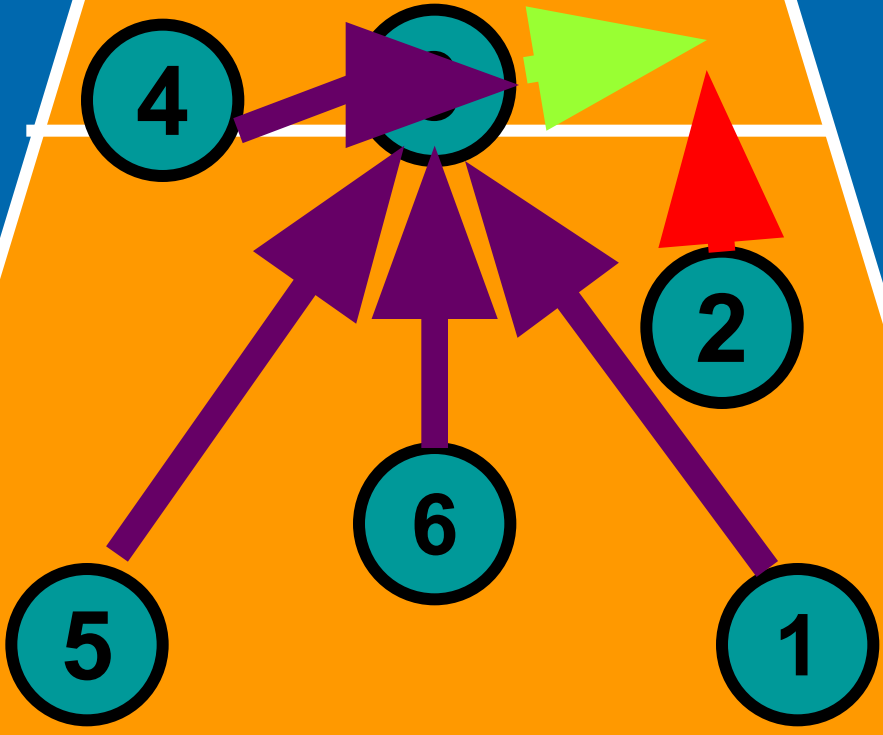
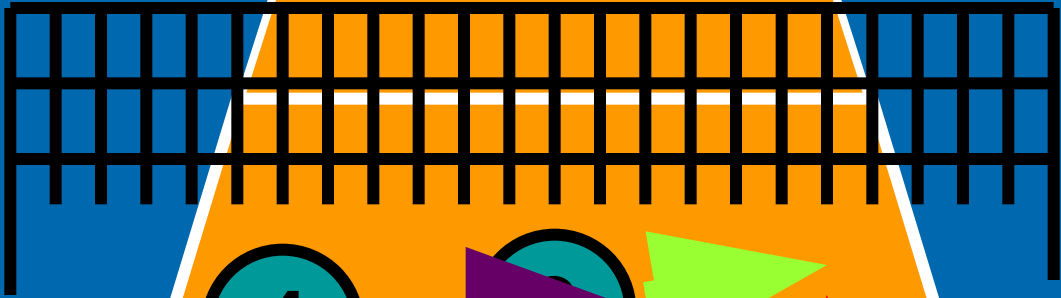
СТАНДАРТНЫЕ

ИГРОВЫЕ

СИТУАЦИИ

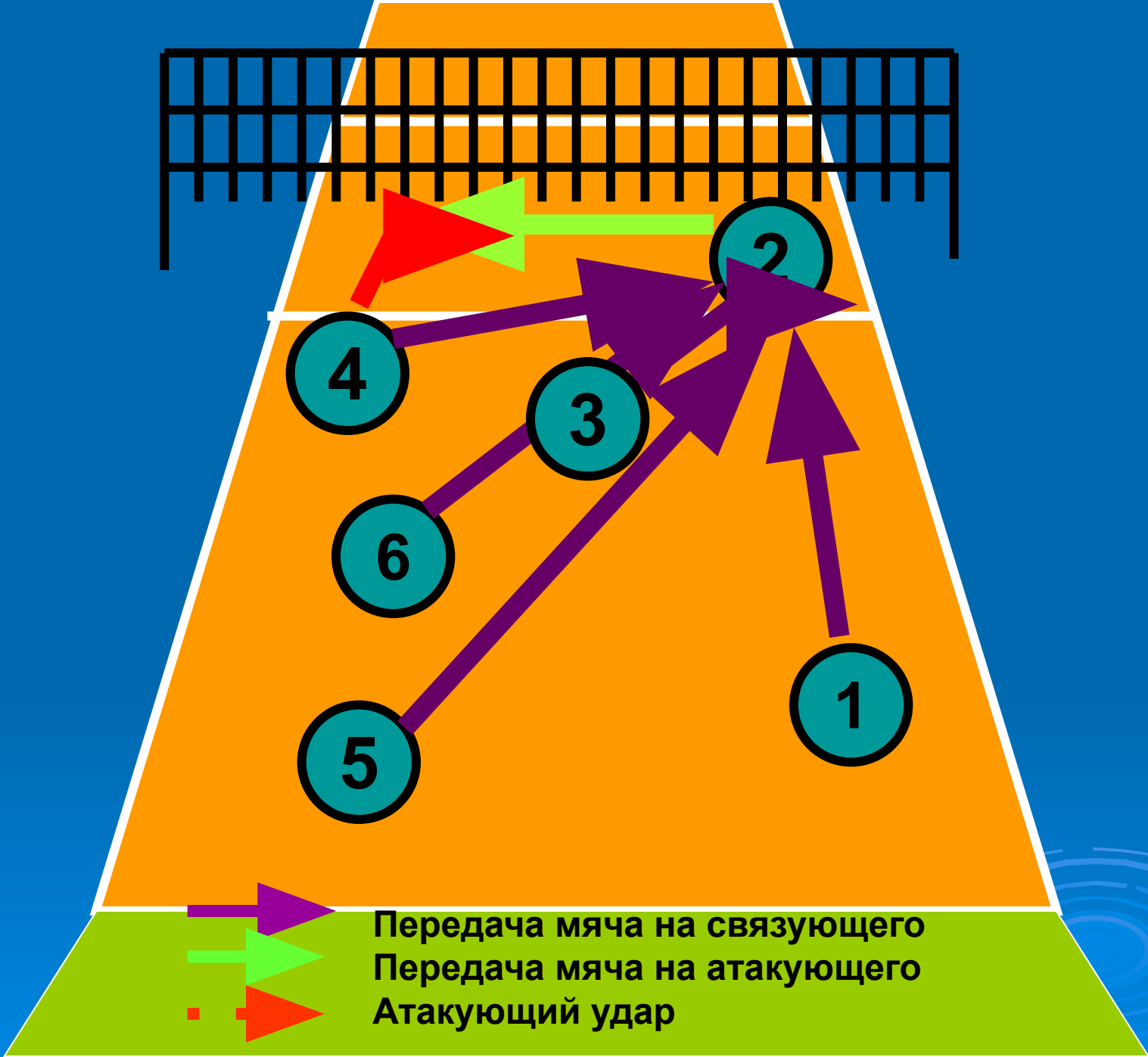
Передача мяча на связующего
Передача мяча на атакующего
Атакующий удар





Передача мяча на связующего
Передача мяча на атакующего
Атакующий удар





Основные элементы игры



Верхняя прямая.

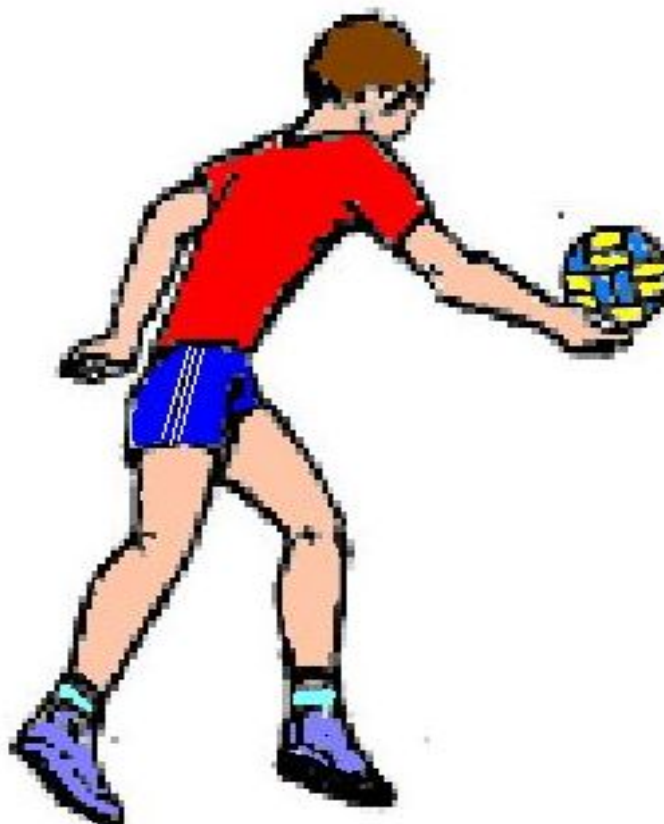
Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько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

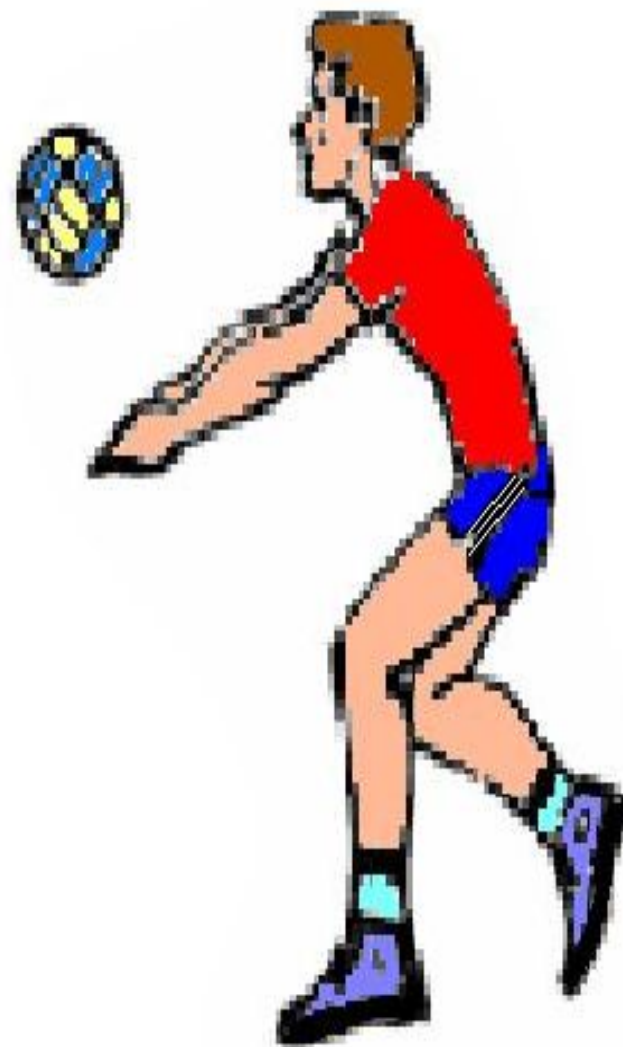


Прием мяча двумя руками снизу. Ноги согнуты, одна впереди.

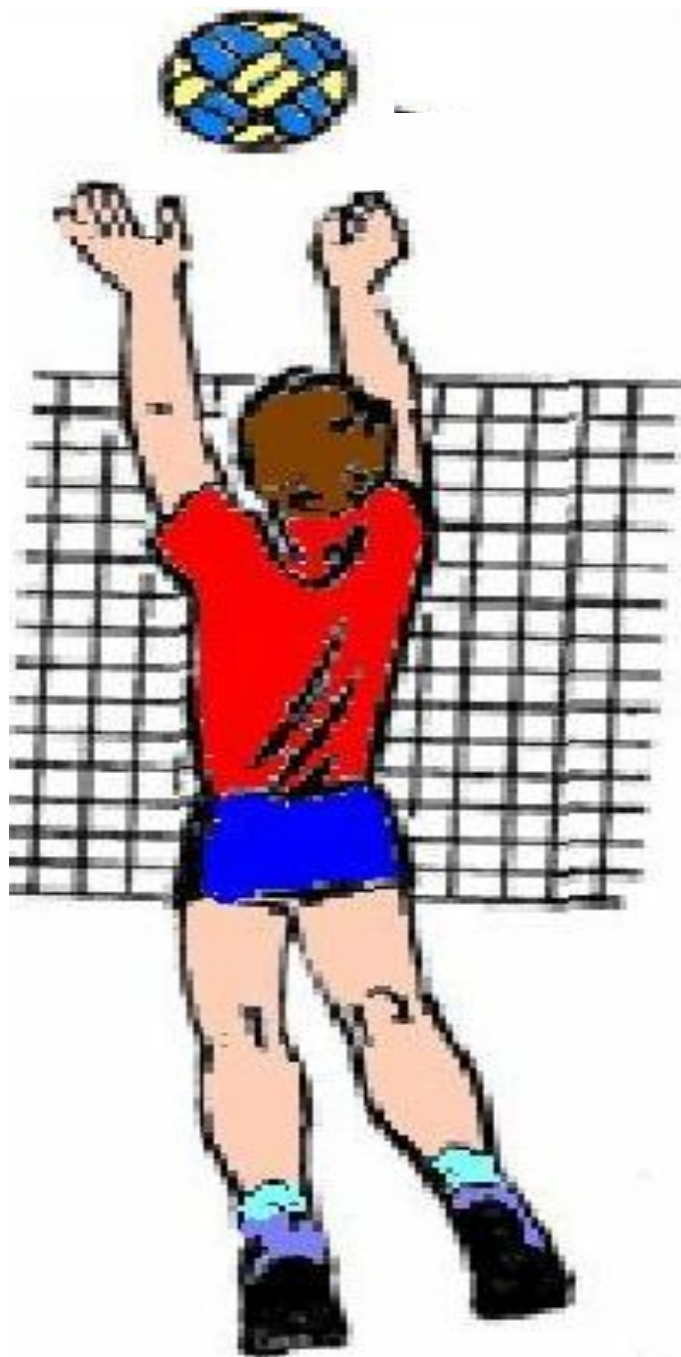
Руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!).

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.



□ *« Волейбол... Игра, от которой обмирает сердце. Игра, в которой пульсирует мысль, лихорадочная, жаркая, работающая в режиме постоянного цейтнота. Игра, где всё построено на обмане (противника) и где всё без обмана (для зрителей). Игра без ничьих. Игра без грубости и жестокости Игра, заставляющая на время забыть о всех проблемах за прямоугольником разделённой сеткой площадки. »*