

«ВОЛЕЙБОЛ»

Волейбол

Правила игры

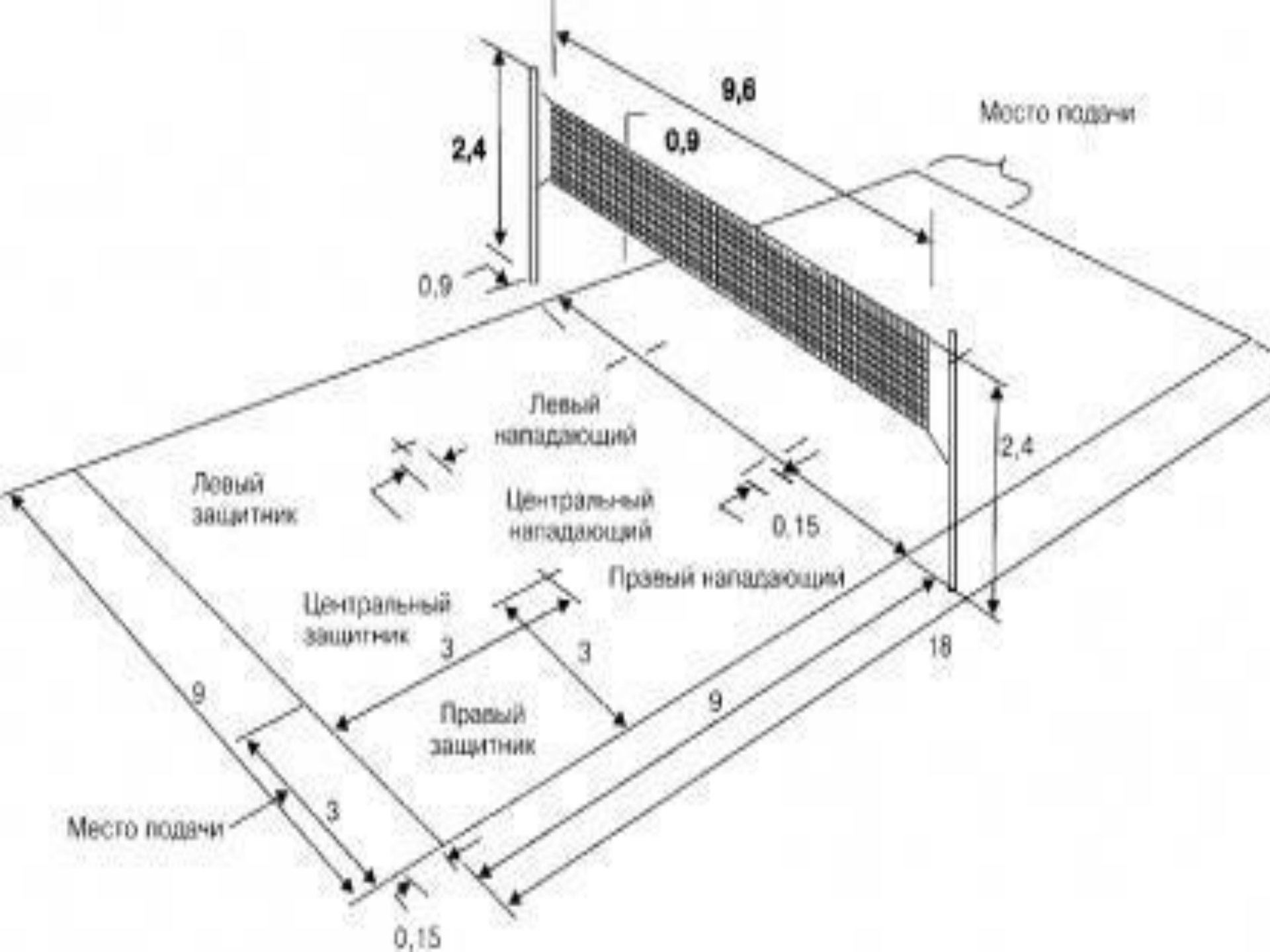


○ **Волейбол** – КОМАНДН
ЫЙ ВИД СПОРТА.

Первый матч был сыгран в 1895 в США. В игре учувствуют две команды по 6 человек, главная цель игроков – перебросить мяч через сетку так, чтобы он коснулся площадки. При этом игроки одной команды не могут коснуться мяча более трех раз во время организации атаки.



- Волейбольная площадка имеет размеры 18х9 метров, посередине разделена сеткой высотой 2,43 м для мужчин и 2,4 м для женщин. Мяч вводится в игру при помощи подачи одного из игроков, в случае успешной подачи, команде присуждается одно очко. Во время подачи мяча соперникам нельзя перекрывать сетку и задерживать обработку мяча.



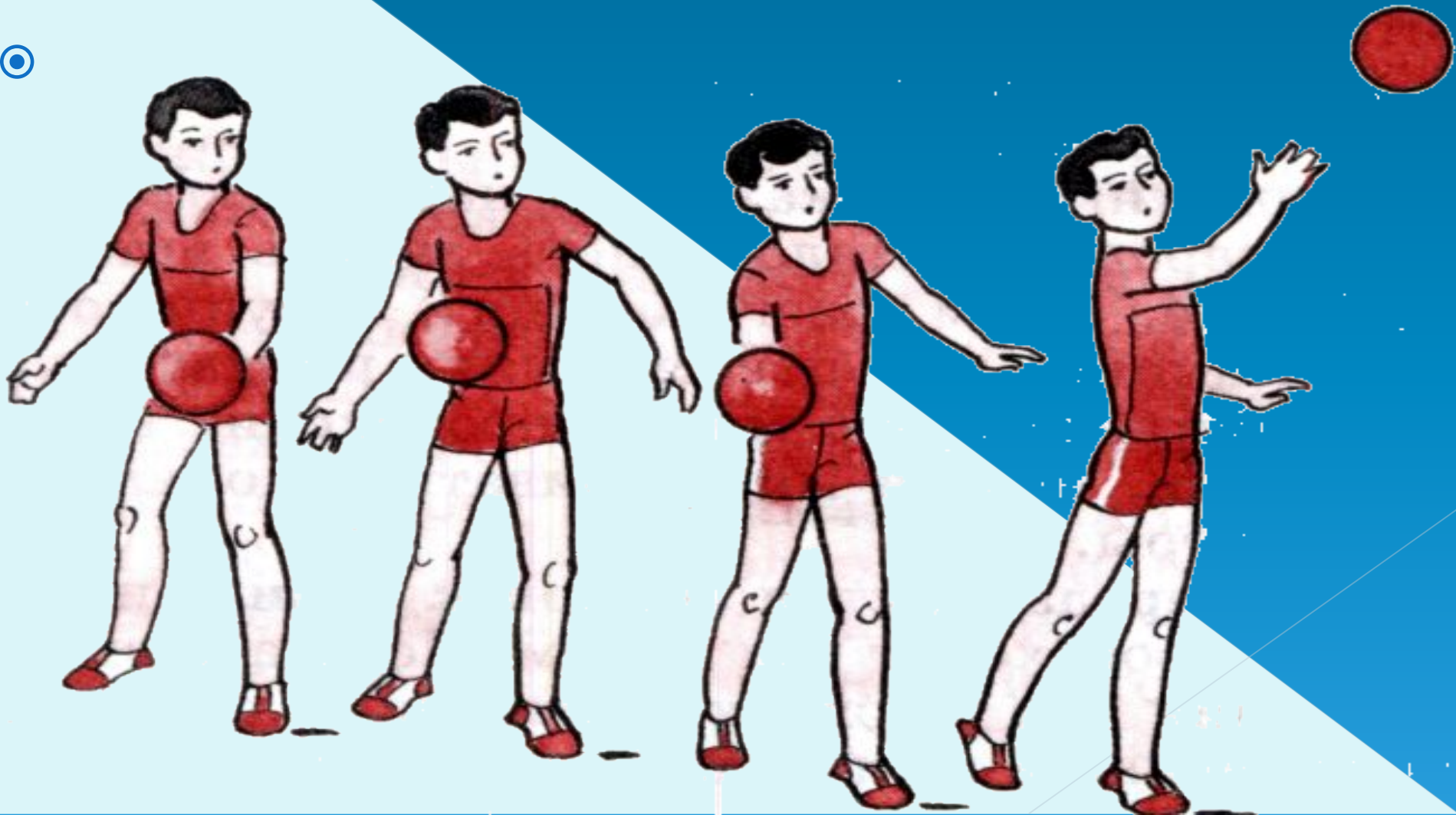
- Матч состоит из пяти партий, временных ограничений нет. Партию выигрывает та команда, которая первой набирает 25 очков, при этом преимущество над соперником должно быть больше 2 очков. Чтобы победить в матче, одной из команд нужно выиграть три партии.



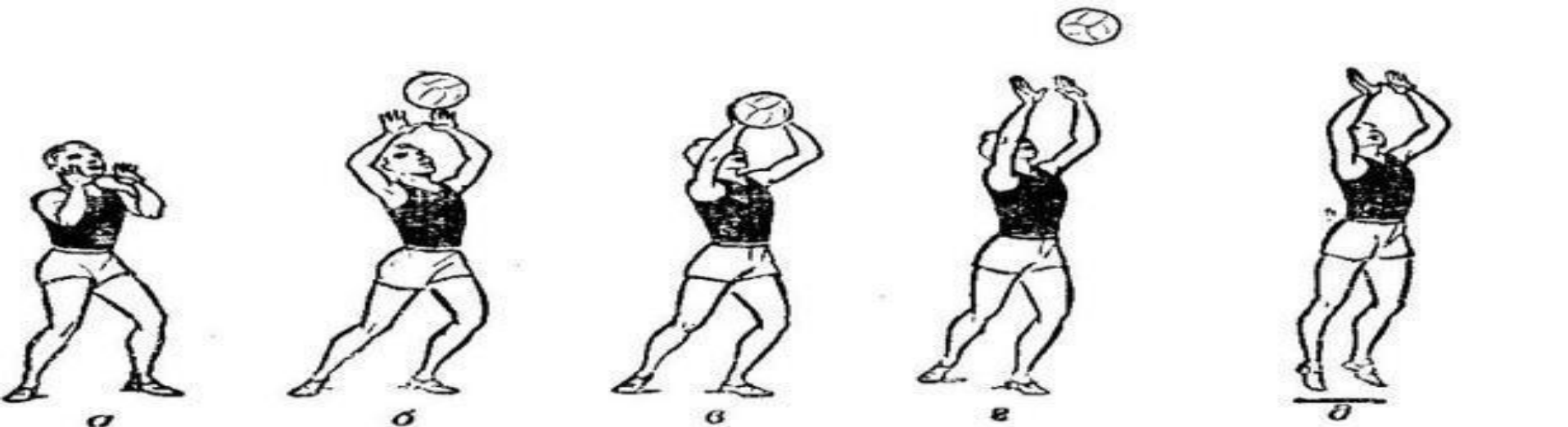
ТЕХНИЧЕСКИЕ

ПРИЕМЫ

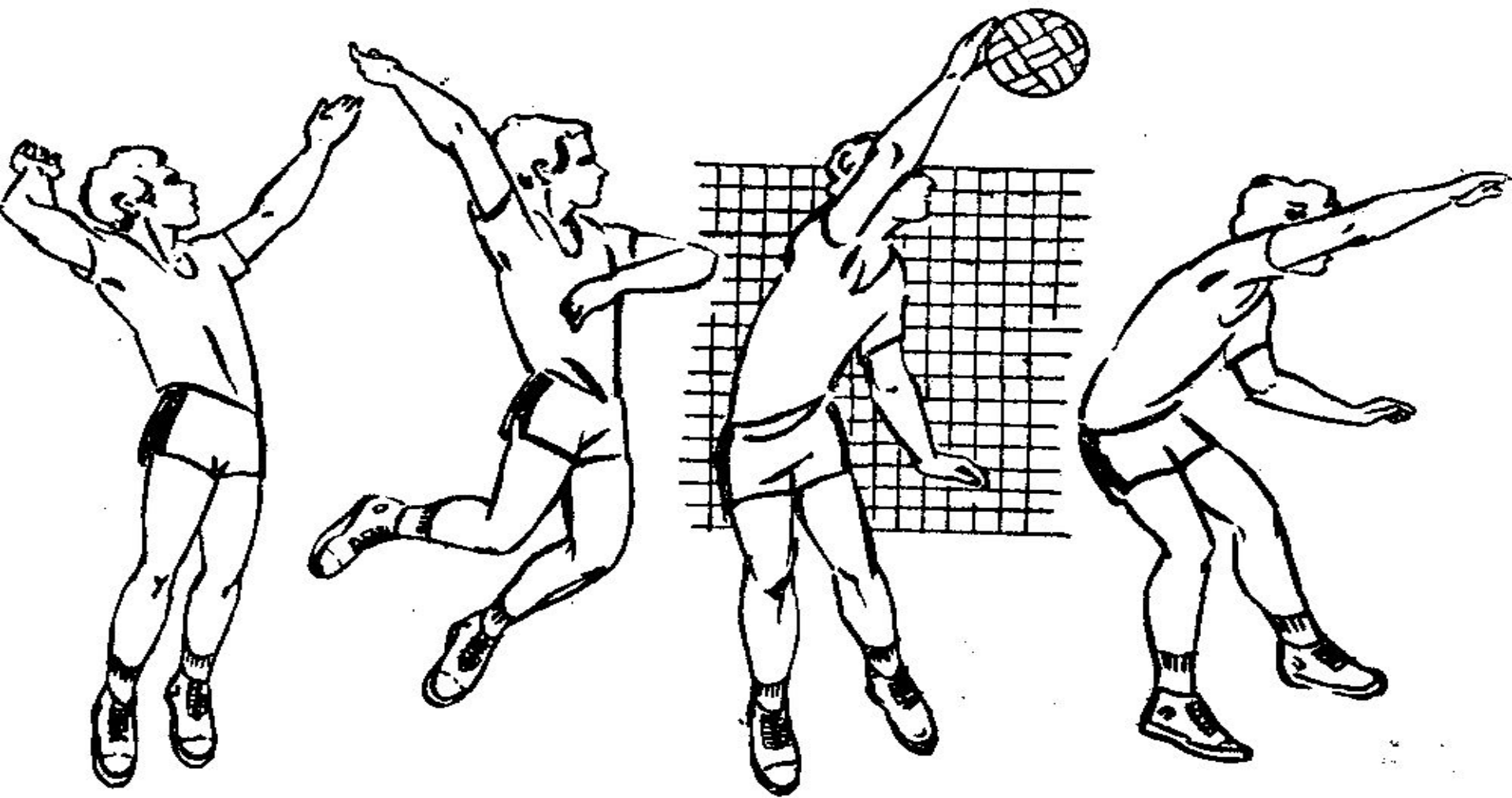
ПОДАЧА



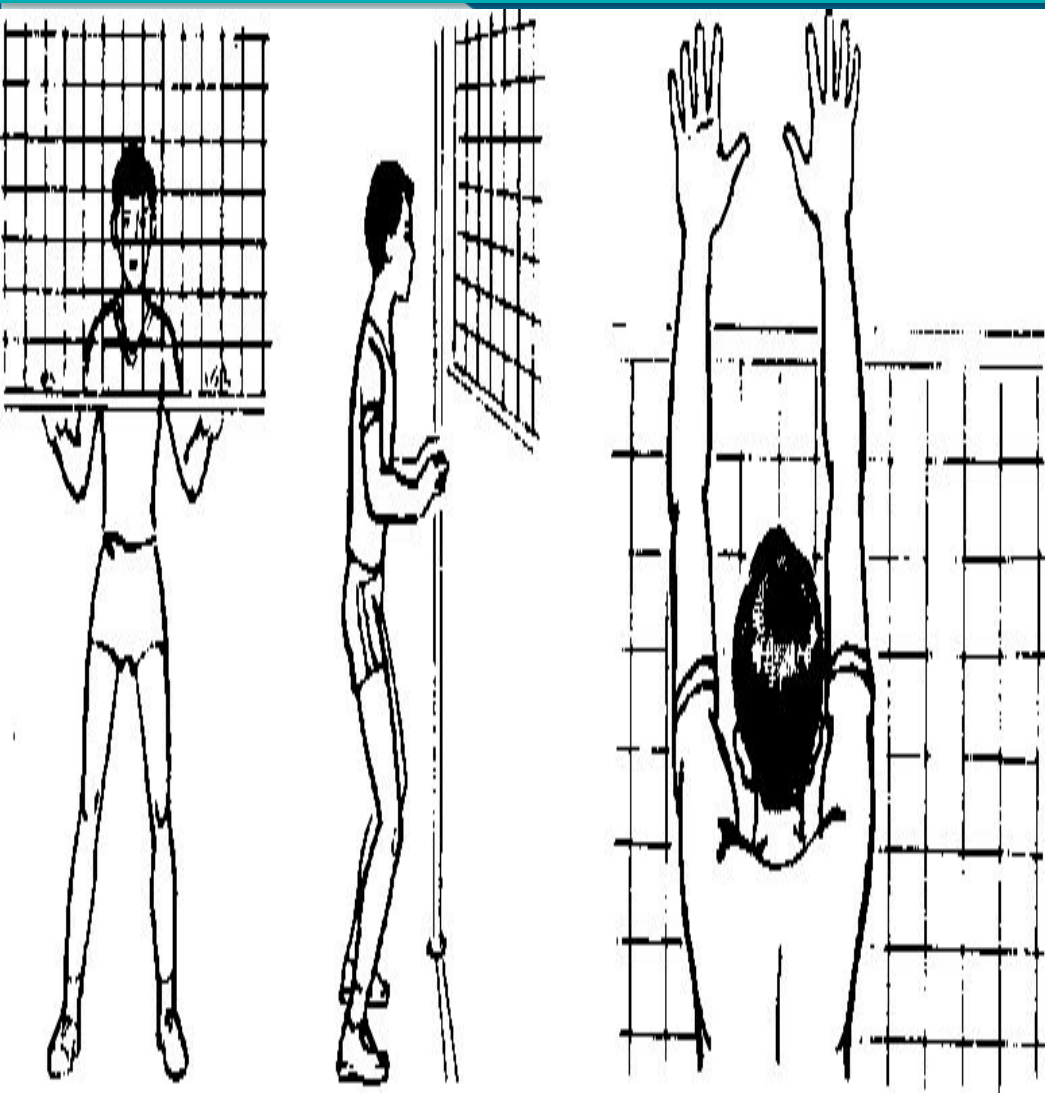
Прием и передача



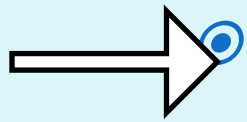
Нападающий удар



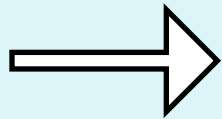
блокирование



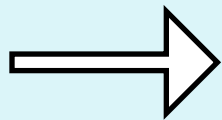
Этапы обучения



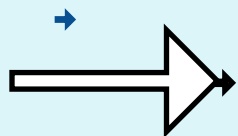
Первый этап —
ознакомление с
разучиваемым приемом.



Второй этап — изучение приема в
упрощенных условиях



Третий этап — изучение приема или
действия в усложненных условиях



приема (действия) в
игре. *Четвертый*
этап предполагает закрепление

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Волейбол - игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой. Но все это достигается упорной тренировкой. Освоение большого количества игровых приемов требует настойчивости и мужества. Сама же игра в команде воспитывает чувство товарищества, взаимовыручки – бесспорно очень ценные качества человека.

