

Волей  
бол

# 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».

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



# История игры

**Родина волейбола** – Соединенные Штаты Америки

Новую игру изобрел в **1895 году Вильям Морган** – руководитель физического воспитания.

Он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2 м.

Название новой игре дал доктор Альфред Холстед: «**волейбол**» – **летающий мяч**.

В **1896 году** волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой.

# История игры

Прошло несколько лет, и с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике.

В **1913 году** на Паназиатских играх состоялся турнир по волейболу, в котором участвовали команды Японии, Китая, Филиппин.

Наряду с распространением волейбола в мире совершенствовались правила игры, изменялись техника и тактика, формировались технические приемы.

На родине волейбола, в США, первые официальные соревнования состоялись в **1922 году** в Бруклине.

# Правила игры

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером  $19 \times 9$  метров.

Волейбольная площадка разделена посередине сеткой.

Цель игры – атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию.

После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко.

# Правила игры

## Нарушения правил

- игрок подбросил и поймал мяч;
- подача, совершённая до свистка судьи, не засчитывается и повторяется;
- по истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперника.
- сделано более трех касаний;
- нарушение расстановки;

# Правила игры

## Виды наказаний

**-замечание** (игроку или всей команде предъявляется жёлтая карточка): за первый случай грубого поведения либо за повторное незначительное нарушение правил или неспортивное поведение;

**-предупреждение** (игроку предъявляется красная карточка): получившая предупреждение команда наказывается проигрышем очка и потерей подачи.

**-удаление** (предъявляется жёлтая и красная карточки, которые судья держит в одной руке): удалённый участник матча должен покинуть игровую площадку и до конца партии находиться на специальном месте для удалённых);

**-дисквалификация** (предъявляется жёлтая и красная карточки, которые судья держит в руках отдельно): дисквалифицированный игрок должен покинуть место проведения соревнований, при этом он

# 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

# Основные элементы Стойка волейболиста ТЕХНИКИ



а

Высокая  
стойка

б

Средн  
яя

- .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.*

# Основные элементы

## Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



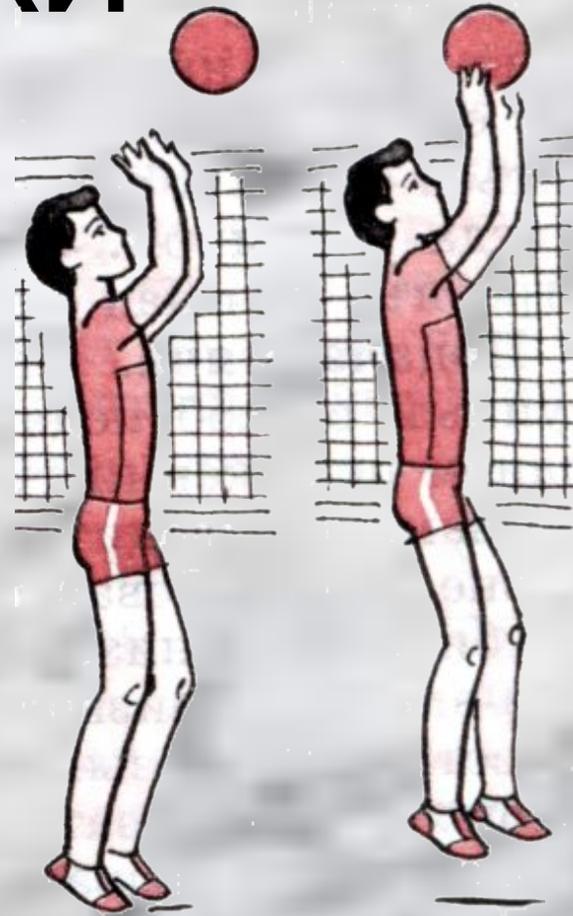
.При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.

.Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.

# Основные элементы техники выполнения передачи мяча через сетку в прыжке ТЕХНИКИ

*.Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.*

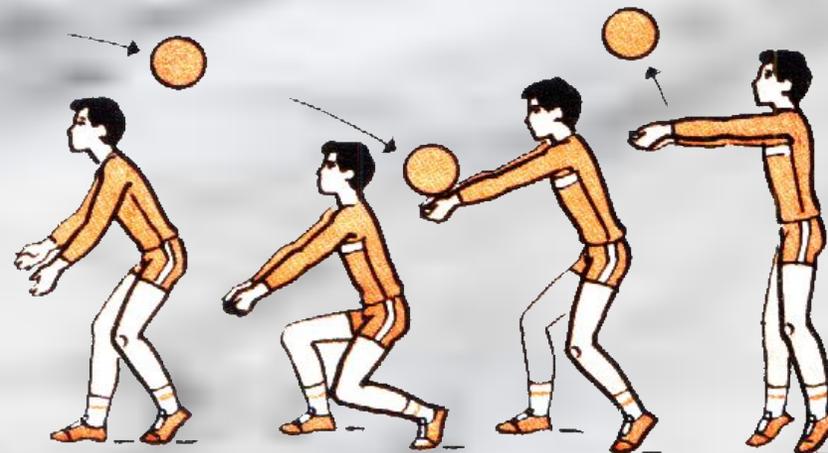
*.Передача выполняется в высшей точка прыжка за счет активного разгибания рук.*



# ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

## *Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу*

*При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.*



# *Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели*

## ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



*.Встреча рук с мячом происходит над лицом.*

*.Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.*

# Основные элементы

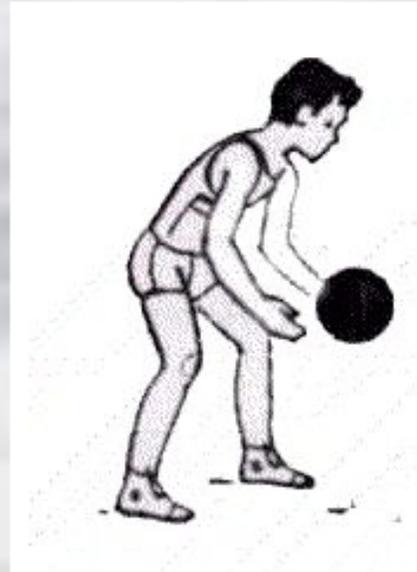
## Техника выполнения нижней техники прямой подачи

*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.*



# Основные элементы

## Прием мяча техники



*.Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку.*

*.Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.*

# Основные элементы

## Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками

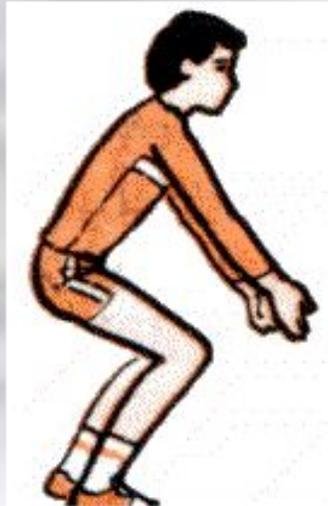


Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

# Основные элементы

*Техника выполнения приема мяча одной рукой  
впадении вперед и последующим  
скольжением на руках и животе*

## ТЕХНИКИ



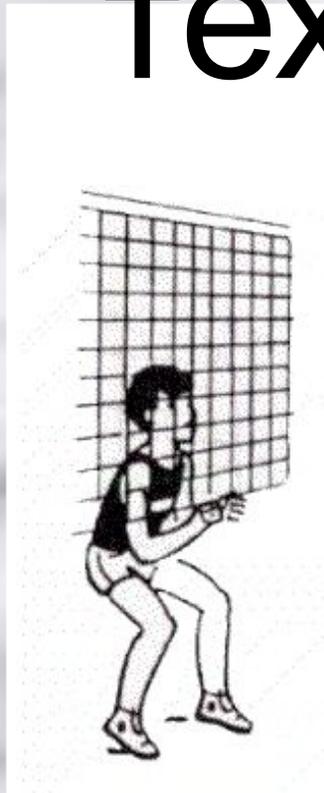
*Применяют в основном юноши. Игрок как бы «ныряет» под мяч, после отбивания мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.*

# ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ Техника выполнения нападающего удара

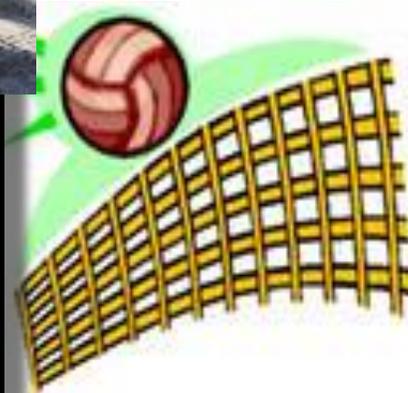
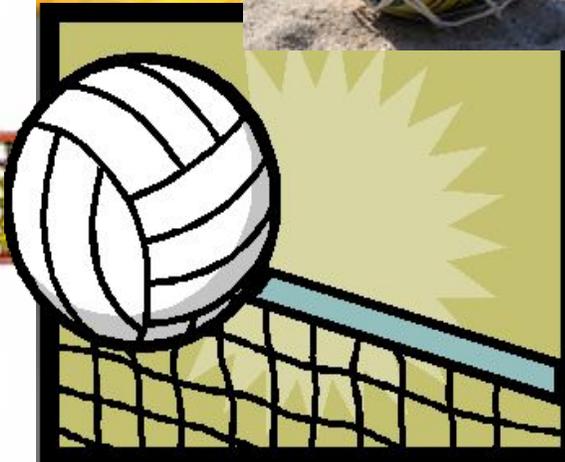
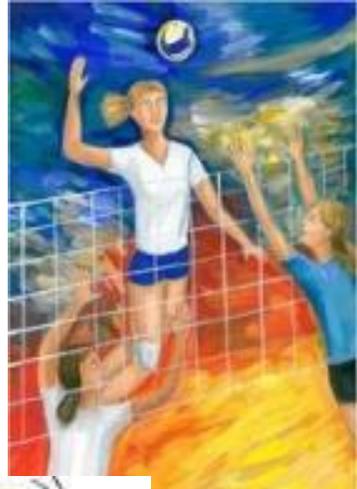
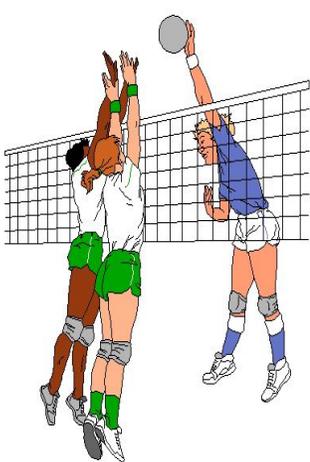
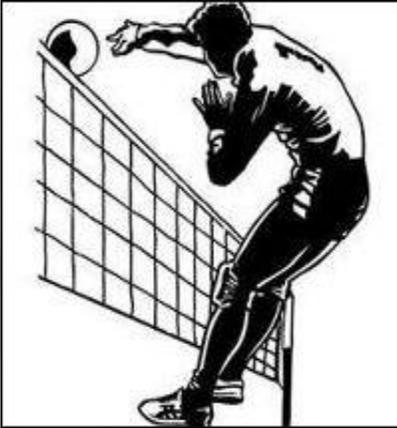


*Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводится назад, туловище прогибается (замах). Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки. бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленней должна быть кисть.*

# ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ блокирования мяча



*Техника блокирования включает в себя: перемещение к месту постановки блока, прыжок, постановку рук на пути движения мяча и приземление.*



# 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...>