

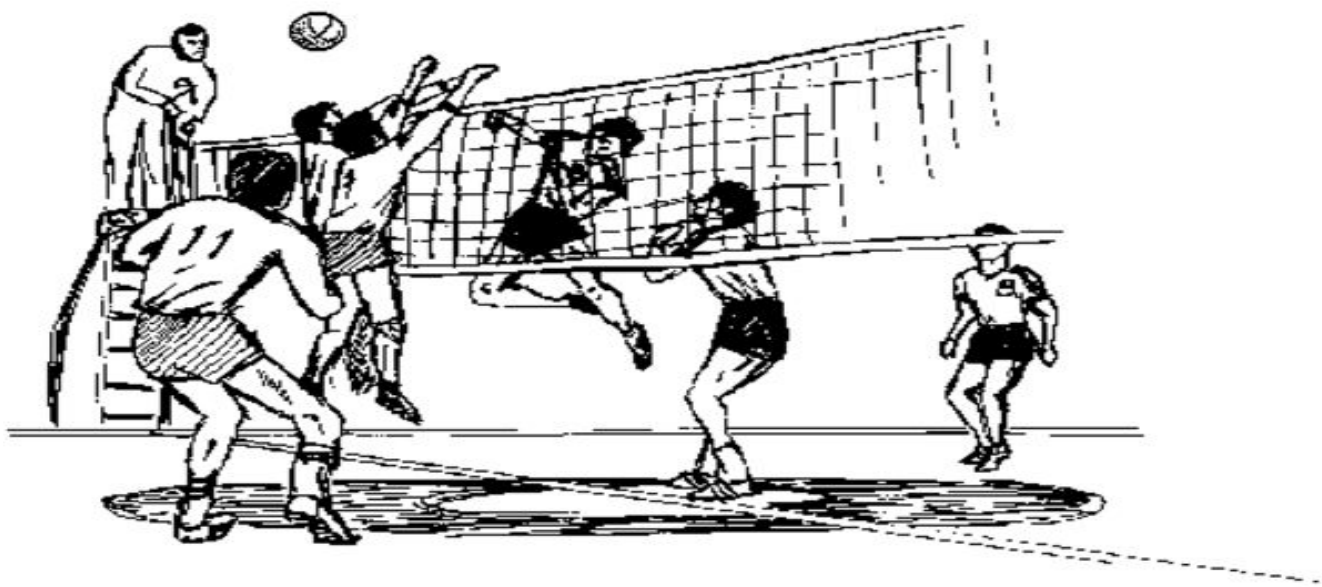
Волейбол. Двусторонняя игра по правилам.



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



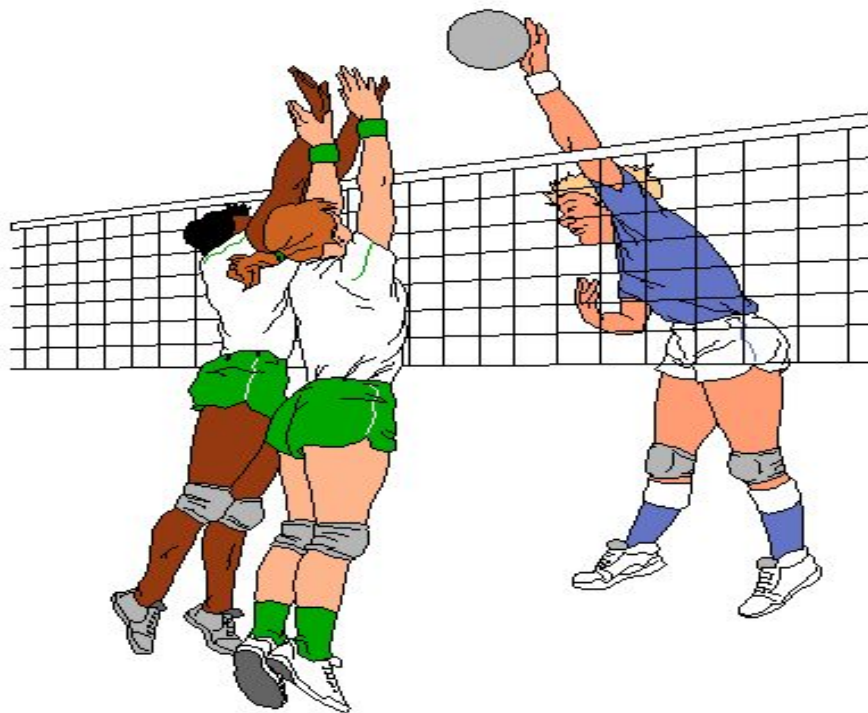
Цель игры послать мяч на сторону противоположной команды таким способом, чтобы он коснулся площадки, либо соперник совершил ошибку.



«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.

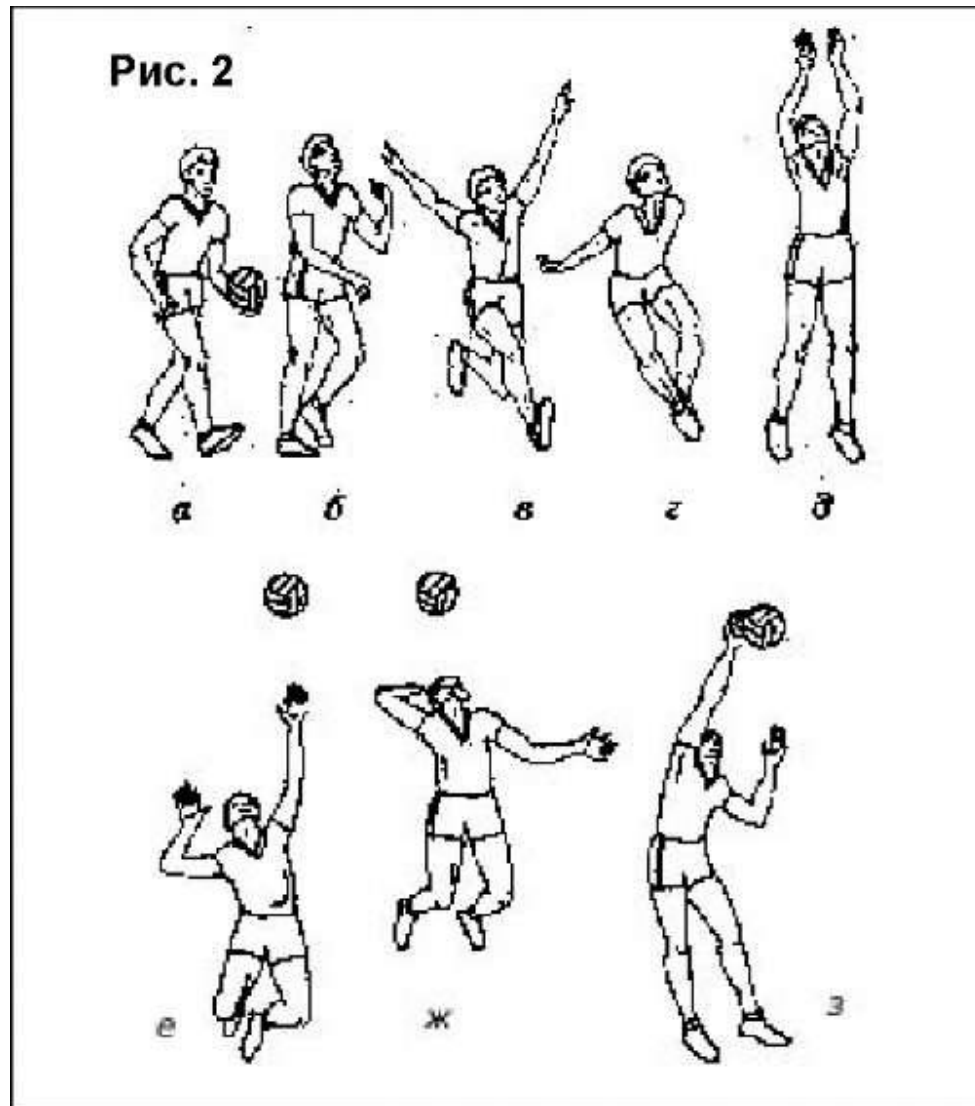


Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько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

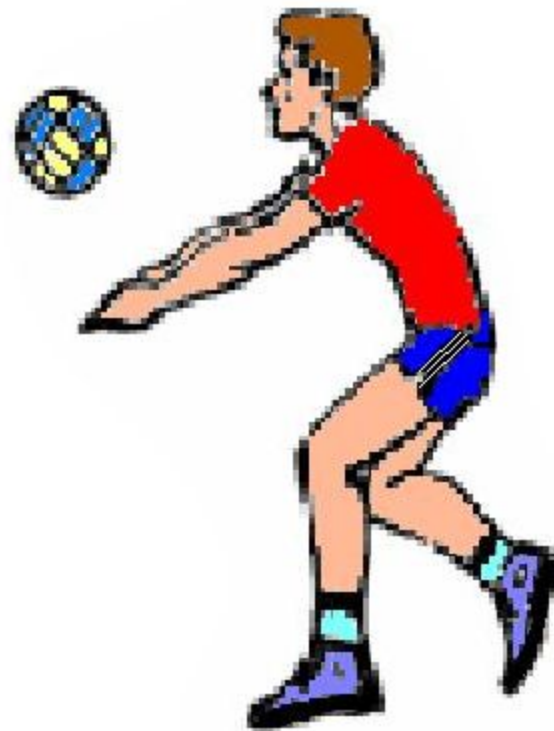
Ноги согнуты, одна впереди.

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.





Блок 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.