



ГБУ СПО ЛНР «Луганский колледж информационных технологий и предпринимательства»

ВОЛЕЙБОЛ

(ДОПОЛНЕНИЕ К УРОКУ).



Чекунов Михаил Викторович
Преподаватель физического воспитания

Луганск, 2017

Общие сведения об игре



Волейбол (от. англ. “Летающий мяч”) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) – Международная федерация волейбола.

УИЛЬЯМ ДЖ. МОРГАН

(1870 – 1942)

Преподаватель

физического воспитания

колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA)

в городе Холиоке (штат Массачусетс, США).



9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру.

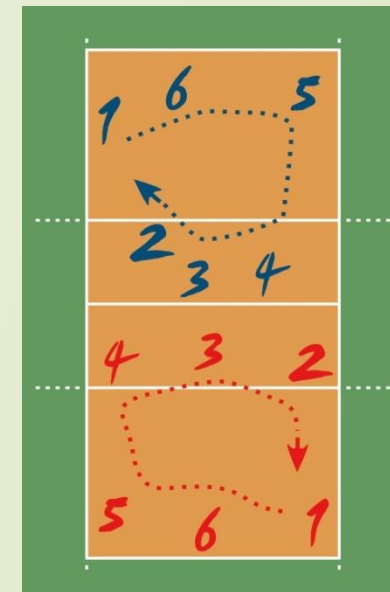
Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры:

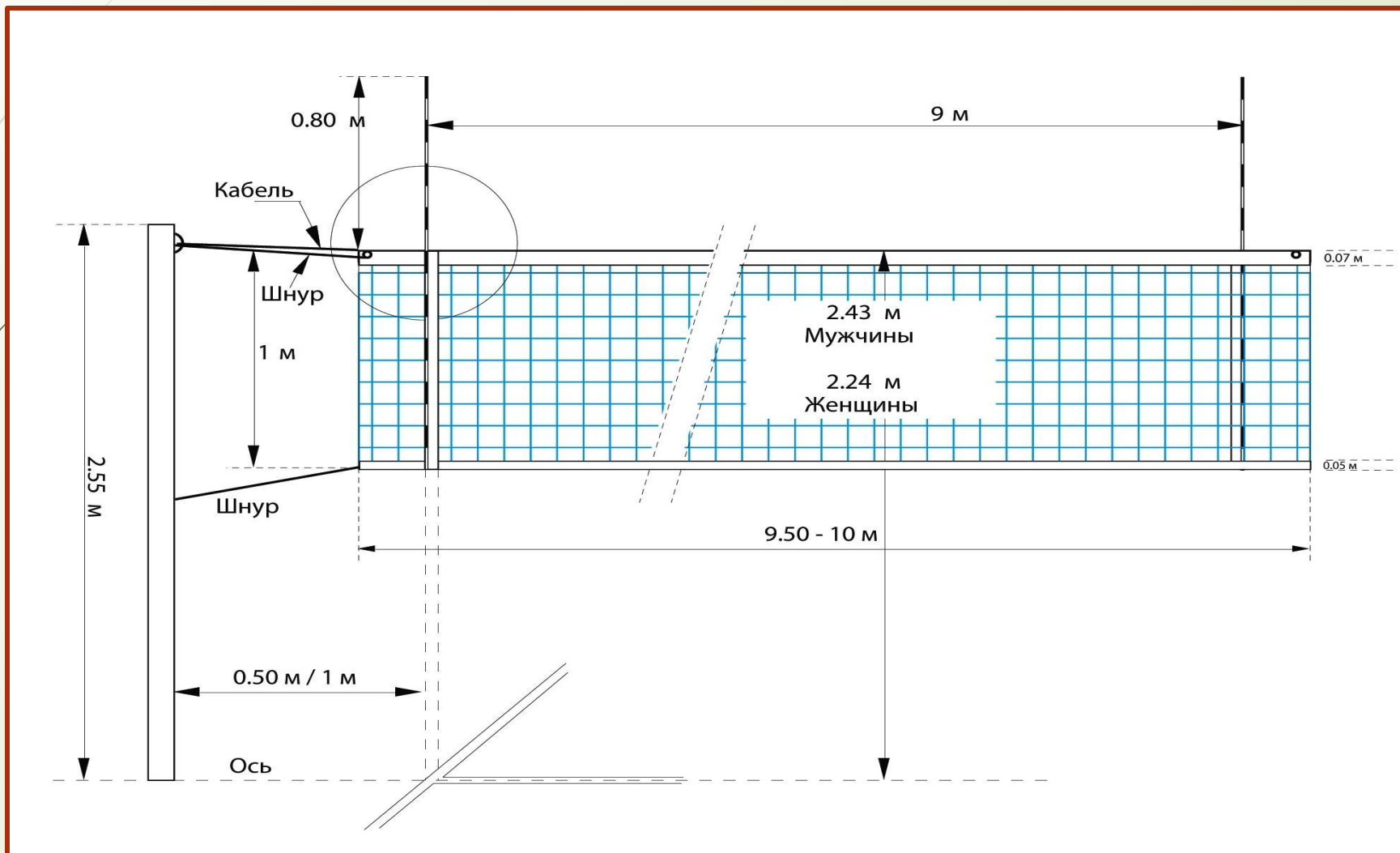
1. Игровая площадка 18 x 9 м
2. Свободная зона 3 м. со всех сторон игровой площадки
3. Ширина всех линий игровой площадки 0,05 м
4. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем 7 м от игровой поверхности

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований свободная зона минимум 5 м от боковых линий и 8 м от лицевых линий. Свободное игровое пространство минимум 12,5 м от игровой поверхности.



Сетка



Антенна - гибкий стержень: длина 1,80 м, диаметр 10 мм

ВЫСОТА СЕТКИ

	Возраст до 14 лет	Возраст до 16 лет	От 16 лет и выше
мужчины	235 см	220 см	243 см
девушки	220 см	210 см	224 см

МЯЧ

- Окружность 65 – 67 см
- Вес 260 – 280 г
- Внутренне давление 0,30 до 0,325 кг/кв. см

ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ

- Min. t не ниже 10 С
- Max. t не выше 25 С



Техника владения мячом



- ✓ Поддача.
- ✓ Приём.
- ✓ Передача.
- ✓ Нападающий удар.



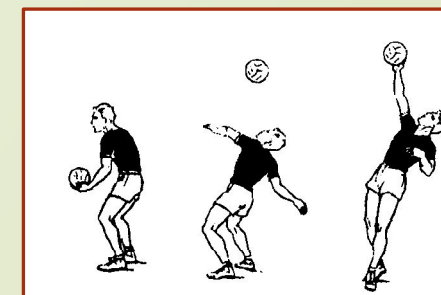
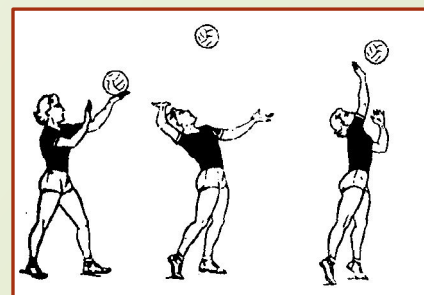
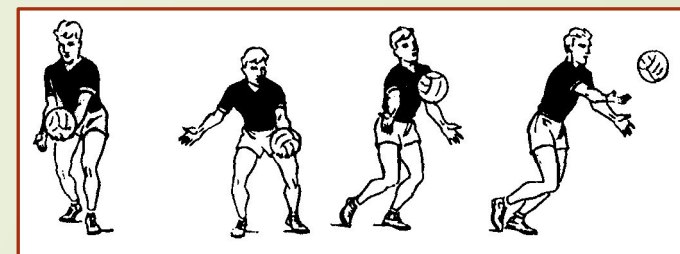
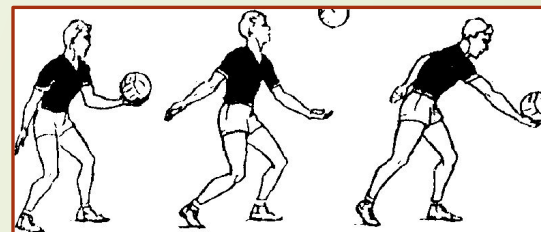
Подача



Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.

Виды подач:

- ✓ Нижняя прямая подача.
- ✓ Нижняя боковая подача.
- ✓ Верхняя прямая подача.
- ✓ Верхняя боковая подача.



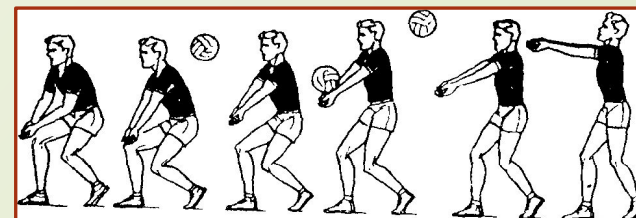
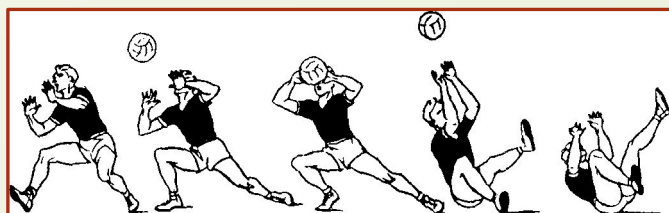
Приём мяча



Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника.

Осуществляют следующими способами:

- ✓ Прием мяча сверху двумя руками.
- ✓ Прием мяча двумя руками снизу.
- ✓ Прием мяча сверху двумя руками с падением на спину.
- ✓ Прием мяча сверху двумя руками с падением на бедро-спину.
- ✓ Прием мяча снизу одной рукой.
- ✓ Прием мяча снизу одной рукой с падением.



Передачи



Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

- ✓ прием мяча; задача – в любом случае оставить его в игре;
- ✓ передача мяча; цель – направление в определенное место или определенному партнеру.

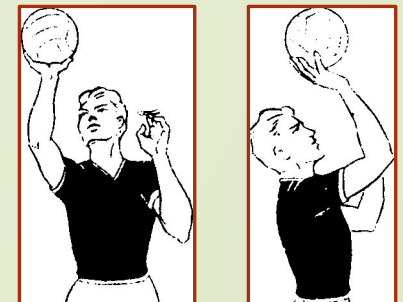
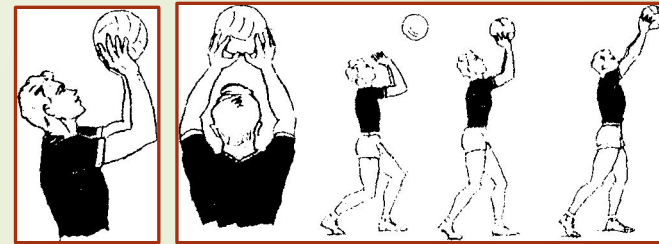
Виды передач:

Передача двумя руками сверху.

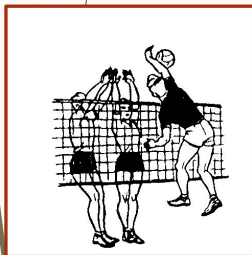
Передача одной рукой сверху.

Передача мяча в прыжке сверху двумя руками.

Передача мяча двумя руками сверху назад.



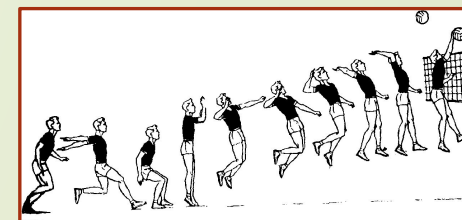
Нападающие удары



Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

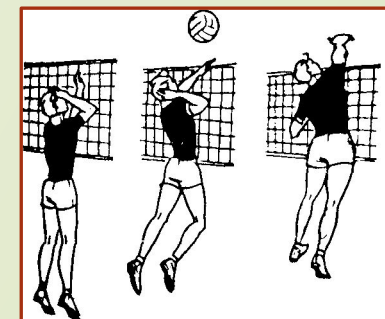
Различают

- ✓ **прямые** (выполняются лицом к сетке)
- ✓ **боковые** (бокком к сетке) нападающие удары.



По направлению полета мяча удары подразделяют на удары

- ✓ **по ходу** (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча)
- ✓ **удары с переводом руки, «обводящие»** (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега).



Список использованной литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.
2. Официальные волейбольные правила 2013 – 2016 – 88 с.



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!



ИГРАЙТЕ В ВОЛЕЙБОЛ!