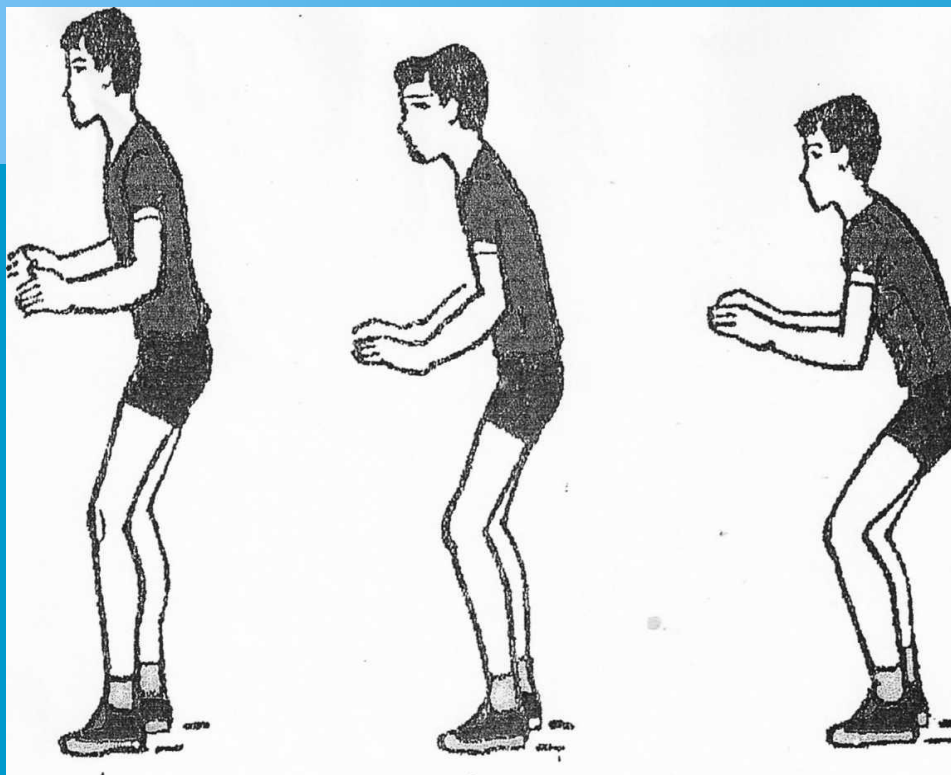


# Волейбол

Волейбол (англ. volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «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 чтобы 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 — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года[3].
- ◆ Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

## Стойка волейболиста



*Стойки различают на:*

**Устойчивую** - одна нога впереди.

**Основную** - ноги параллельно.

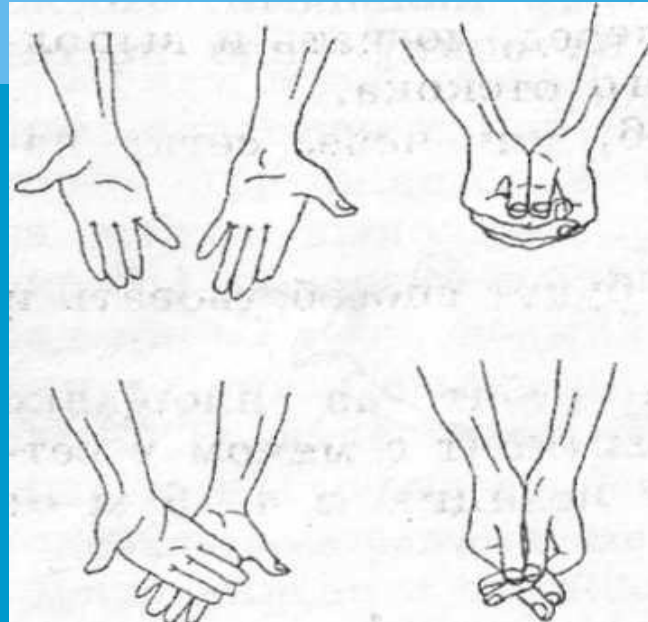
**Неустойчивую** - О ЦТ на передней трети стопы.

**Статичную** - неподвижность игрока.

**Динамичную** - переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряженно.

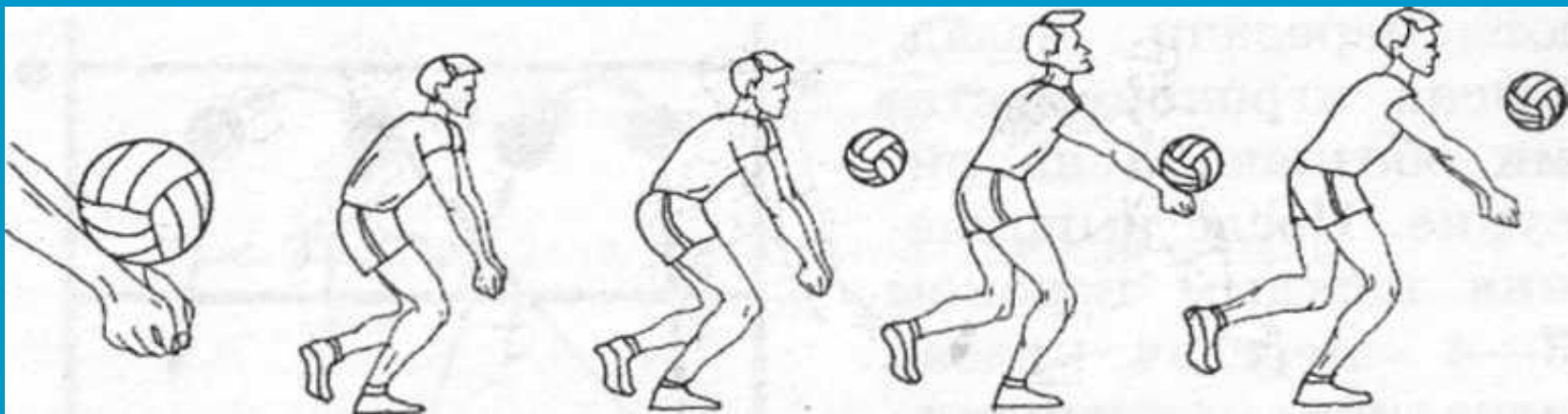
## Прием мяча снизу



Соединение  
кистей рук  
при приеме  
снизу



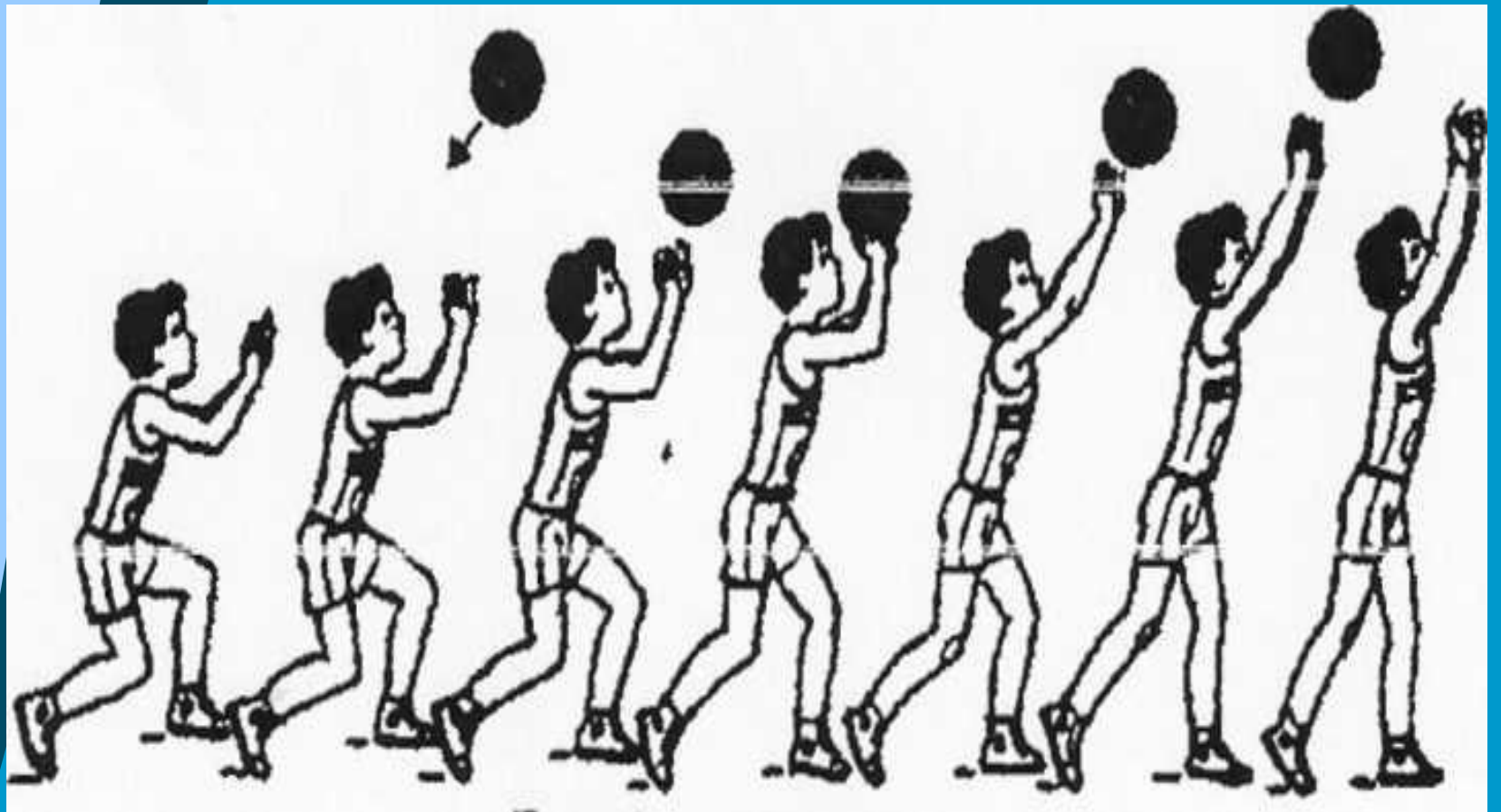
## Прием мяча снизу



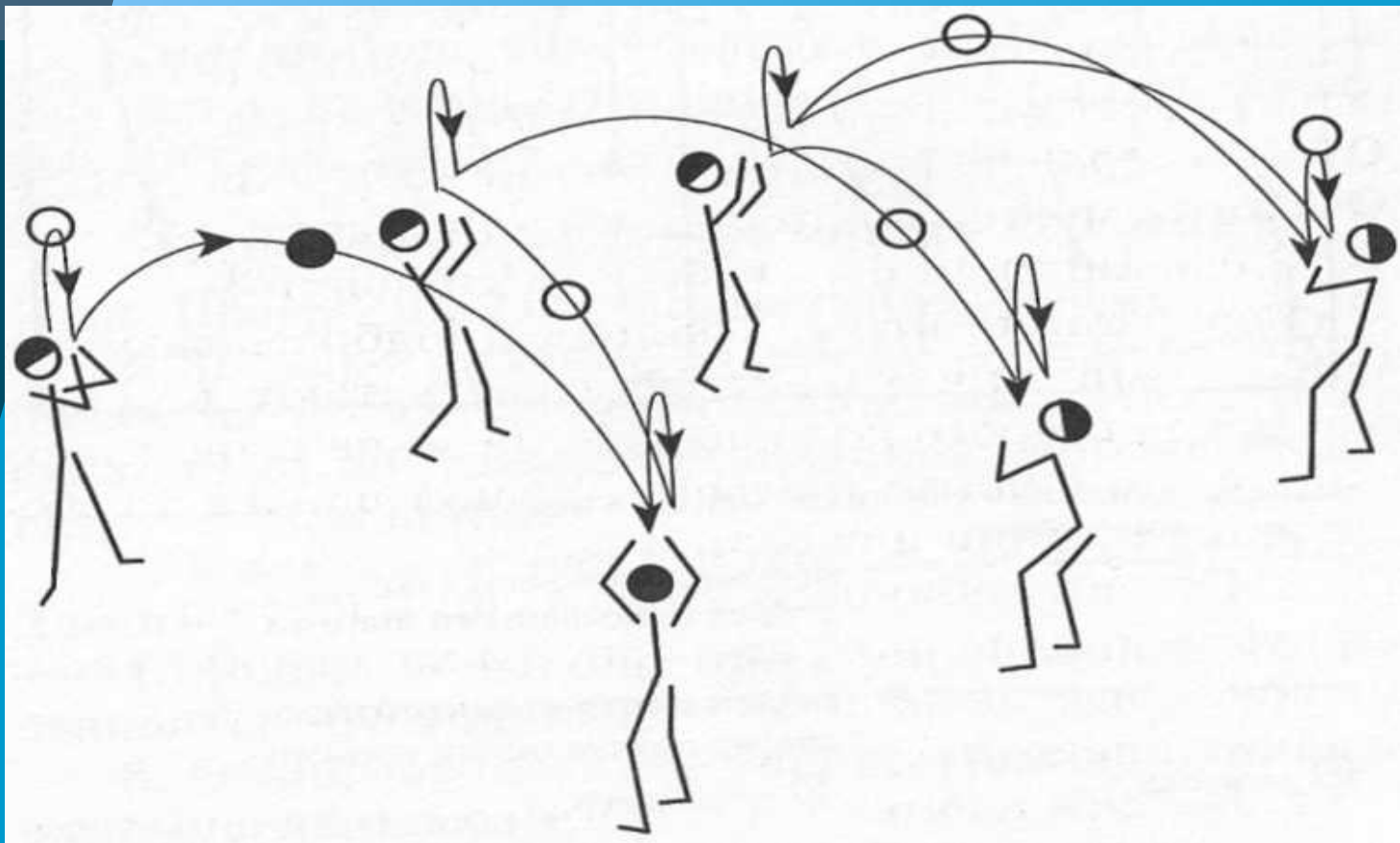
## Прием подачи

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ





## Прием и передача мяча двумя руками сверху



Упражнение в верхней передаче мяча в двух шеренгах

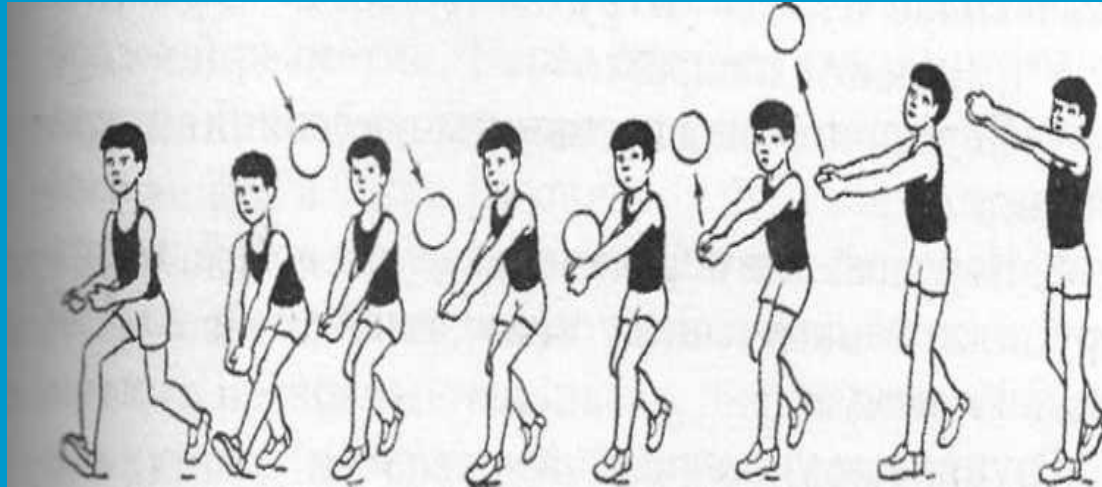


# Прием и передача мяча



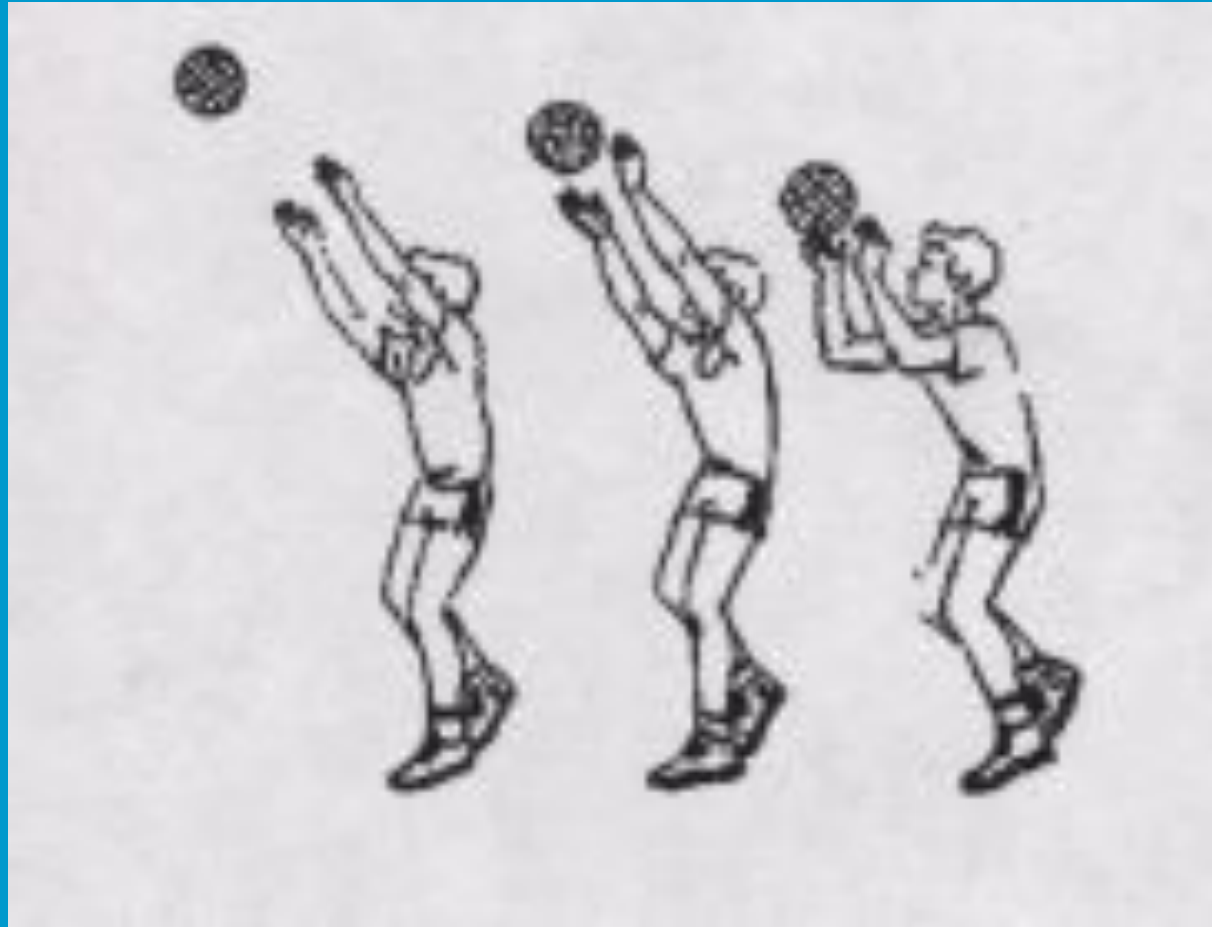
Положение рук для приема и передачи мяча снизу двумя руками

## Прием и передача мяча двумя руками снизу



Передача мяча снизу двумя  
руками

# Передача двумя руками сверху



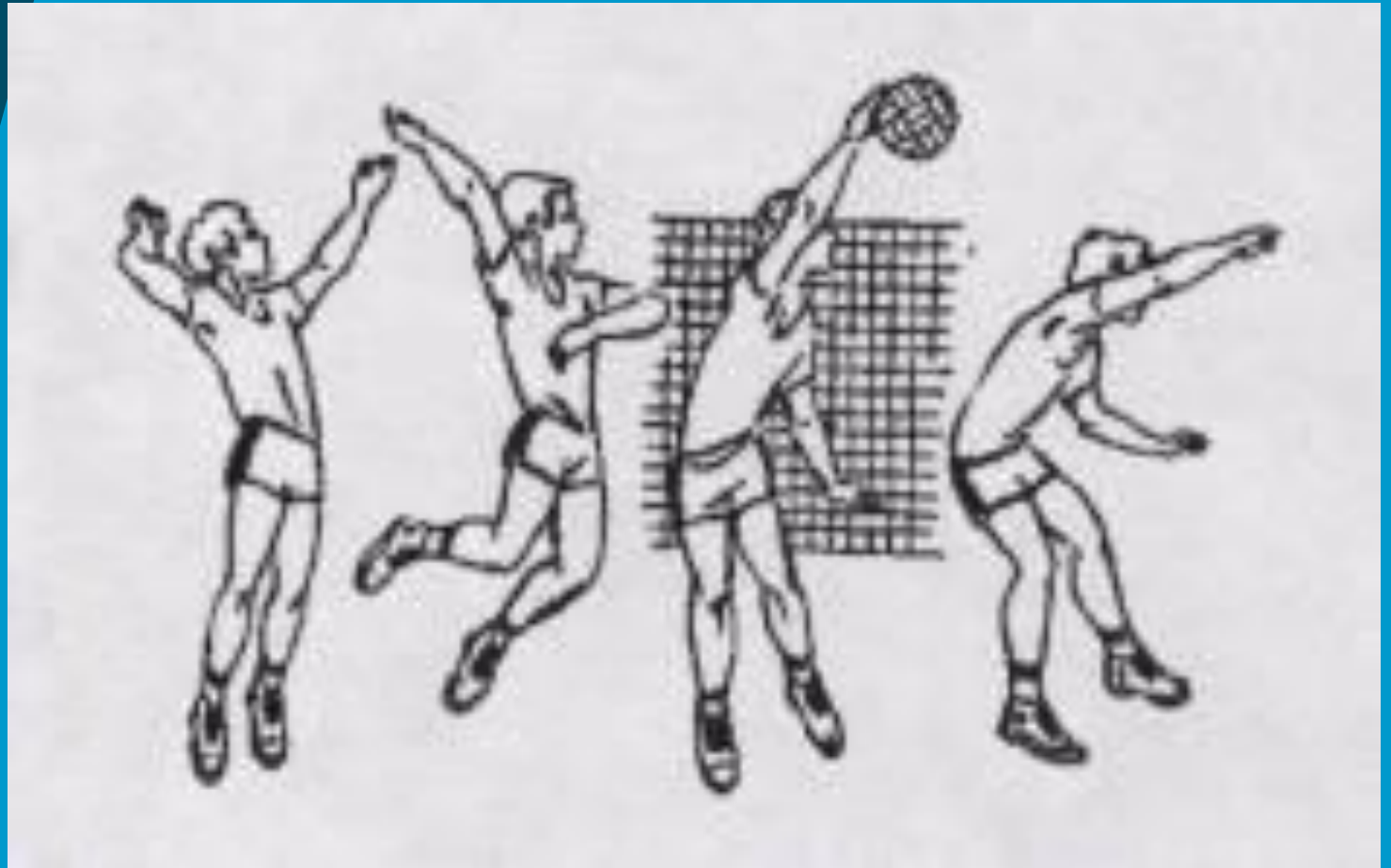
# Прием мяча двумя руками сверху



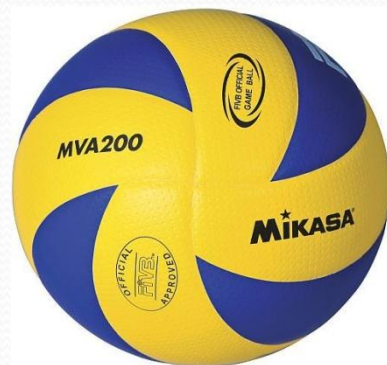
# Нападающий удар



# Нападающий удар



# Форма волейболиста, волейбольный мяч





Jump ball



Player control foul  
(charging)



Traveling



Technical foul



3-second violation



Points scored  
(one or two fingers)



Personal foul



3-point shot



Blocking



# Поле для волейбола

