

# Все о волейболе.



# Волейбол. Двусторонняя игра по правилам.



# 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».

# 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

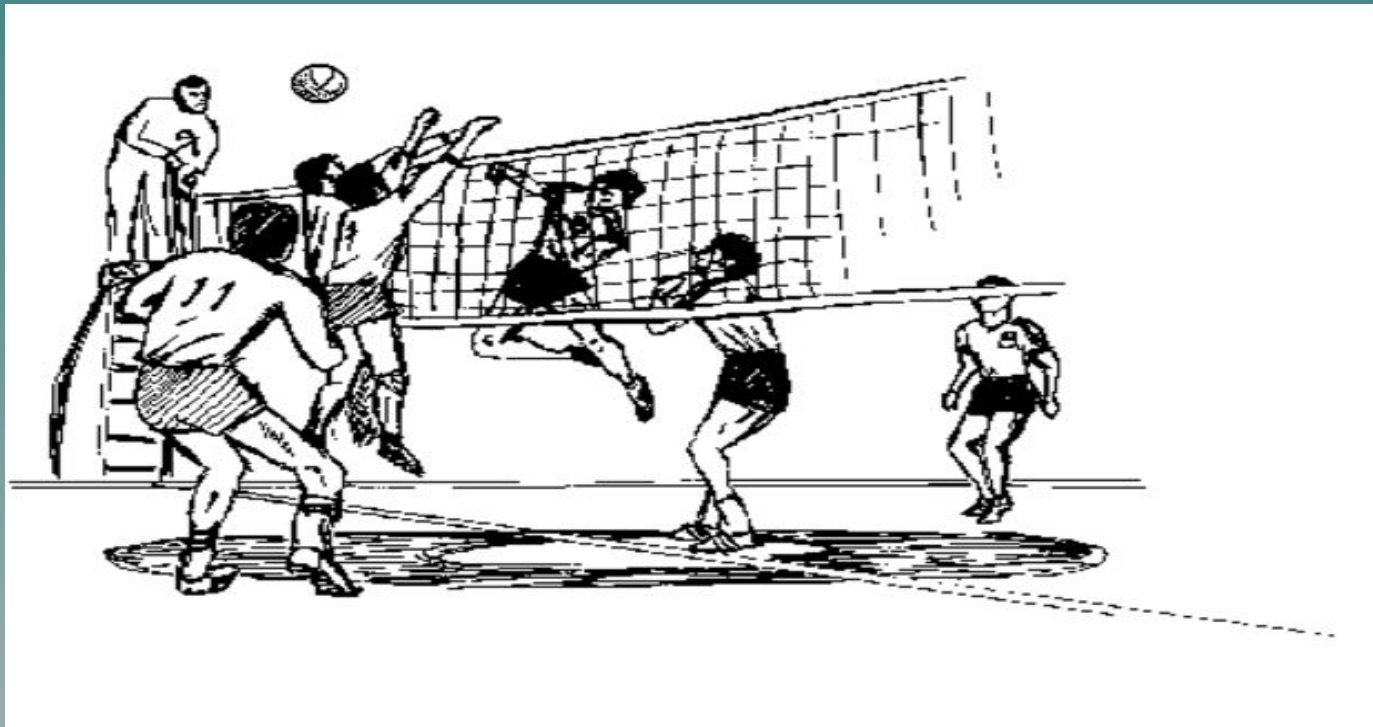
# Интересные факты

- ◆ Рекорд по наибольшей продолжительности партии по новым правилам установили в 2002 году Рекорд по наибольшей продолжительности партии по новым правилам установили в 2002 году в рамках мужского чемпионата Италии «Кунео» и «Сислей» — второй сет этого матча длился 48 минут и завершился со счётом 54:52 в пользу команды из Тревизо Рекорд по наибольшей продолжительности партии по новым правилам установили в 2002 году в рамках мужского чемпионата

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.

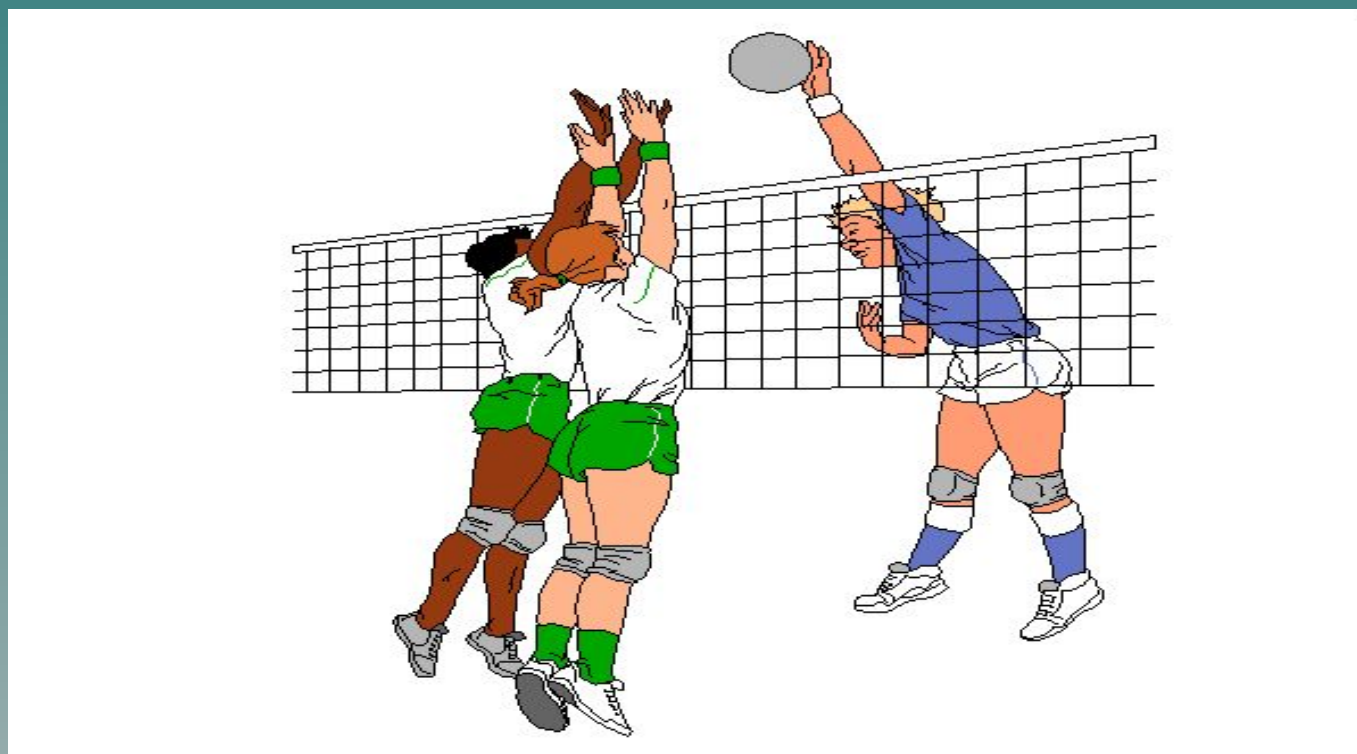


# «Секреты» игры в волейбол

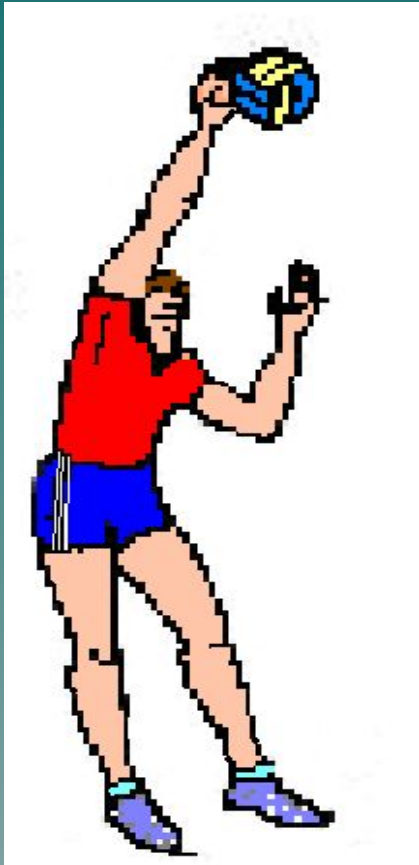
- ◆ Самый мобильный и самый важный человек в игре - связующий. Команда начинается именно с него.
- ◆ 2. Низкая позиция принимающего позволяет поймать мяч ближе к полу - так его намного легче отбить.
- ◆ 3. Если мяч летит между двумя игроками, отбивает тот, кто слева.
- ◆ 4. Второй по счету пас всегда 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.

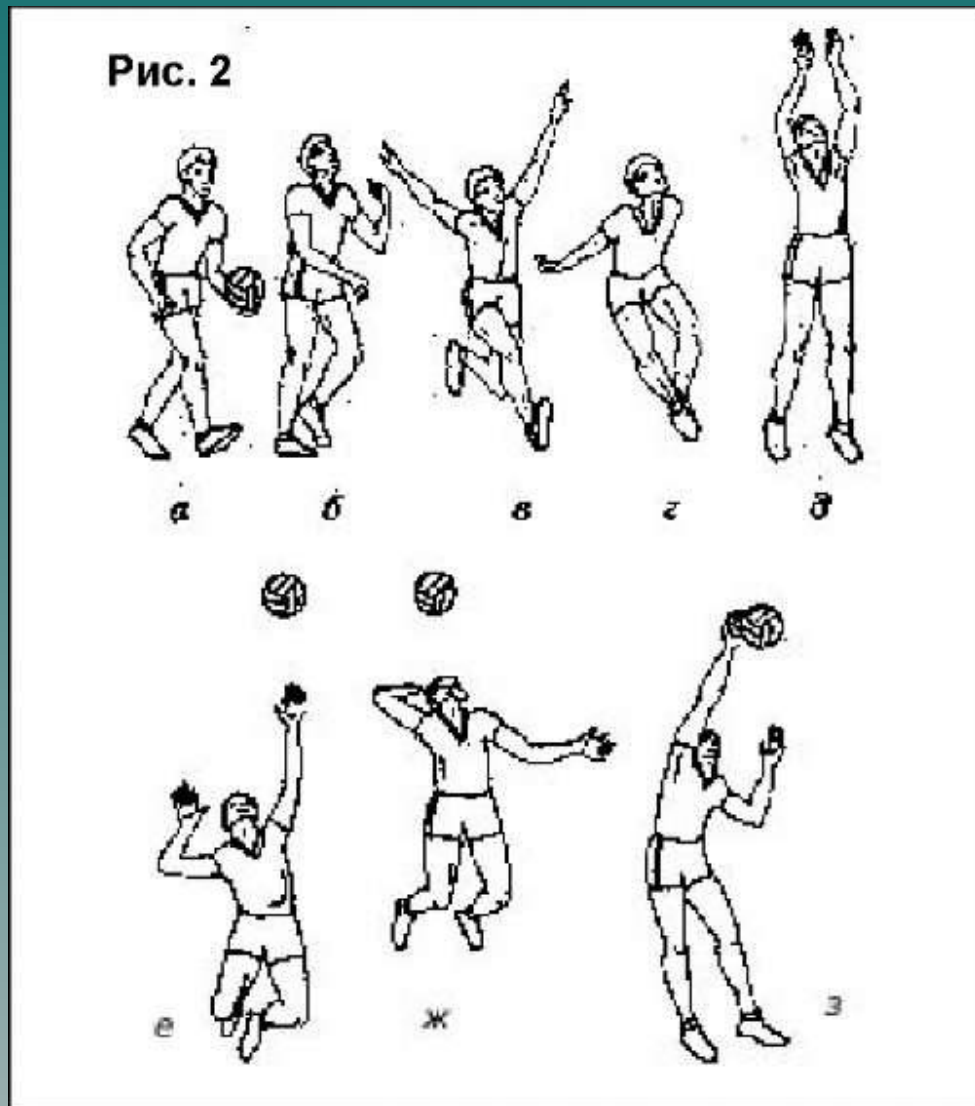


Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько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

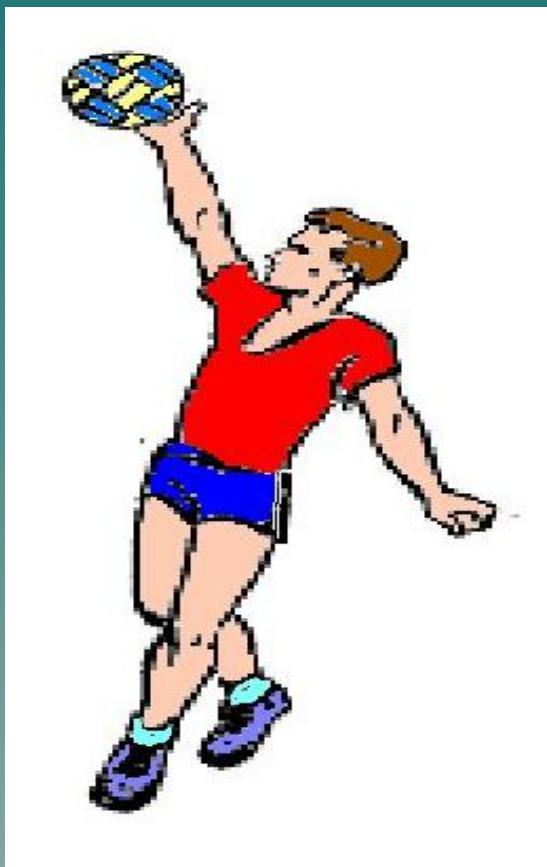


# Поддача

- ◆ В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направл



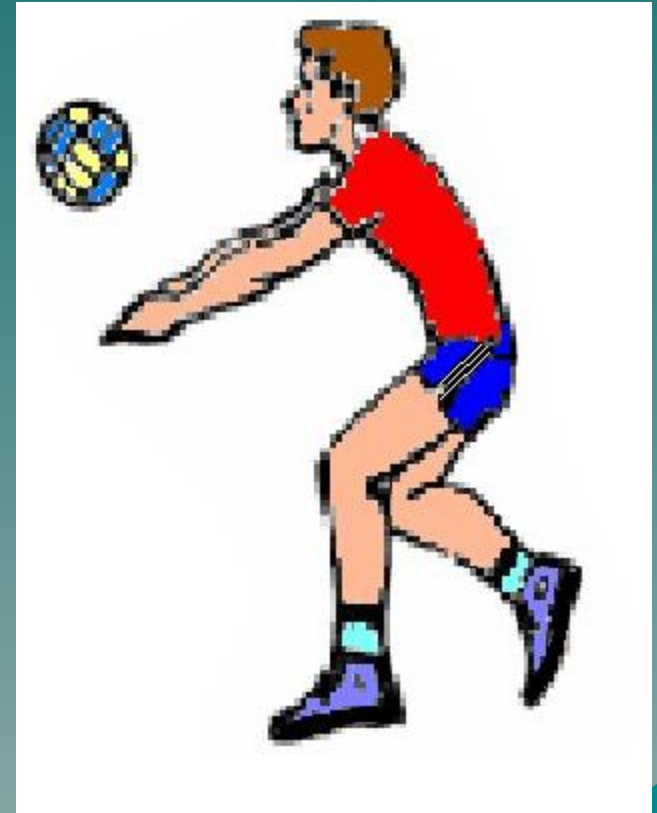
# Верхняя боковая подача



Верхняя боковая подача производится аналогично верхней прямой, бьющая рука движется снизу-сбоку-вверх

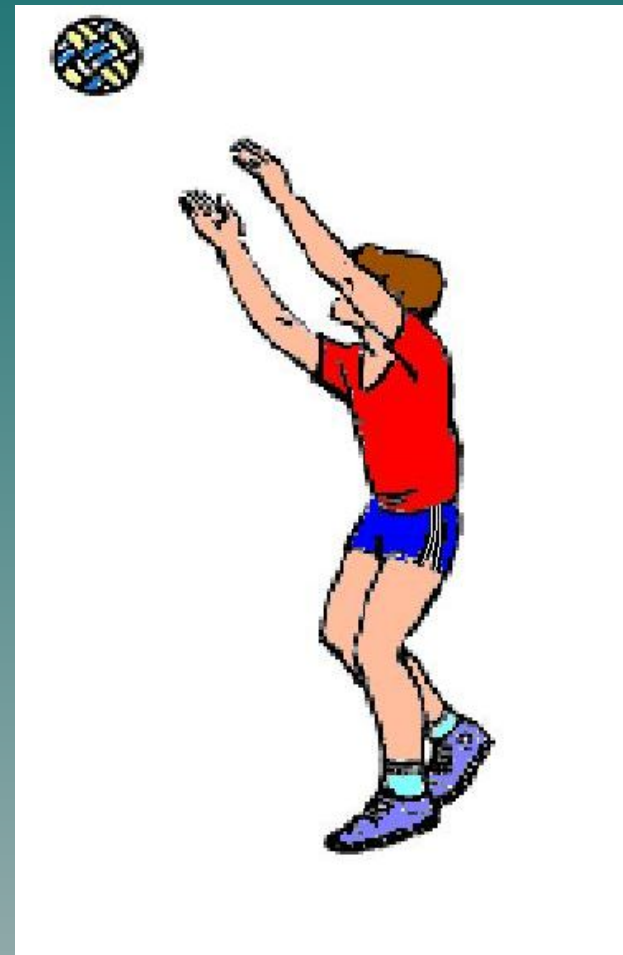
# Прием мяча двумя руками снизу

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

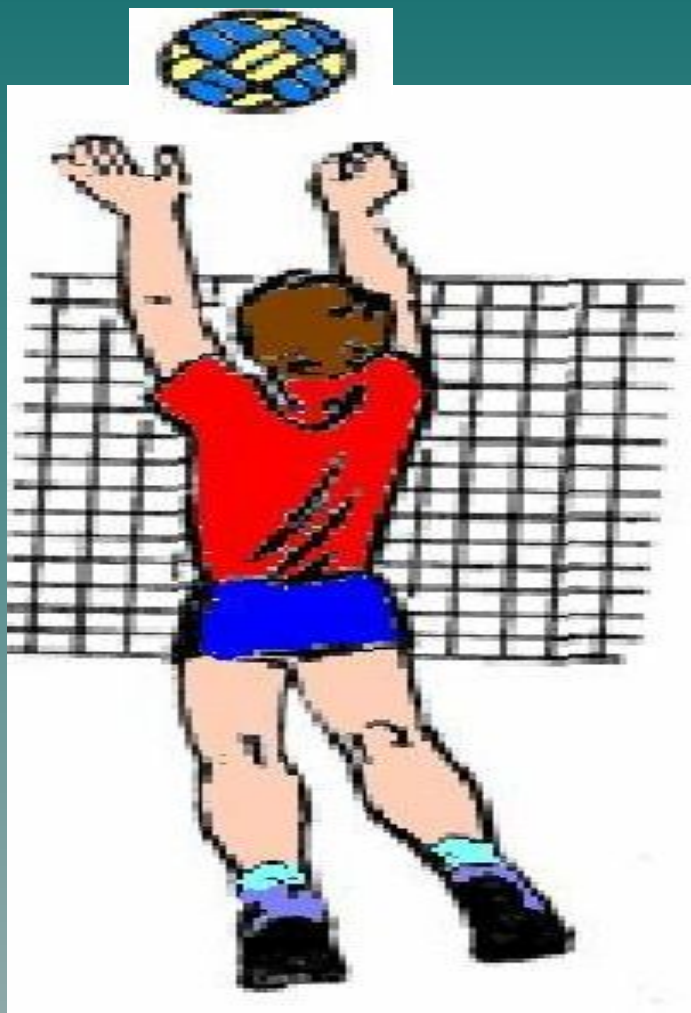


# Прием мяча двумя руками сверху.

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



# Блокирование



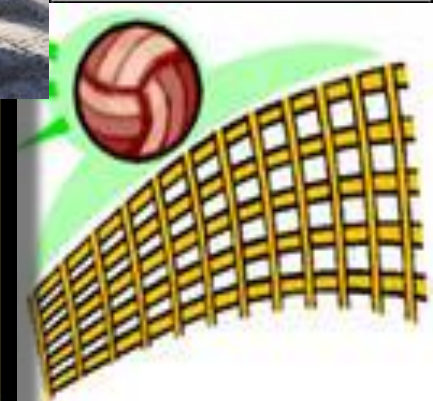
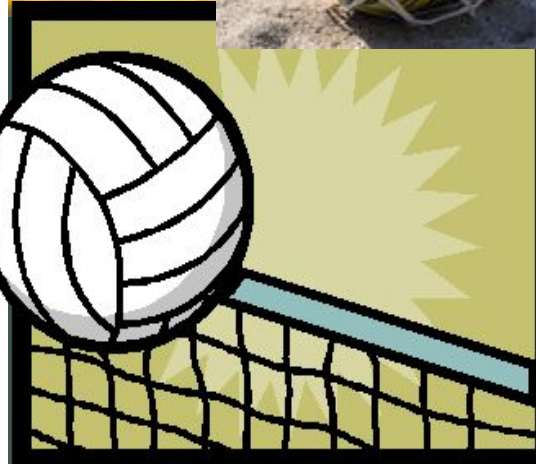
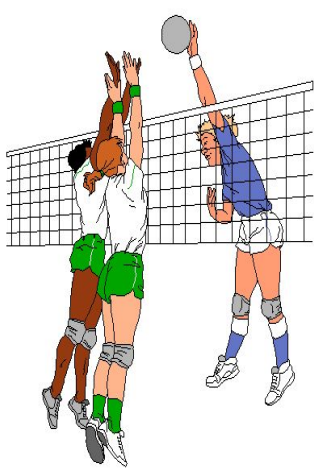
Прием игры, для противодействия атакующим ударам соперника. Прыжок происходит из высокой стойки, с последующим приседанием и выпрыгиванием вверх с помощью взмаха согнутыми руками. Далее руки разгибаются в локтях и поднимаются над сеткой, кисти напряжены, пальцы расставлены, кисти направляют мяч вперед-вниз 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.