

# Волейбол

## *Изучение и совершенствование техники волейбола*

**Лекция доцента кафедры ФВ и С  
БОЛГОВА Владимира Николаевича**

# Содержание

**История волейбола**

**Площадка**

**Волейбольный мяч**

**Одежда**

**Правила игры**

**Техника игры**

**Стойка волейболиста**

**Передача мяча сверху двумя руками**

**Прием мяча**

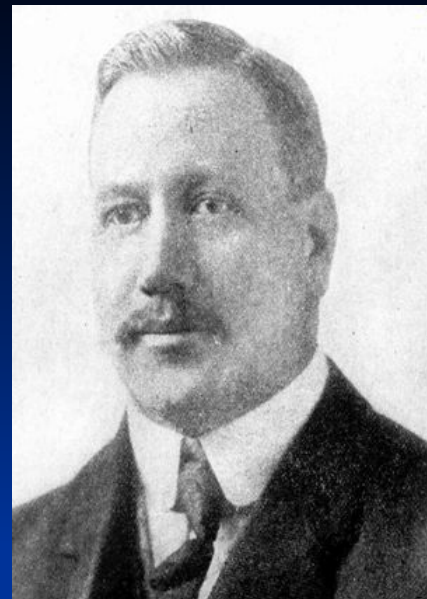
**Подачи мяч**



# *История волейбола*

Приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа в американском городе Холиоке (штат Массачусетс). Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.

Как вид спорта игру основал профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Холстед. Это он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».



Превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1928 г.

Совершенствуются правила, число игроков команды ограничивается до шести, размеры поля увеличиваются до 9х 18 м, уточняется высота сетки (243 см для мужчин и 224 см для женщин), разрешаются только три удара по мячу.



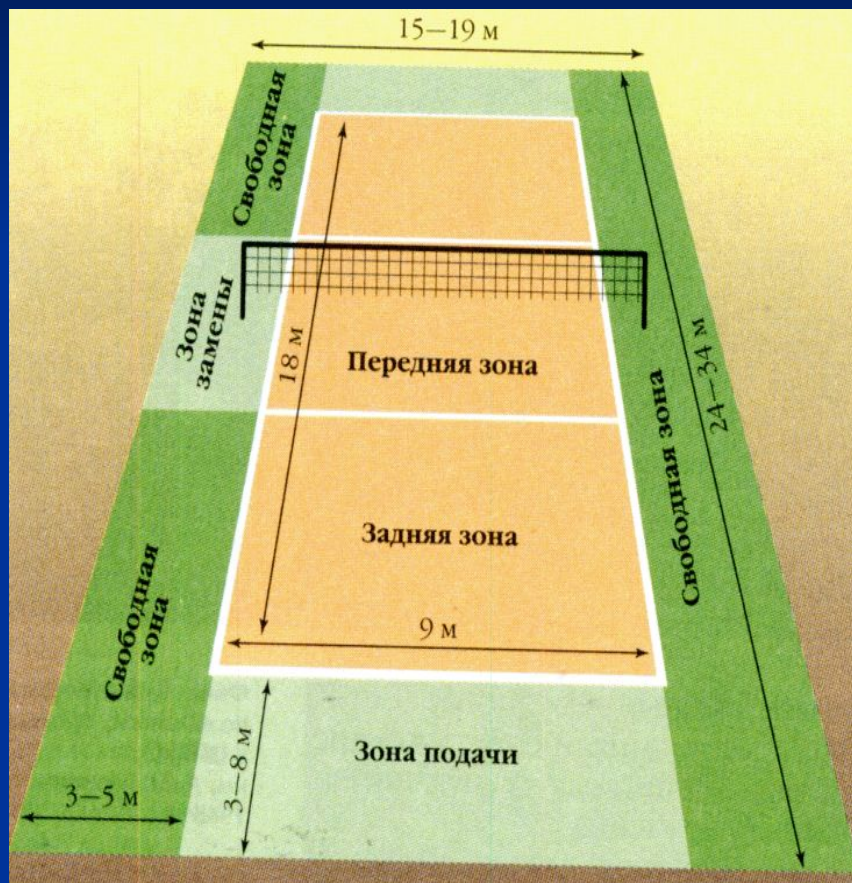
В 1957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был объявлен олимпийским видом спорта и включен в программу XVIII Олимпийских игр в Токио (1964). Первыми Олимпийскими чемпионами стали: среди женских команд - сборная Японии, среди мужских - сборная СССР.



Для большей зрелищности и возможности транслировать матчи по телевидению в 1990-е гг. были внесены существенные изменения в правила. Перестали фиксироваться технические ошибки при приеме подачи и атаки (кроме явной ловли мяча), было разрешено играть ногами. Введена новая система подсчета очков - каждая партия играется до 25 очков (пятая - до 15) по системе тай-брек. При подаче касание сетки мячом не считается ошибкой, вылетевшим в аут мячом можно играть по всей свободной зоне за пределами площадки и другое.



# Размеры и линии площадки



- Размеры – **9 x 18 м**, разделенный пополам сеткой (высота **2,43 м** – мужской и **2,24 м** женской сетки).
- На площадке передняя зона, задняя зона.
- Зона подачи – **3-8 м**.
- Свободная зона – **3-5 м**.
- Зона замены.

# Волейбольный мяч



## Размеры:

- *Окружность – 65-67 см*
- *Вес мяча-260-280г.*
- *Давление от 0,30 до 0,325 кг/см<sup>2</sup>.*



# Одежда



1. Футболка
2. Спортивные шорты
3. Носки
4. Кроссовки
5. На колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм.

# Правила игры



- *Игра проводится между двумя командами.*
- *На площадке в каждой команде выступают шесть человек.*
- *Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.*
- *Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.*
- *Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.*
- *Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15очков.*

## Официальные жесты судей

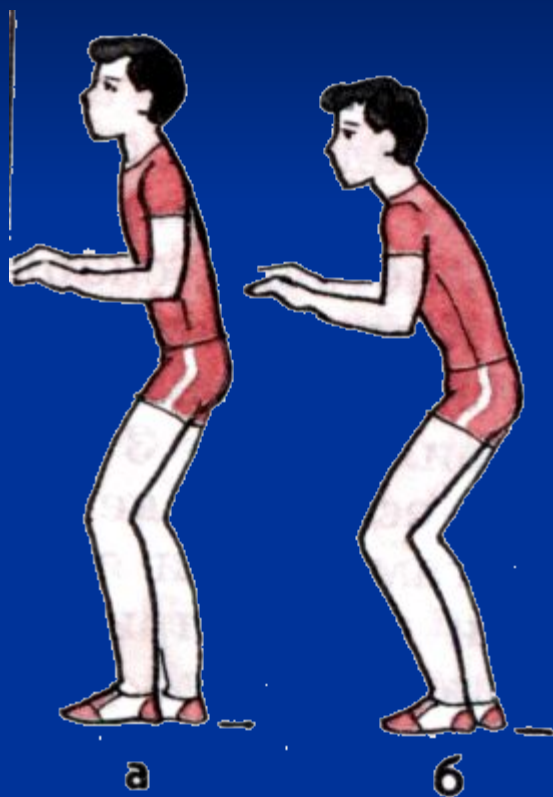
1. Разрешение на подачу.
2. Подающая команда.
3. Смена сторон площадки.
4. Перерыв.
5. Замена. Круговое движение предплечий вокруг друг друга.
6. Предупреждение или замечание за неправильное поведение (показать желтую карточку для предупреждения, красную карточку для замечания).
7. Удаление. Показать обе карточки в одной руке.
8. Дисквалификация. Показать обе карточки в разных руках.
9. Конец партии или встречи. Скрестить предплечья с вытянутыми кистями перед грудью.
10. Мяч не подброшен при ударе на подаче. Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх.
11. Задержка при подаче больше 5 сек. Поднять пять разведенных пальцев.
12. Заслон. Поднять обе руки вертикально вверх, ладонями вперед.
13. Ошибка в расстановке или при переходе. Делать круговое движение указательным пальцем.
14. Мяч "в поле". Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол.
15. Мяч «за». Поднять предплечья вертикально с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу.
16. Задержка мяча. Медленно поднять предплечье. с ладонью, обращенной вверх.
17. Двойное касание. Поднять два разведенных пальца.
18. Четыре удара. Поднять четыре разведенных пальца.
19. Неправильный удар. Опустить одну руку, ладонью вверх, от пояса к полу.
20. Сетка задета игроком или мячом при подаче. Коснуться верха сетки или ее стороны в соответствии с ошибкой.
21. Касание по другую сторону сетки. Расположить руки над сеткой, ладонью вниз.
22. Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или удар по мячу, поданному соперником. Предплечьем с выпрямленной кистью делать движение вниз.
23. Помеха вследствие перехода на площадку соперника. Показать на середину площадки.
24. Обоюдная ошибка и переигровка. Поднять большие пальцы рук вертикально вверх.
25. Касание мяча. Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально.
26. Предупреждение за задержку, замечание за задержку. Указать кистью с желтой карточкой (с красной карточкой) на часы.



# О технике игры



# Стойка волейболиста



Высокая  
стойка

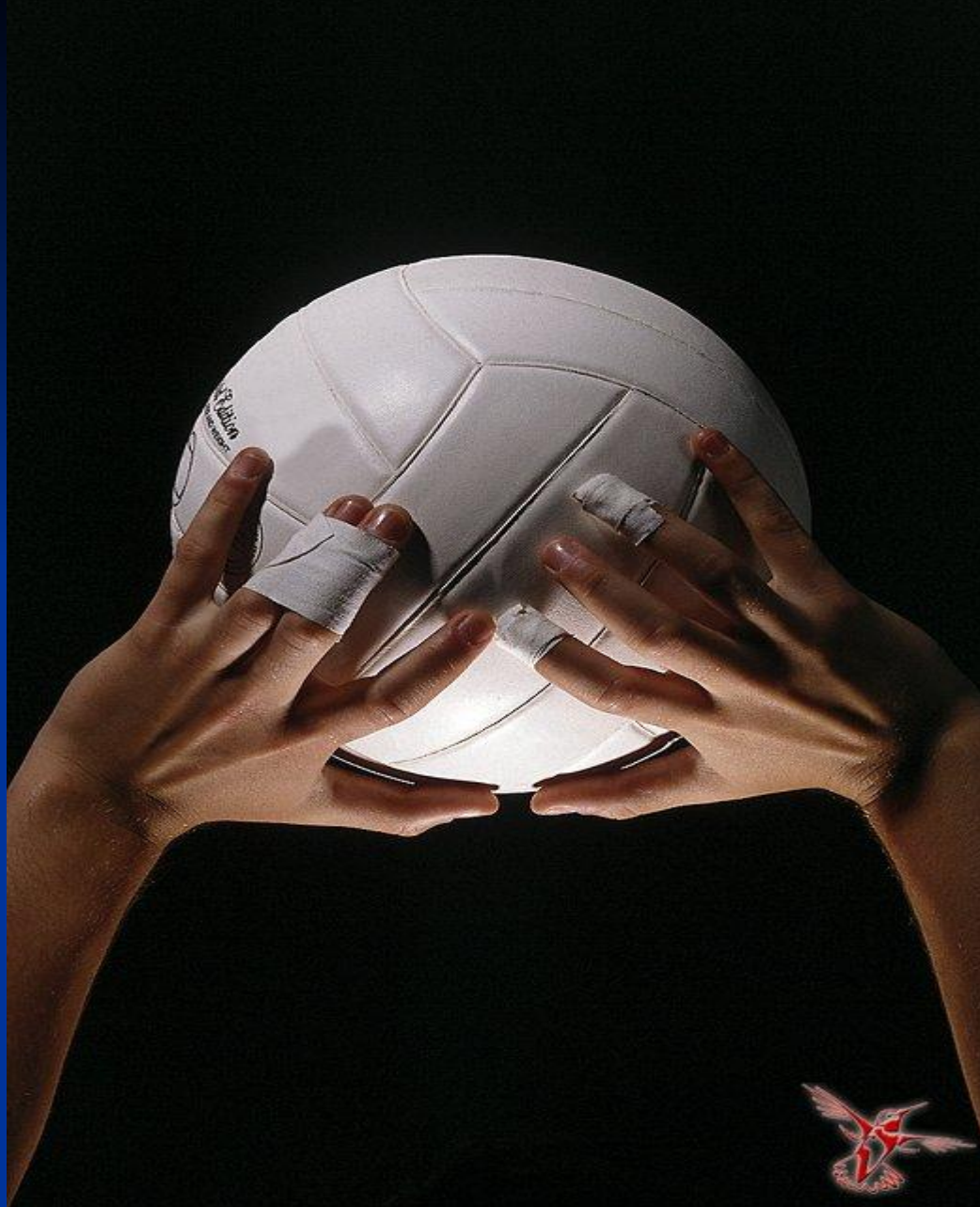
Средняя  
стойка

- 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.

# *Передача мяча сверху двумя руками*

- *Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.*
- *При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.*
- *Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.*





Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

# Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками

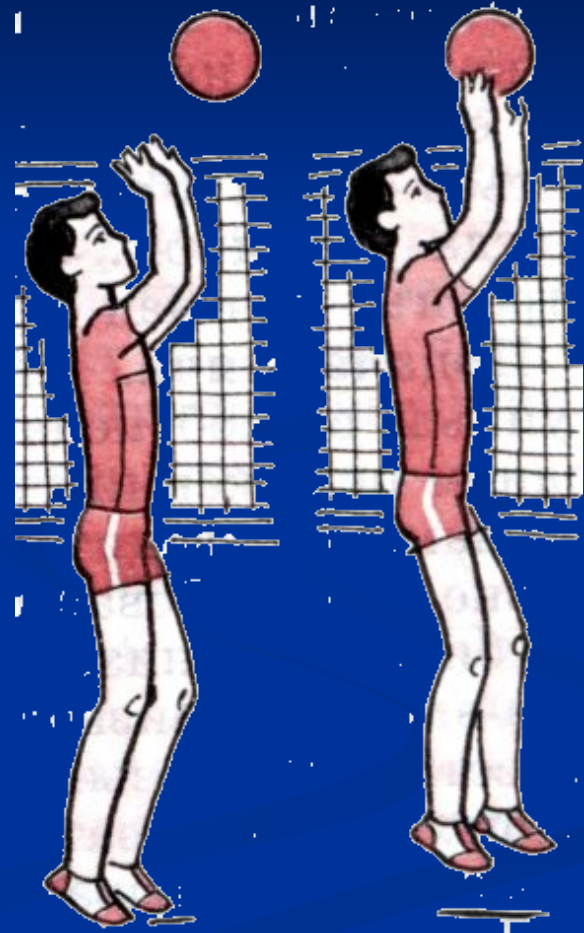


- При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.
- Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



# Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке

- Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.
- Передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.



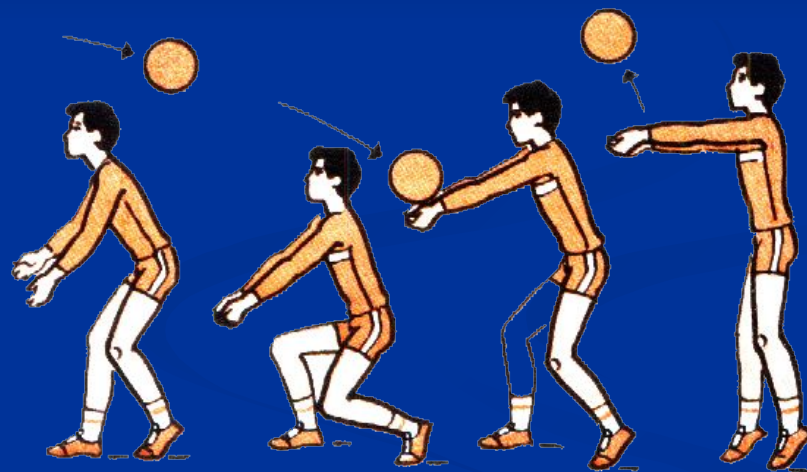
# *Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели*



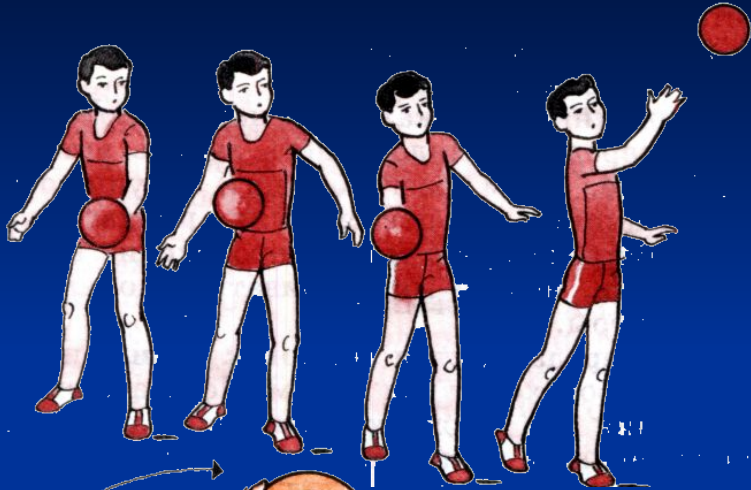
- *Встреча рук с мячом происходит над лицом.*
- *Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.*

# *Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу*

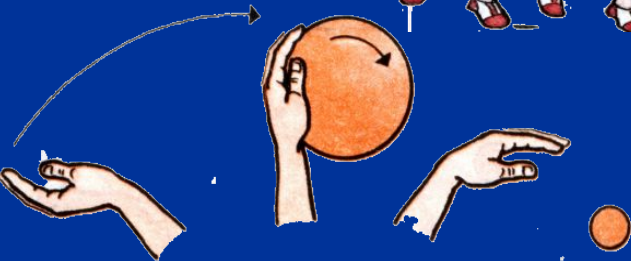
*При передаче следует  
выполнять некоторое  
сопровождение мяча руками.  
Руки должны занимать  
одинаковое, постоянное  
положение. Малейшее  
повышение одного предплечья  
над другим изменит  
направление отскока мяча.*



# Подачи



- Игра начинается подачей.
- Этим приемом мяч вводится в игру.
- Соревнования без подачи невозможны.
- Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку.



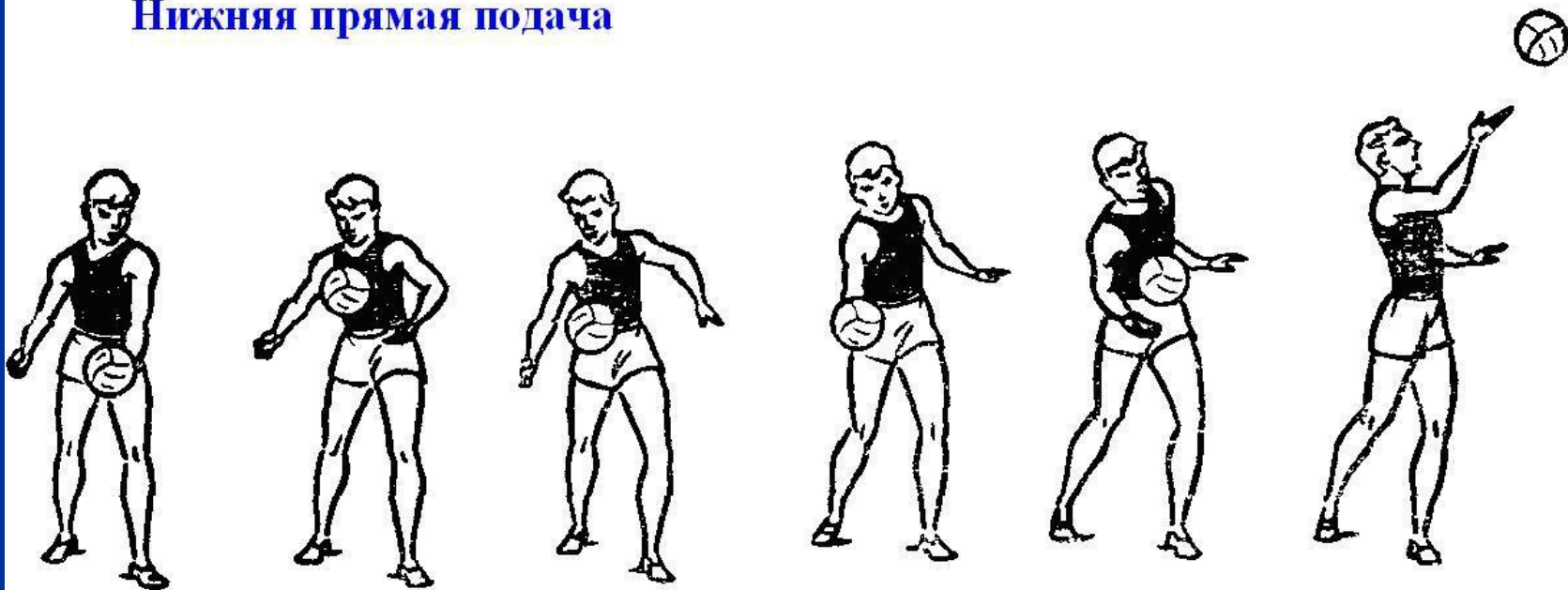
(нижняя прямая подача, (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)



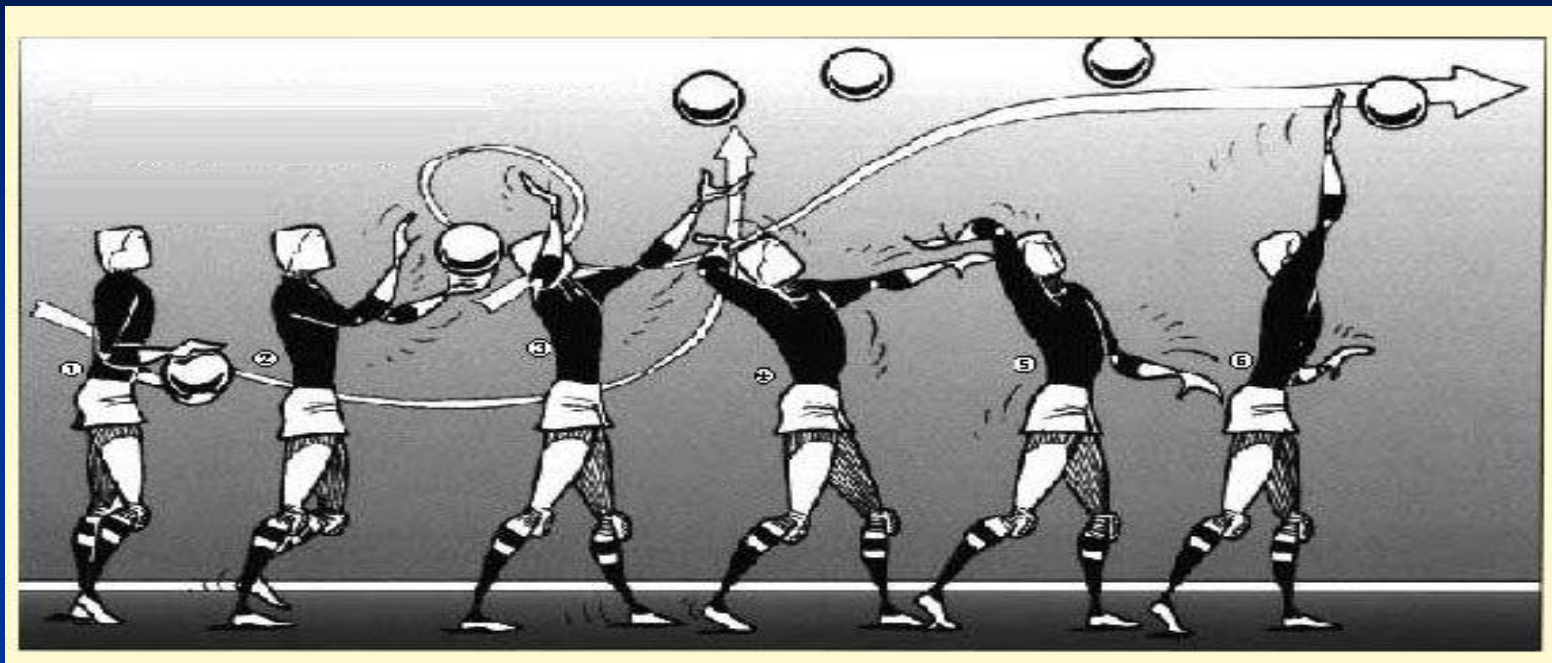
# Техника выполнения нижней прямой подачи

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.
5. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.

## Нижняя прямая подача



# Техника выполнения верхней прямой подачи



- И.п. — лицом к сетке, левая нога впереди.
- Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).
- Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед — вверх, производится удар по мячу.

# Нападающий удар



- *Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки.*



# *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.*



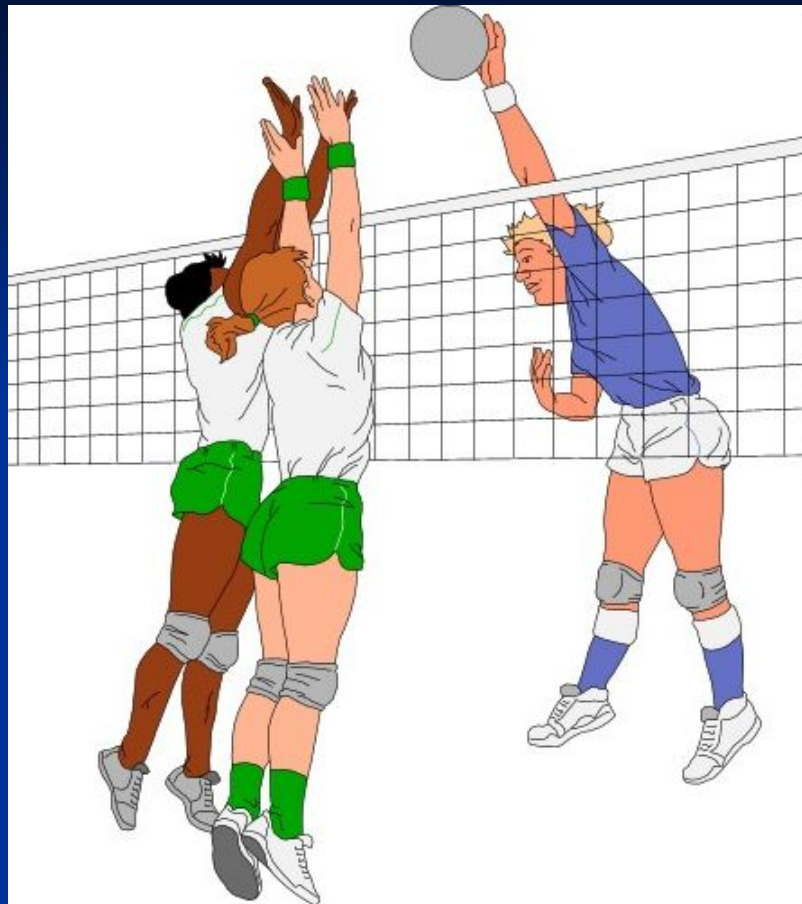
# Блокирование мяча



*Выставление рук над верхним краем сетки для предотвращения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.*



# *Техника выполнения блокирования мяча*



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

Спасибо за внимание !



Это тоже волейбол !









Worth1000.com

















[www.toy-inflatables.com](http://www.toy-inflatables.com)













# ЗИМНИЙ ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ



ОЛЬКА И КАСЯ

ХАССИЗУ  
2009

ВСЁ !

