



# Методика обучения технике волейбола



Подготовил: ученик 31 группы  
Иванов Константин

# Волейбол – это ...

..... 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.



# История возникновения волейбола



Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие.

Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

# Игры



ры

- Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.
- Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см весом 260—280 г.
- Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.
- Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. 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

# Подача

- 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.



# Ошибки при подаче



1. Неустойчивое исходное положение и нечеткое подбрасывание мяча.

2. Недостаточная амплитуда замаха и выполнение ударного движения согнутой рукой.

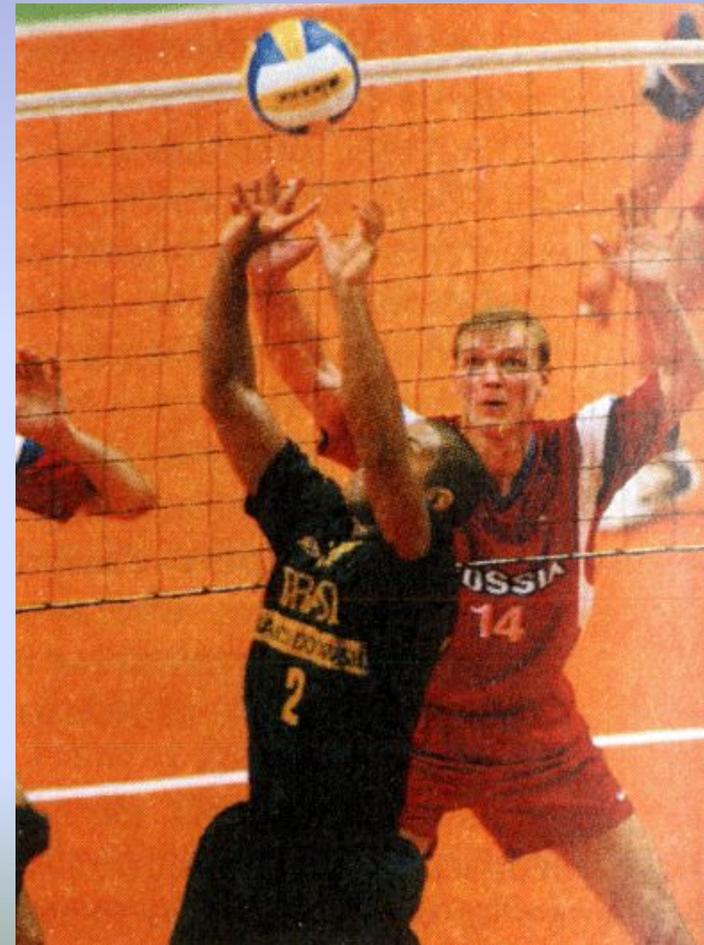
3. Неправильное соприкосновение кисти с мячом и отсутствие сопровождающего движения.

# Передача мяча сверху двумя руками

Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.

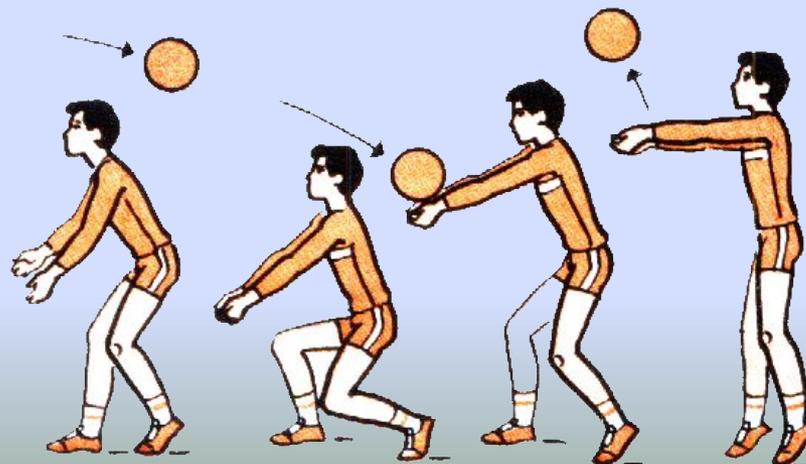
При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.

Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.



# Передача 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.



# Ошибки при выполнении передач мяча

1. Несвоевременность выхода под мяч и неустойчивое исходное положение.
2. Отсутствие встречного движения к мячу и амортизационного движения пальцев.
3. Отсутствие завершающего движения предплечий и кистей, придающего точность и скорость полету мяча.

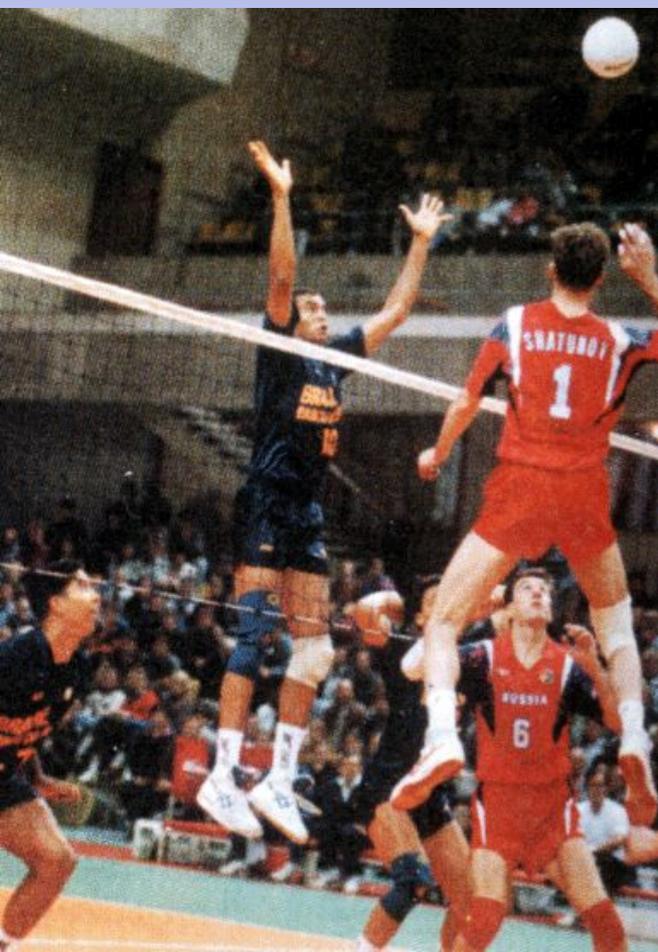


# Нападающий удар

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 отводятся 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.



# Ошибки при выполнении нападающего удара

1. Несвоевременный и неправильный разбег (направление, ритм и темп).
2. Большая глубина приседа и медленное отталкивание.
3. Несвоевременная и неправильная работа руки и туловища при замахе.
4. Недостаточная сила удара, удары согнутой рукой.



# Блокирование – это ...

... выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием.

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



# Ошибки при

# блокировании

1. Неправильное исходное положение и несвоевременный прыжок.
2. Недостаточная высота и ошибка в направлении прыжка блокирующего.
3. Плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрыть основное направление атаки.



