

# Волейбол

Изучение и  
совершенствование техники  
волейбола

5-11 класс



# Содержание

---

Из истории волейбола

Размеры и линии площадки

Волейбольный мяч

Одежда

Правила игры

О технике игры

Стойка волейболиста

Передача мяча сверху двумя руками

Правильное положение кистей

Отбивание мяча кулаком

Подачи

Прием мяча

Прием мяча в падении

Нападающий удар

Блокирования мяча

Передачи мяча

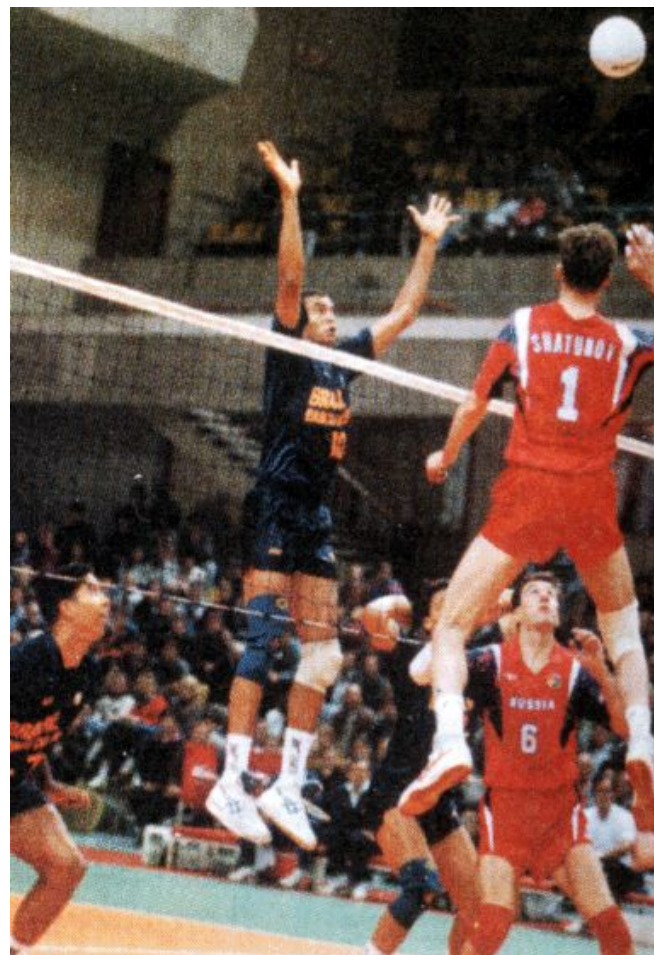
Прием мяча

Подачи мяч

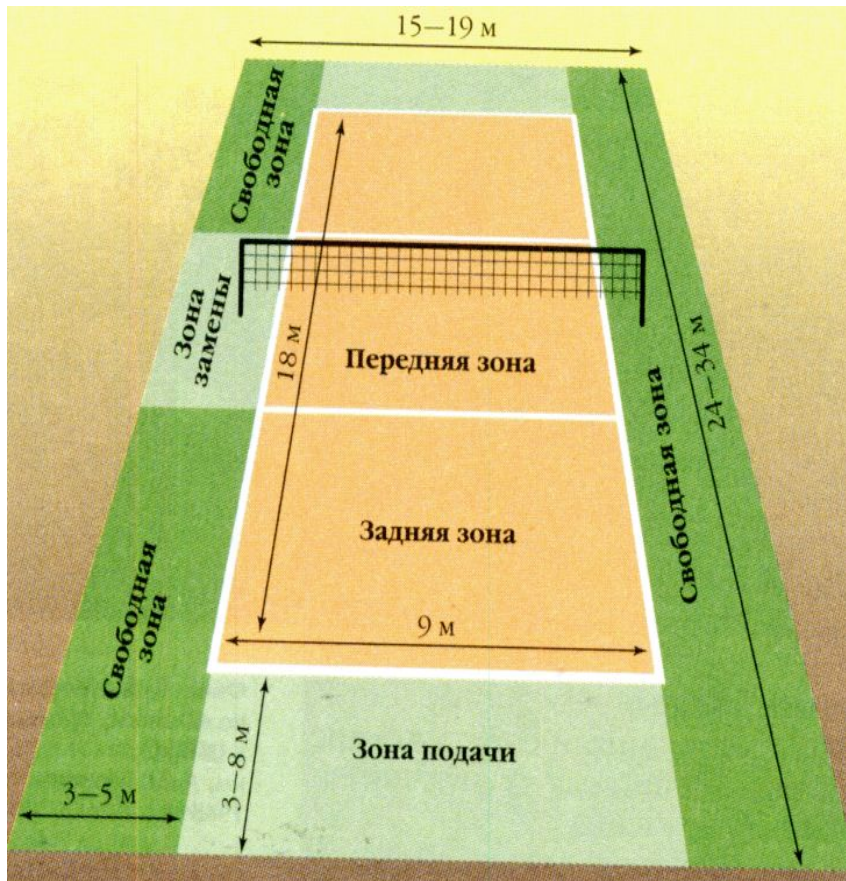


# Из истории волейбола

- Приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке (штат Массачусетс).
- Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.
- Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.
- Крестным отцом нового вида спорта профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Холстед.
- Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».
- Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача - не дать мячу коснуться земли.



# 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>.

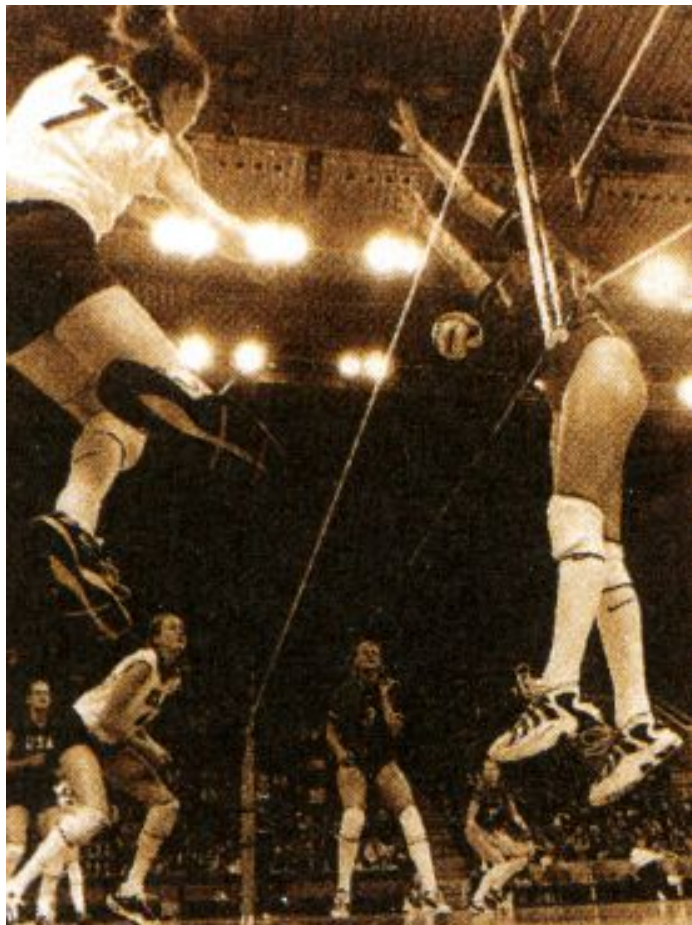
# Одежда

---



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

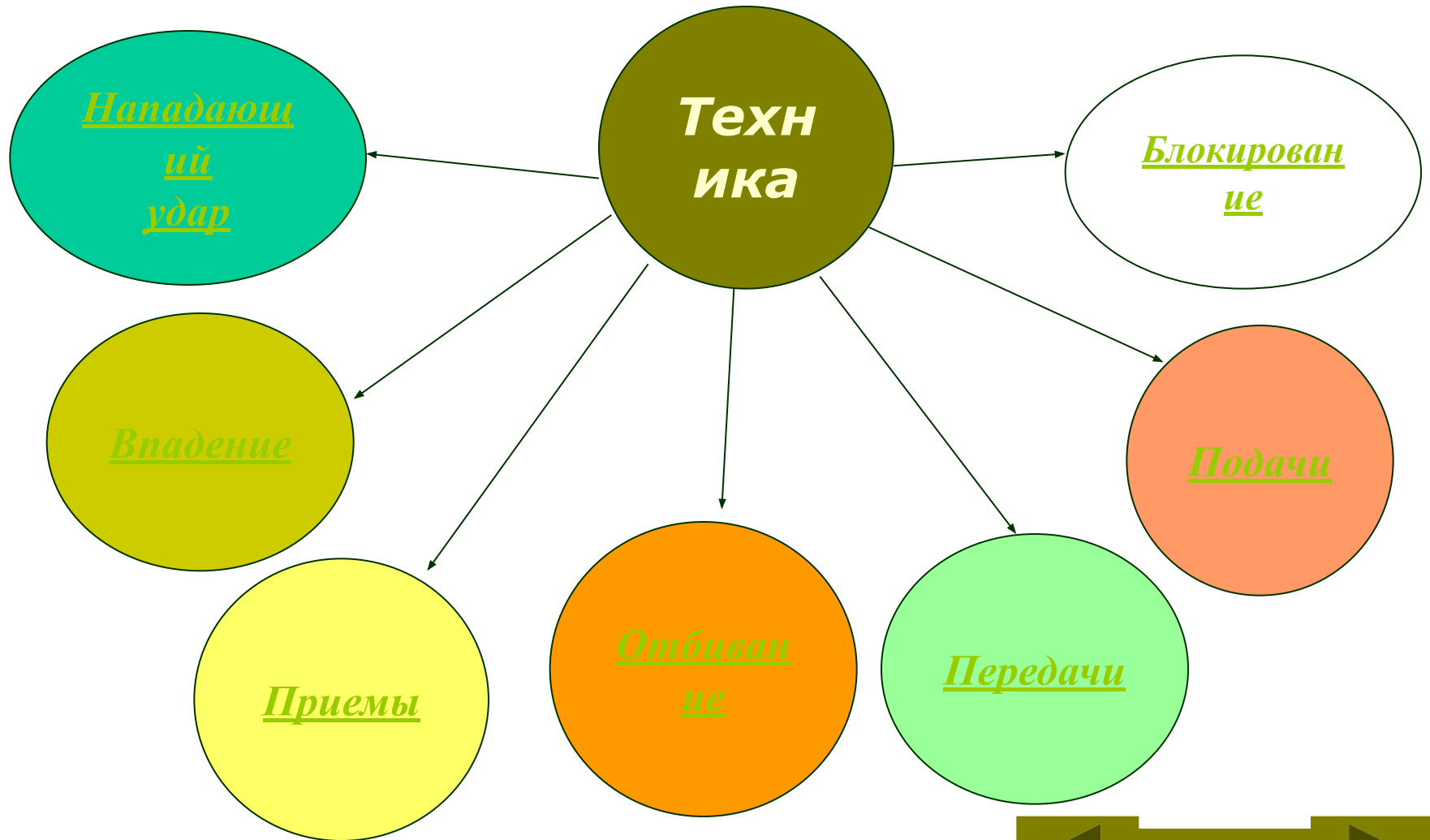
# Правила игры



- Волейбол- коллективная игра.
- Она 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 матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.
- Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15очков.

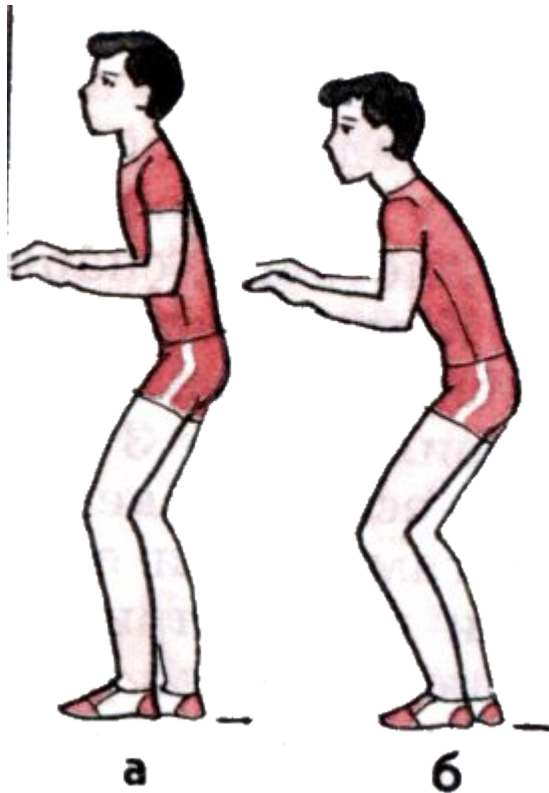
# О технике игры

---





# Стойка волейболиста



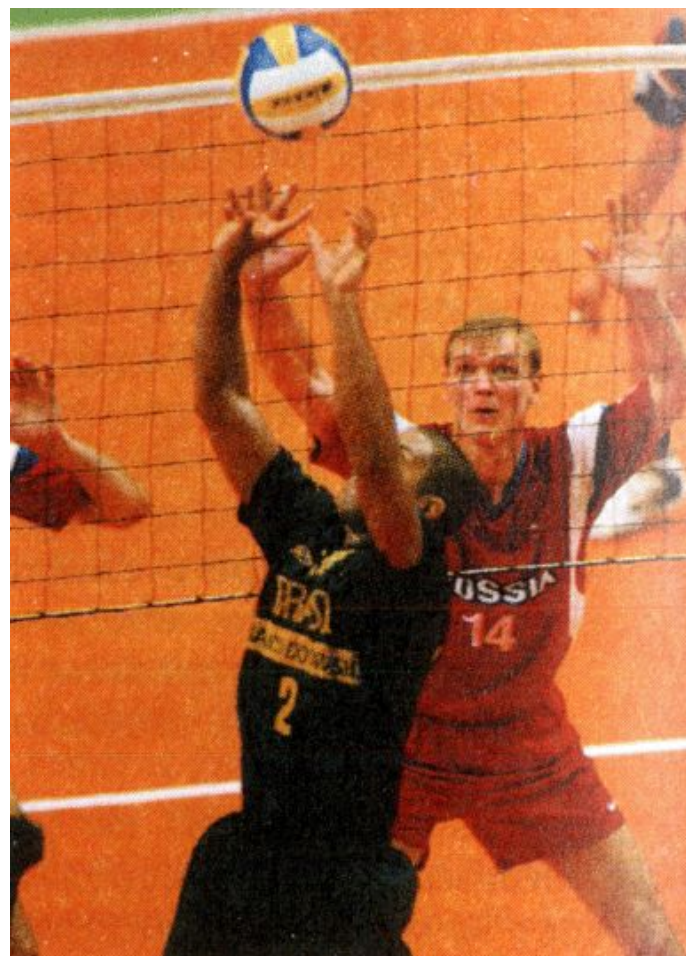
Высокая  
стойка

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.

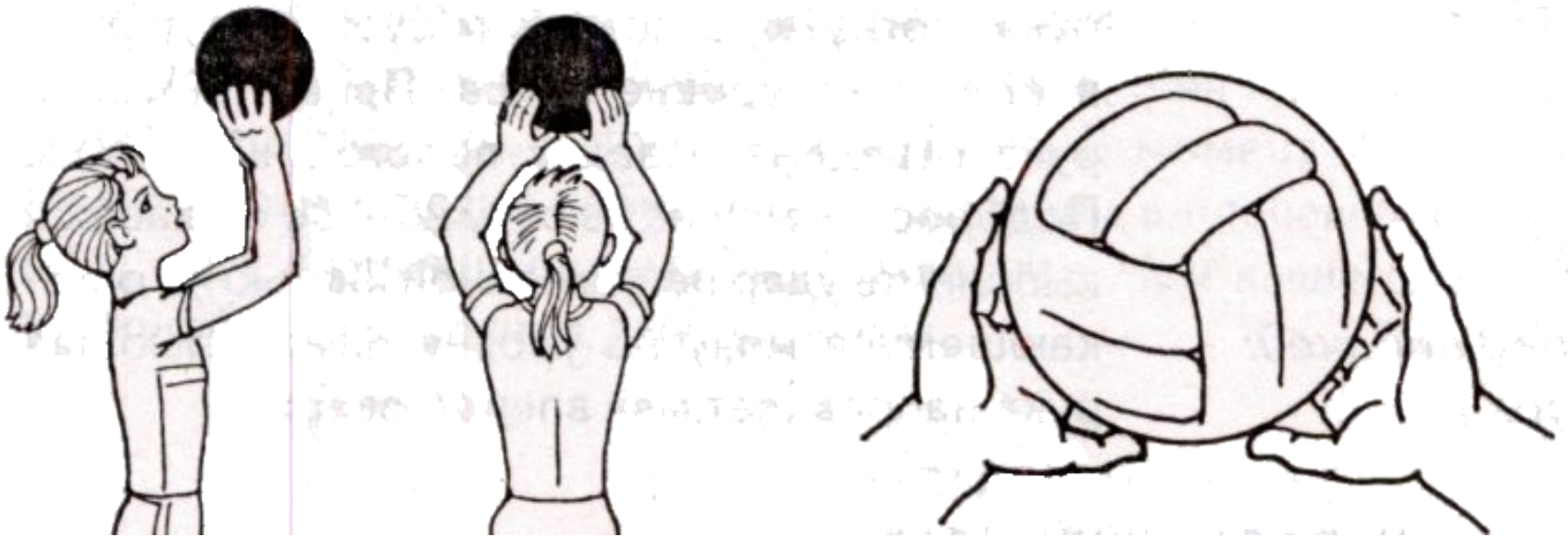
# Передача мяча сверху двумя руками

- 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.
- (техника: сверху двумя руками (техника: сверху двумя руками; (техника: сверху двумя руками; стоя спиной к цели; (техника: сверху двумя руками; стоя спиной к цели; через сетку в прыжке(техника: сверху двумя руками; стоя спиной к цели; через сетку в прыжке; двумя руками сверху)



# *Правильное положение кистей и пальцев*

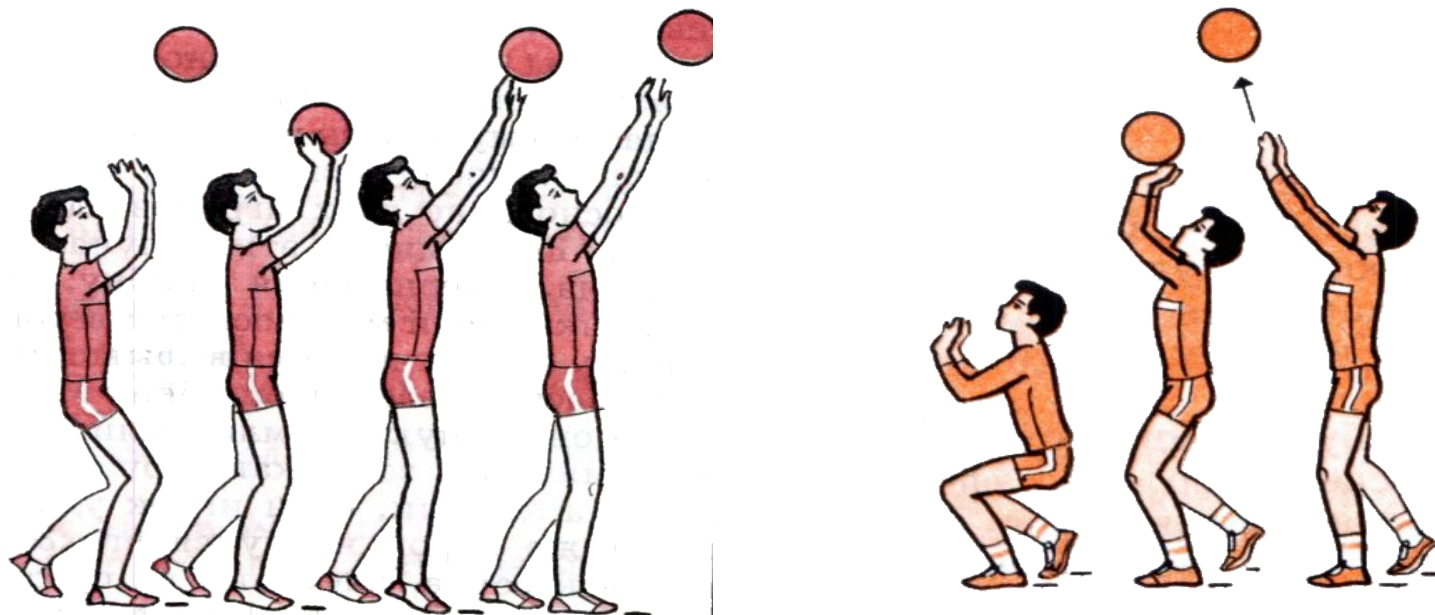
---



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

# *Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками*

---

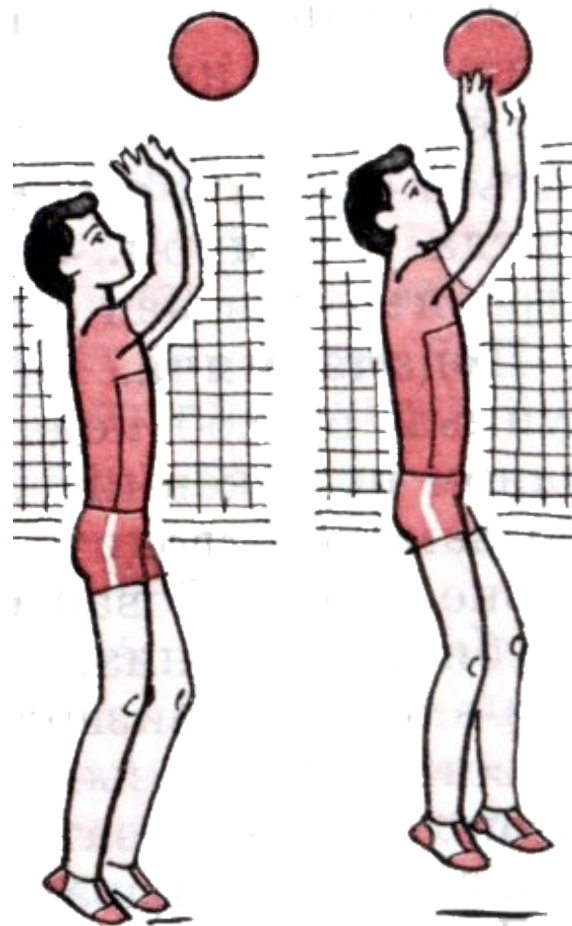


- При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.
- Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



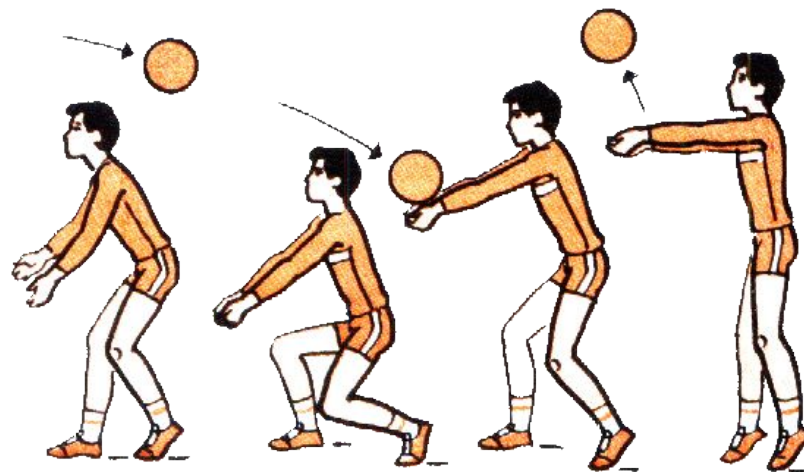
# *Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке*

- 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.



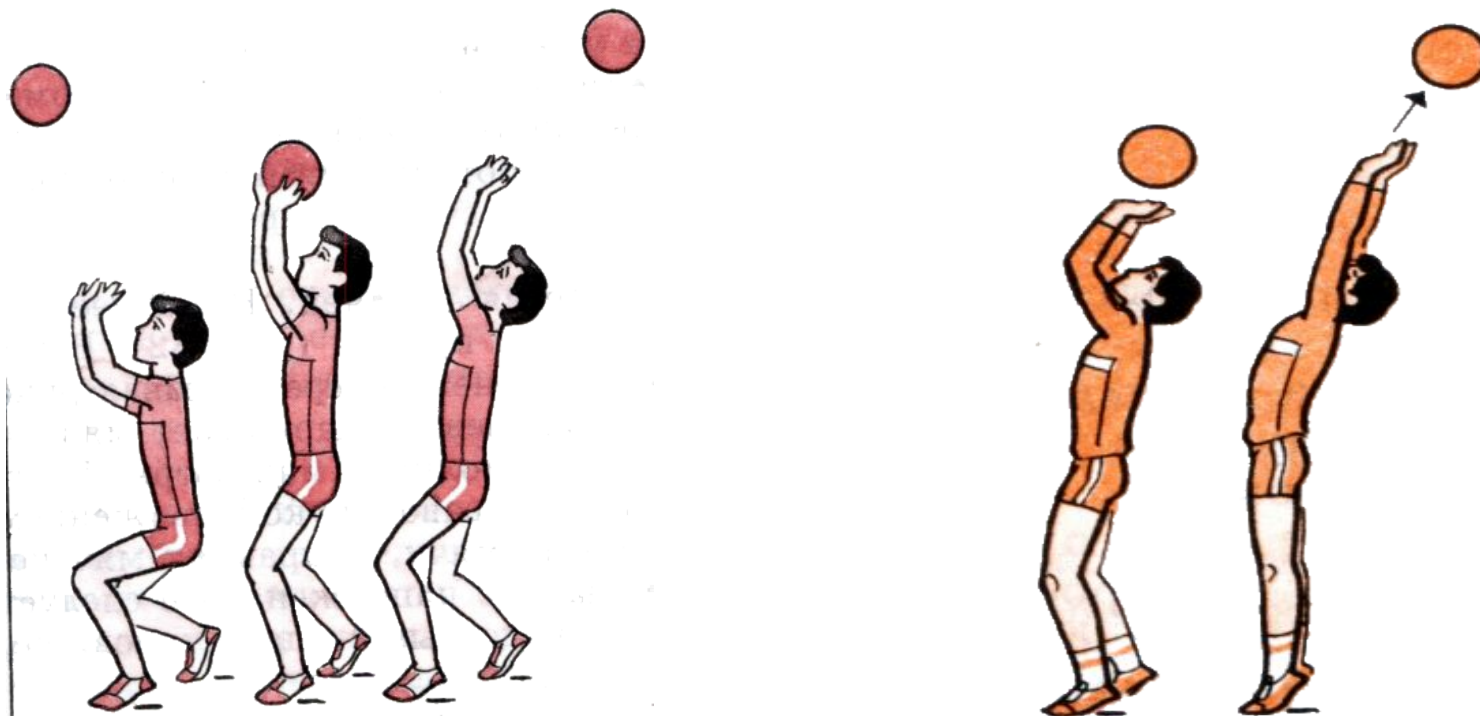
# *Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу*

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



# *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.*



# Отбивание мяча кулаком

---



- *В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки.*
- *(техника)*



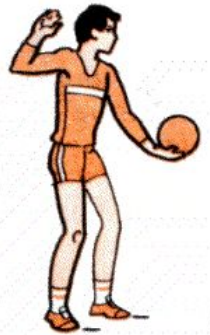
# *Техника выполнения отбивания мяча кулаком у сетки*

---

- *Лучше расположить боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной.*
- *Здесь важно рассчитать прыжок, что бы встретить мяч над сеткой.*



# 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.

(техника: нижняя прямая подача,  
(техника: нижняя прямая  
подача, верхняя прямая подача)

# *Техника выполнения нижней прямой подачи*

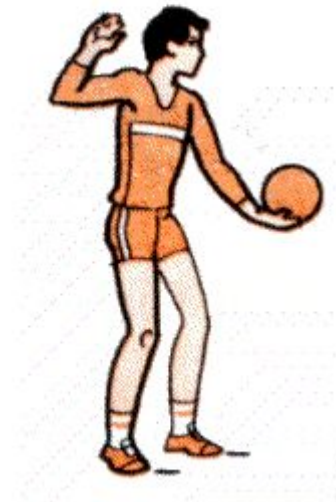
---

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.*



# *Техника выполнения верхней прямой подачи*

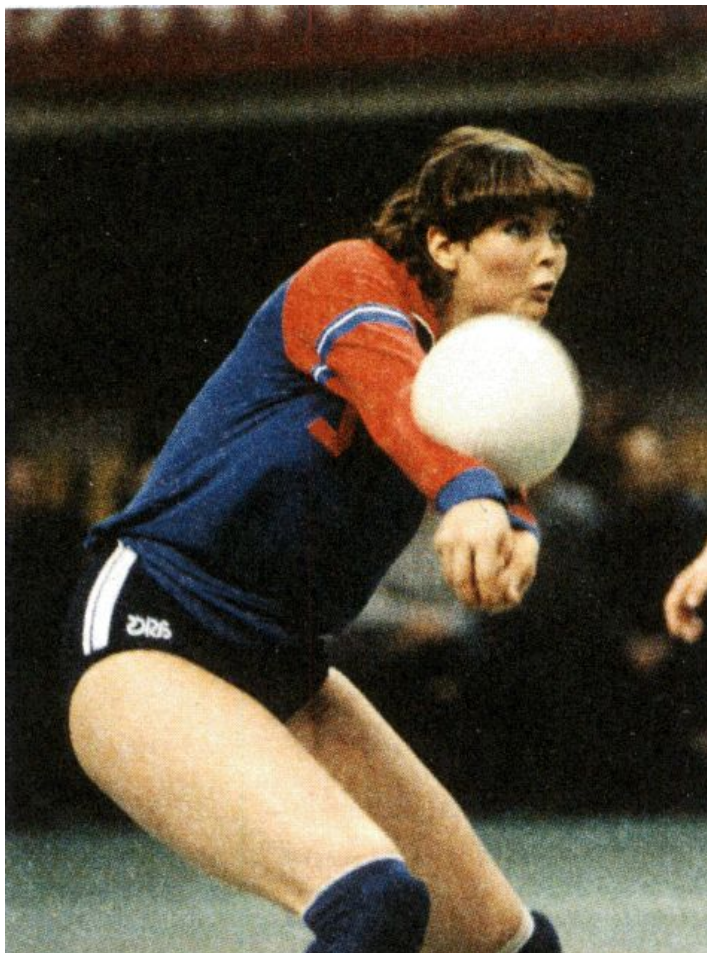
---



- *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.*



# Прием мяча

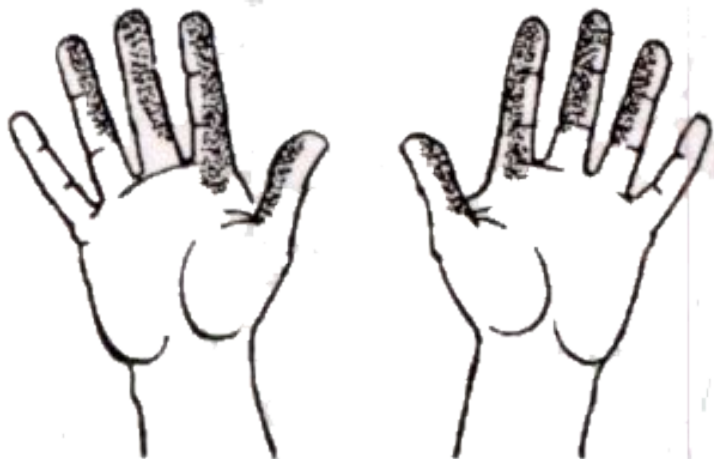


- Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку.
- Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.
- (техника: двумя руками сверху, (техника: двумя руками сверху, снизу).

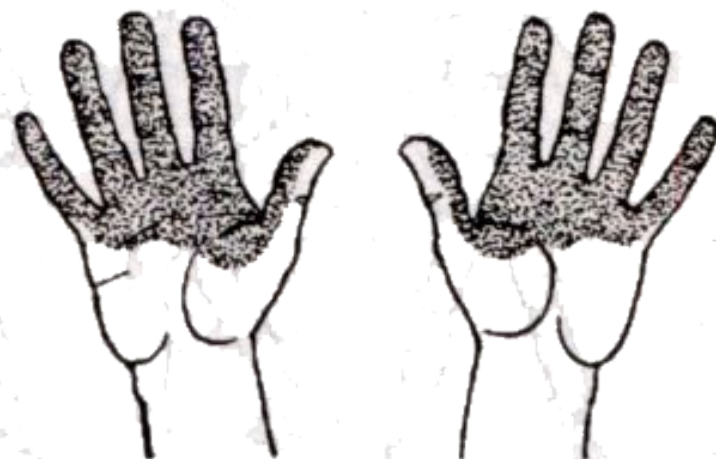
# *Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху*

---

## ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



*Следы на ладонях после  
правильного приема мяча*



*Следы на ладонях после  
неправильного приема мяча*

# *Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками*

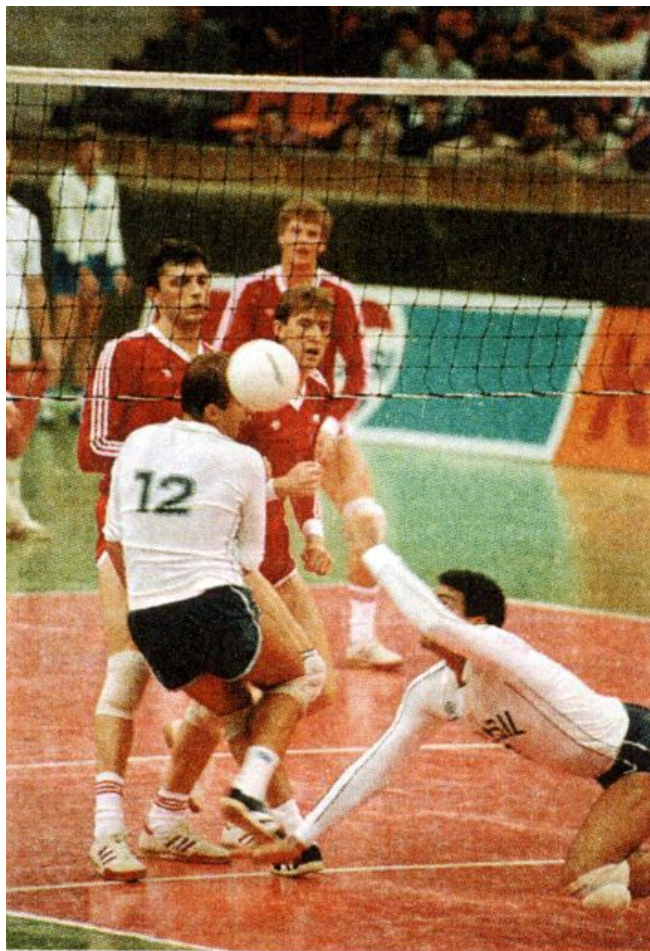
---



*Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.*



# Прием мяча в падение



- Применяется когда мяч низко летит при передачи.
- (техника: одной рукой с последующем падении и перекатом, (техника: одной рукой с последующем падении и перекатом, одной рукой в падении вперед и последующем скольжении)



# *Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину*

---



*Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.*



# *Техника выполнения приема мяча одной рукой впадении вперед и последующим скольжением на груди - животе*

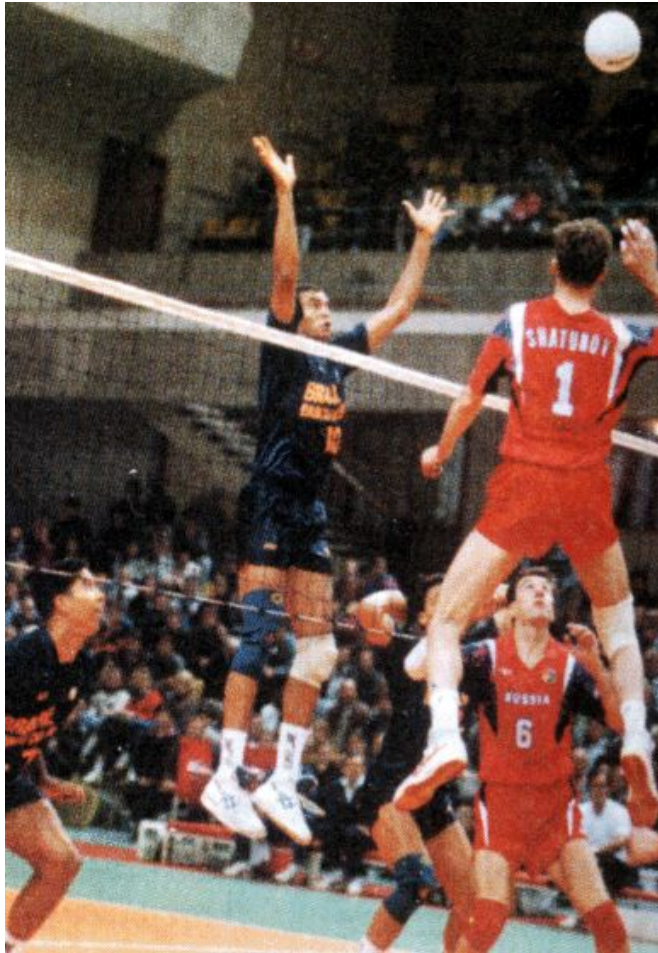
---



*Применяют в основном юноши. Игрок как бы «ныряет» под мяч, после отбивания мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.*



# Нападающий удар



- ▣ Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки.
- ▣ (техника)

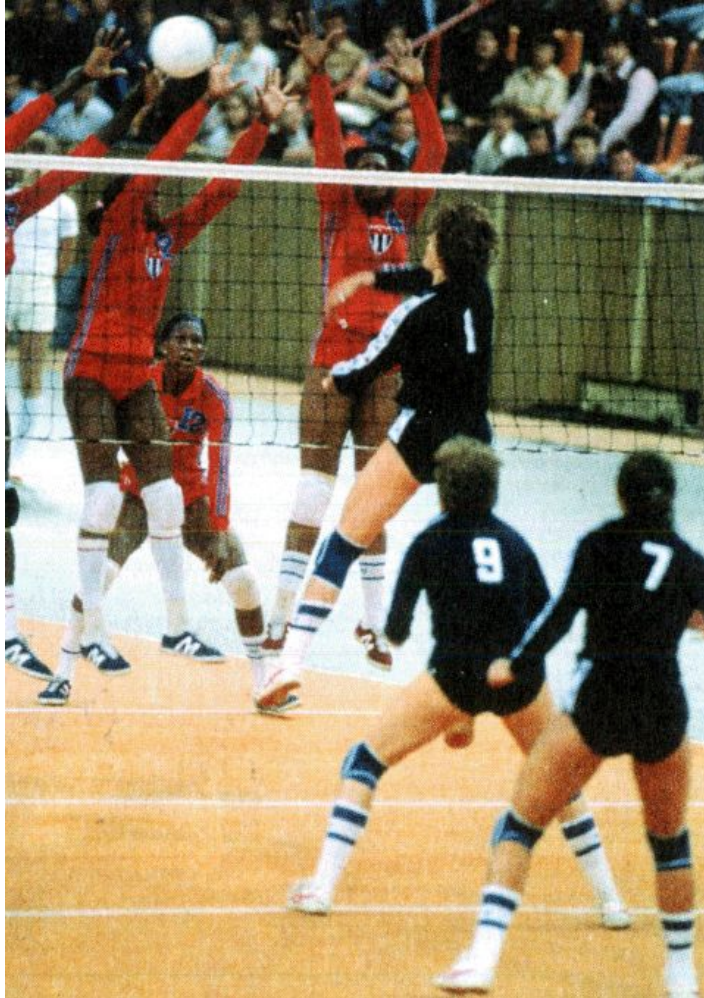
# Техника выполнения нападающего удара

---



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.

# *Блокирование мяча*

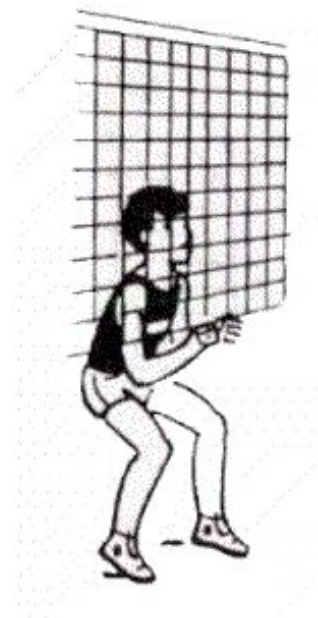


*Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.*

*(техника)*

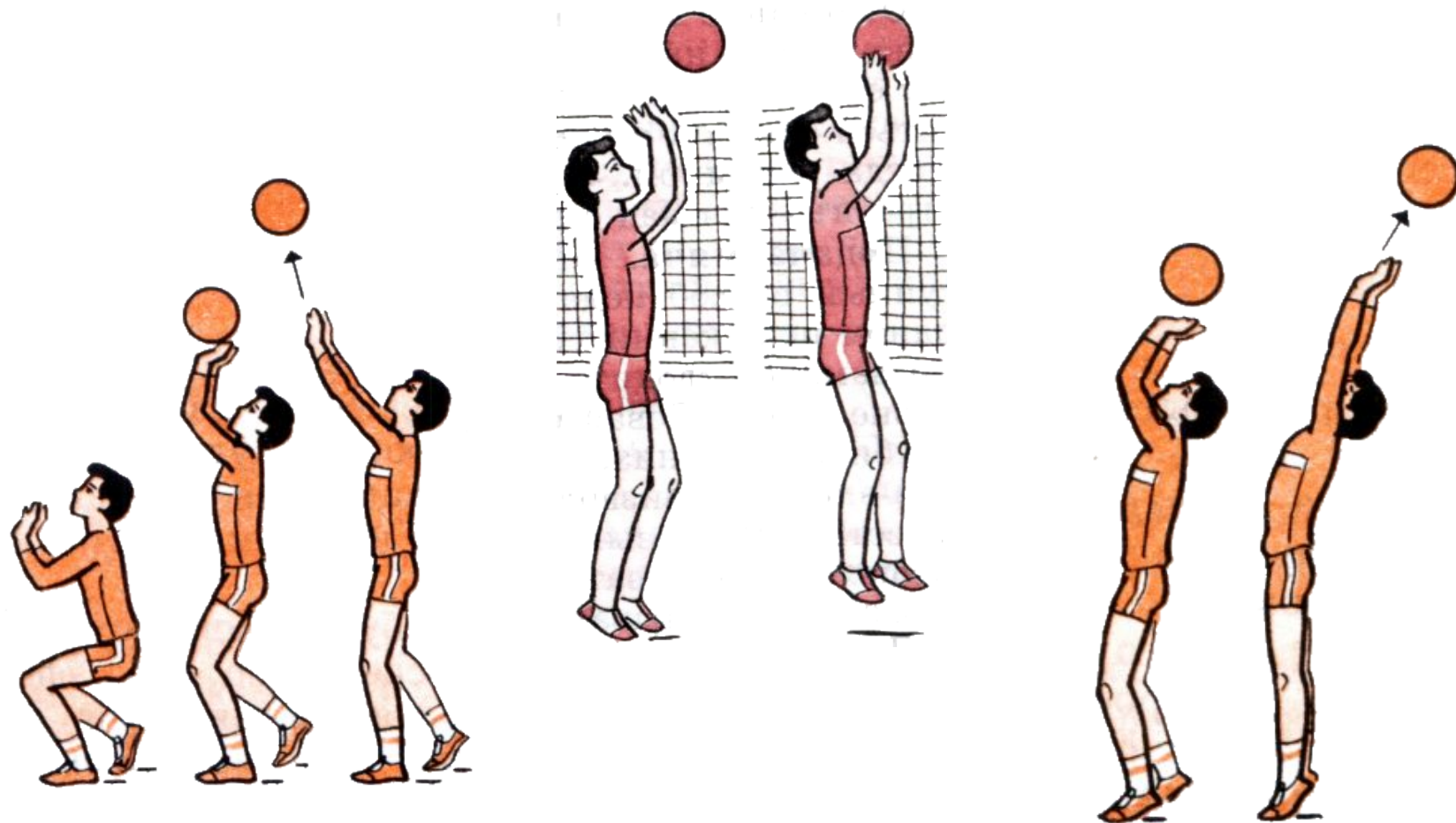
# *Техника выполнения блокирования мяча*

---

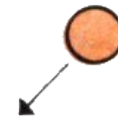
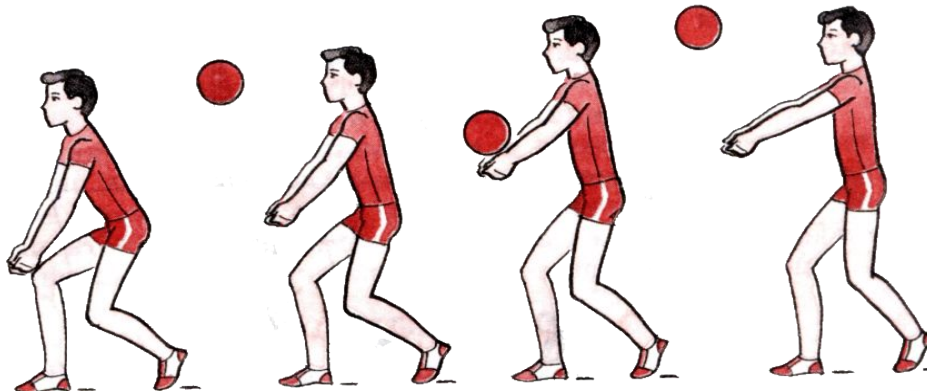
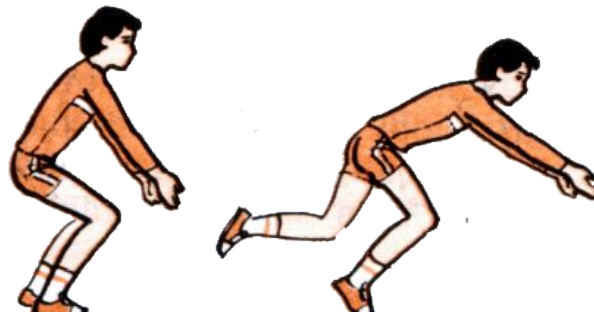
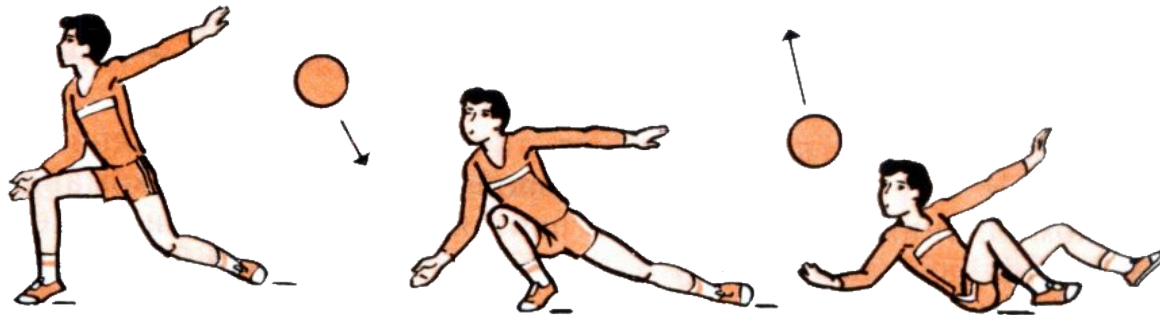


*Техника блокирования включает в себя: перемещение к месту постановки блока, прыжок, постановку рук на пути движения мяча и приземление.*

# Передачи



# Приемы





# Подачи

