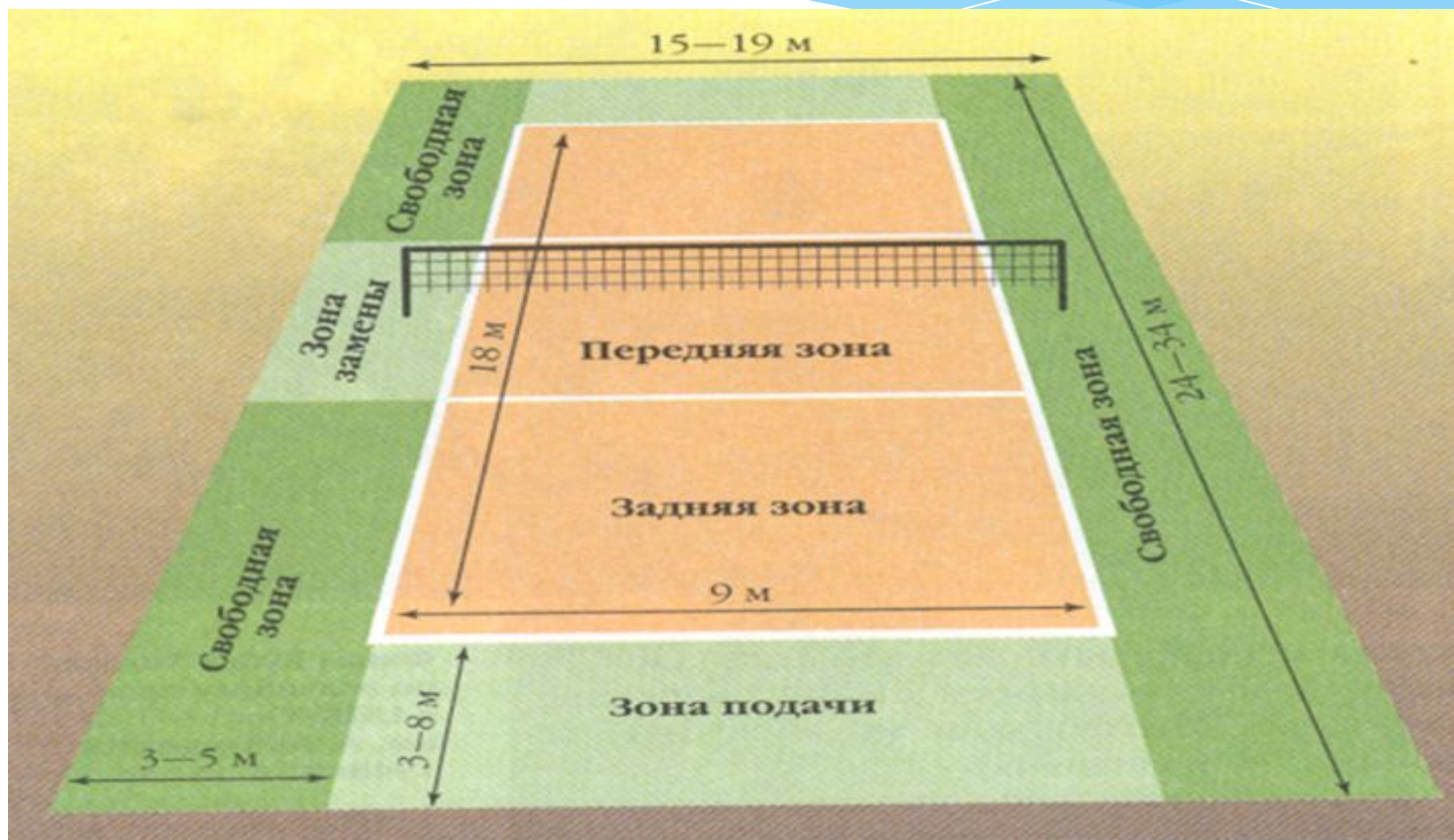


ВОЛЕЙБОЛ

A photograph of a white volleyball resting on a black net. The net is stretched across the frame, and the volleyball is positioned in the lower right quadrant. The background is a clear blue sky. The word "ВОЛЕЙБОЛ" is overlaid in the center of the image in a bold, black, sans-serif font.

ВОЛЕЙБОЛ

Разметка поля



*** Техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты.**

* Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча.

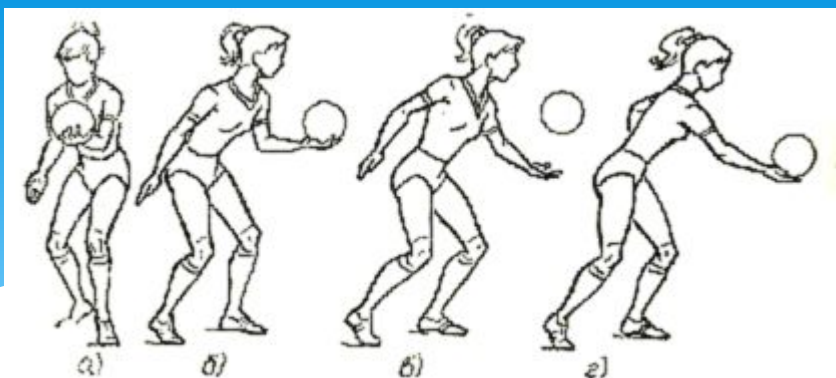
* Стойки различаются по степени сгибания ног.

* Перемещения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком.

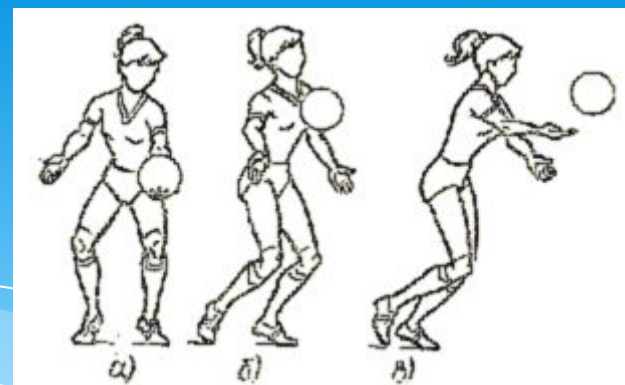
Подачи

Технический прием, которым мяч вводится в игру, называется подачей.

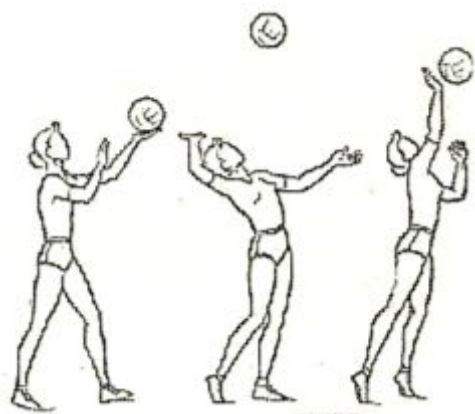
Различают несколько разновидностей подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.



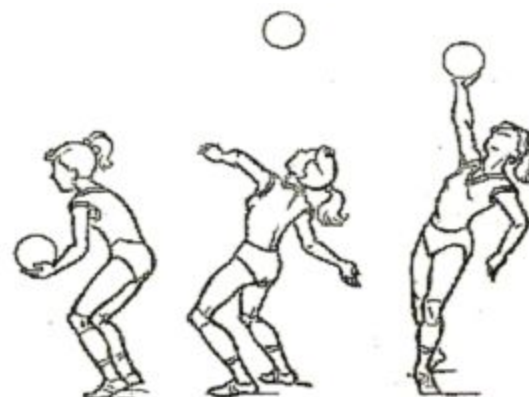
Нижняя прямая подача



Нижняя боковая подача



Верхняя прямая подача

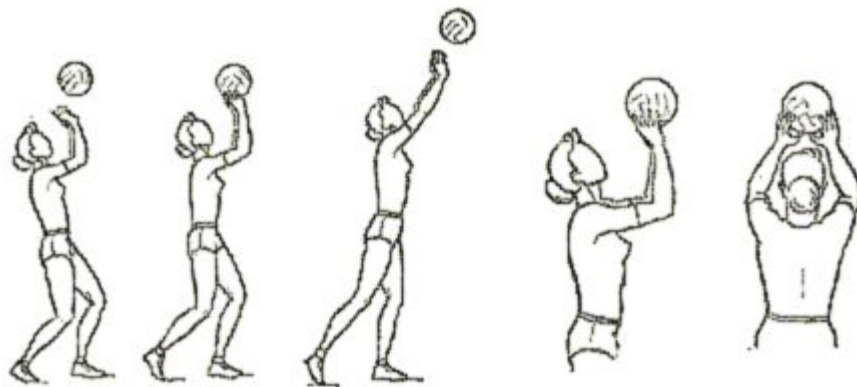


Верхняя боковая подача

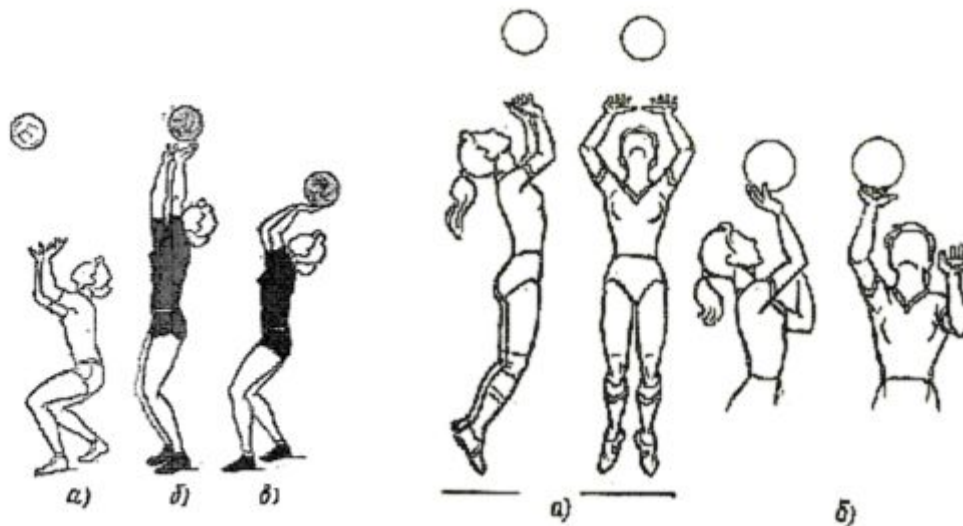
Передачи

Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, называется передачей.

По направлению относительно передающего различают передачи вперед, над собой и назад. По длине траектории различают : длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону.



Передача мяча двумя руками сверху



Передача двумя руками сверху,
выполненная в различных направлениях

Нападение

Технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника, называется нападающим ударом.

По технике выполнения, различают прямой нападающий удар и боковой.

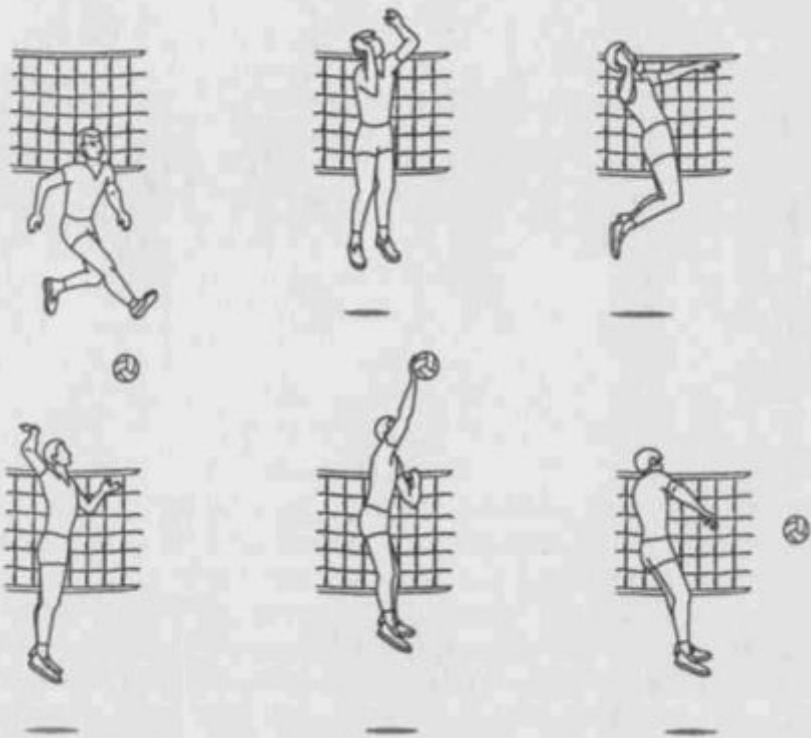


Рис. 26. Прямой атакующий удар

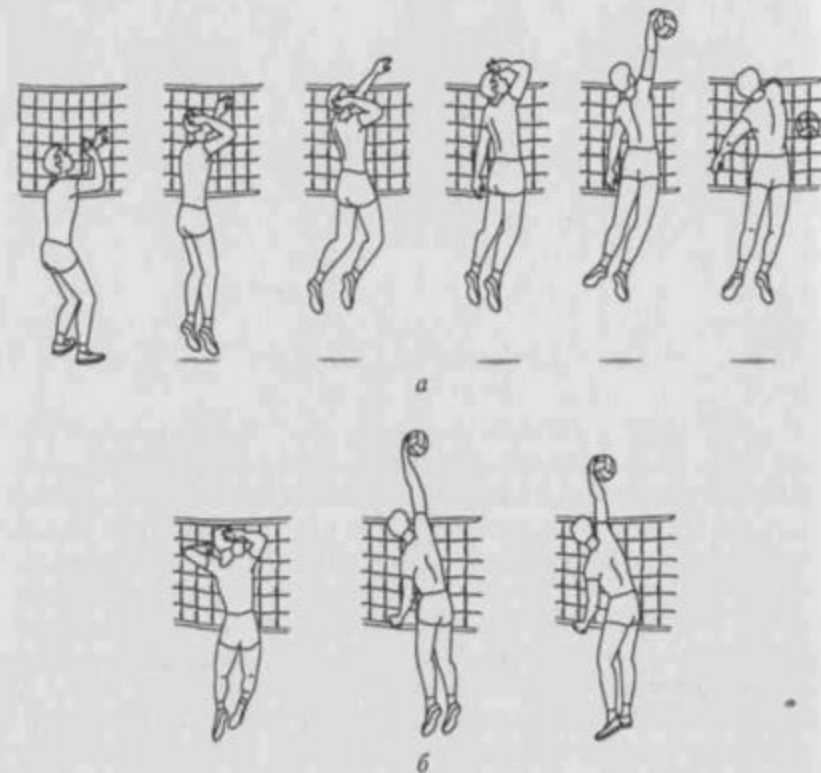


Рис. 27. Атакующий удар с переводом: влево (а), вправо (б)

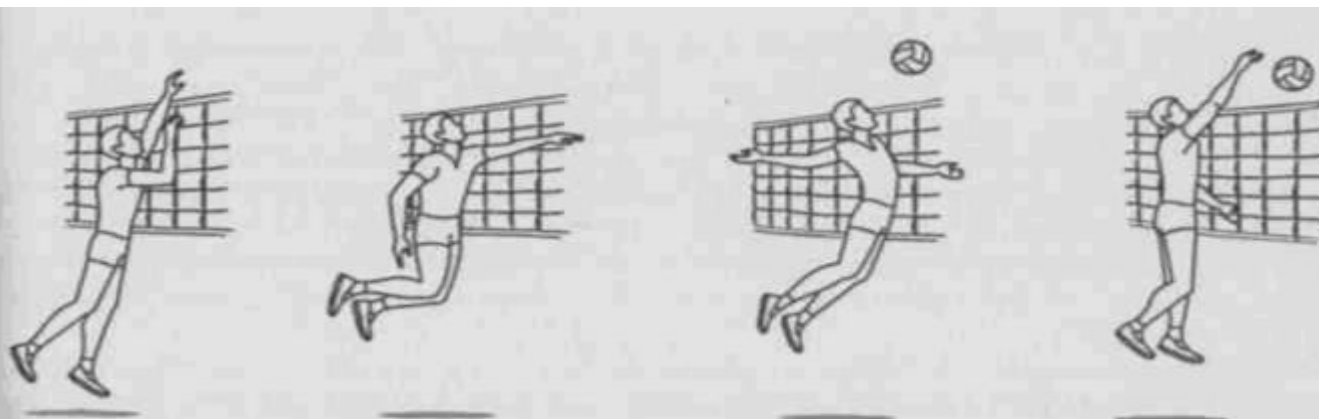
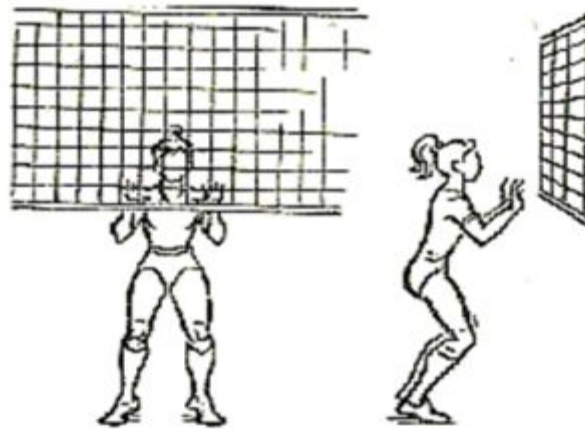


Рис. 28. Боковой атакующий удар

Блокирование

Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется блоком, а действие защитников – блокированием.



Стойка защитника перед блокированием



Рис. 32. Блокирование: *a* – одиночное; *б* – групповое

Прием мяча

В защите применяются те же стойки, что и в нападении, но чаще используются низкие стойки.

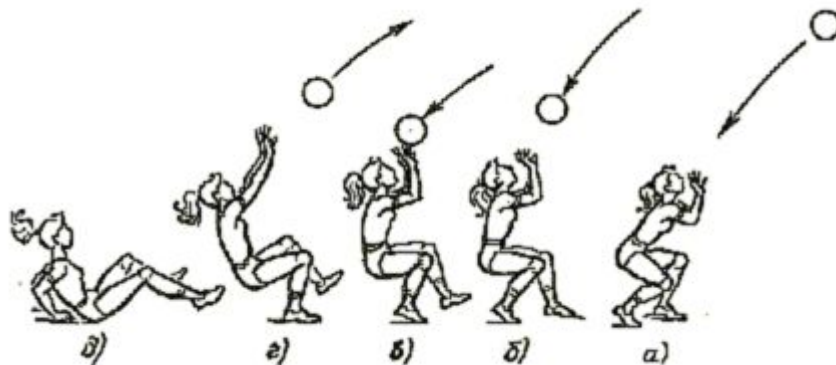
К противодействиям относятся приемы мяча и блокирование.

Прием мяча — технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников.

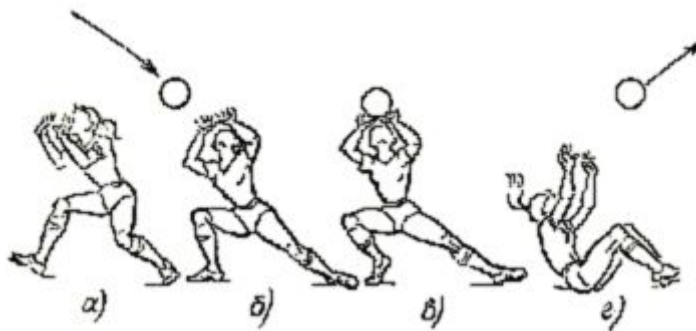
Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу.



Приём и передача мяча двумя руками снизу



Приём мяча с падением и перекатом на спину



Приём мяча с выпадом и падением

Спасибо за внимание!