

Кошкина Ирина Анатольевна,
учитель физической культуры,
МОУ СОШ №7,
Красноярского края, г. Дивногорск
2007 год

Волейбол

для новичков

Введение

Волейбол - самая лучшая и захватывающая игра.

Она популярна во всем мире.

Эта замечательная игра требует большого мастерства.

Ты узнаешь:



о правилах игры



о технике выполнения подачи



о технике выполнения передачи

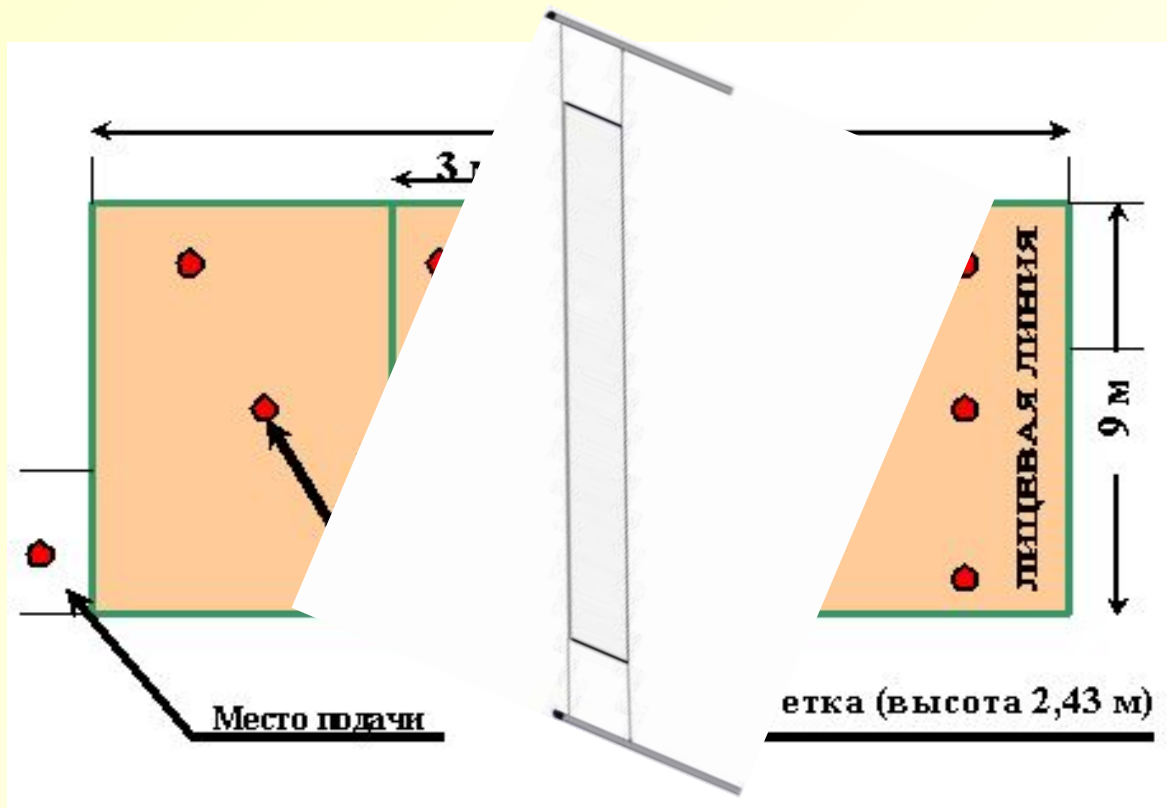


о жестах судьи


Волейбол — спортивная командная игра, в которой участвуют две команды.



Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.



В волейбол играют на прямоугольной площадке 9-18 метров (с деревянным или синтетическим покрытием), разделенной пополам сеткой;



Партию выигрывает команда, первой набравшая 25 очков с преимуществом минимум в два очка.

При счете 24:24 игра продолжается до достижения одной из команд преимущества в два очка.

При счете партий 2:2 играется решающая (пятая) партия — до 15 очков, но разница в счете также должна составлять не менее двух очков;

**В игре всегда должны участвовать по шесть игроков
от каждой команды**



Первенство города по волейболу - сборная школы 2007 г.

Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке.



Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии;





Подача в волейболе

Мяч вводится в игру подачей

В волейболе используются подачи:

- Нижняя прямая
- Верхняя боковая
- Верхняя прямая с вращением (силовая)



Верхняя прямая подача

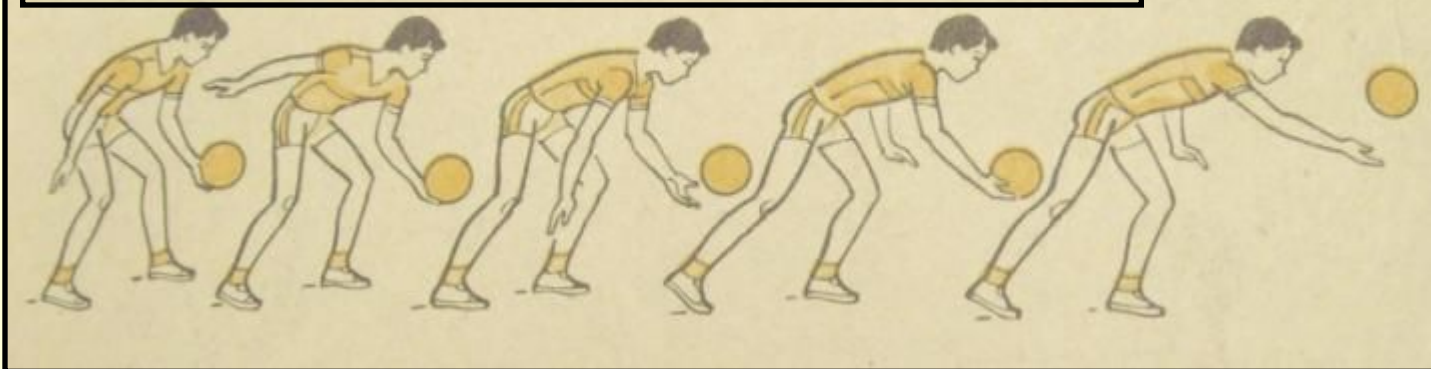


Нижняя прямая подача



Нижняя прямая подача

Техника выполнения нижней подачи



- При замахе прямая правая рука отводится строго назад
- Мяч подбросить на 20-30 см.
- Удар осуществляется на уровне пояса





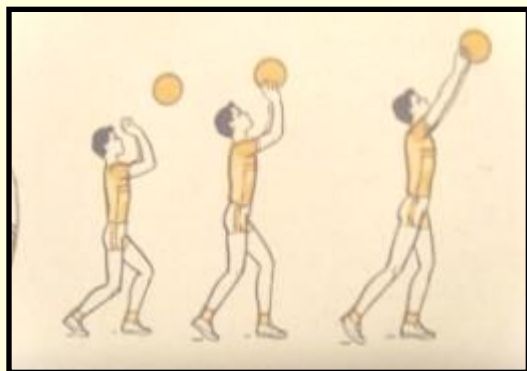
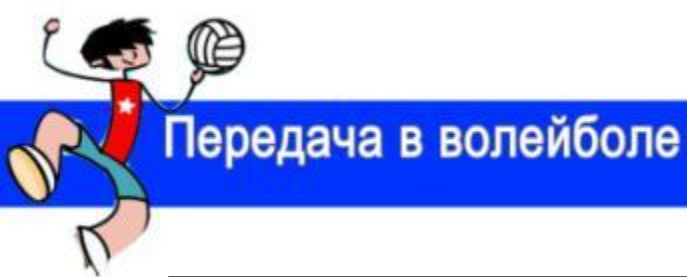
Верхняя прямая подача

Техника выполнения верхней подачи



- Мяч подбросить до 1 м. над головой чуть впереди себя
- Удар осуществляется прямой рукой впереди себя
- Выполнить удар напряженной ладонью
- Ударить точно в центр мяча





- Кисти в форме овала
- Кисти напряжены
- Встреча рук с мячом вверху над лицом
- Большие пальцы принимают на себя основную нагрузку
- Указательные - основную ударную нагрузку
- Средние, безымянные, мизинцы - удерживают мяч в боковом направлении



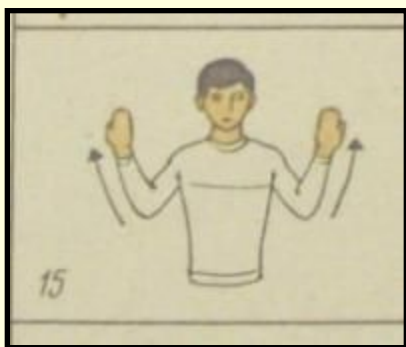


Жесты судей



1 вариант ответа: конец партии

2 вариант ответа: тайм-аут



1 вариант ответа: замена

2 вариант ответа: мяч в ауте



1 вариант ответа: спорный мяч

2 вариант ответа: конец игры





Жесты судей

УЧИ ПРАВИЛА





Жесты судей

МОЛОДЕЦ





Жесты судей

УЧИ ПРАВИЛА





Жесты судей

МОЛОДЕЦ





Жесты судей

УЧИ ПРАВИЛА





Жесты судей

МОЛОДЕЦ





СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128с.: ил.
2. Фотографии учащихся школы №7
3. Изображение волейболиста – картинки Яндекс

