



# Историческая справка

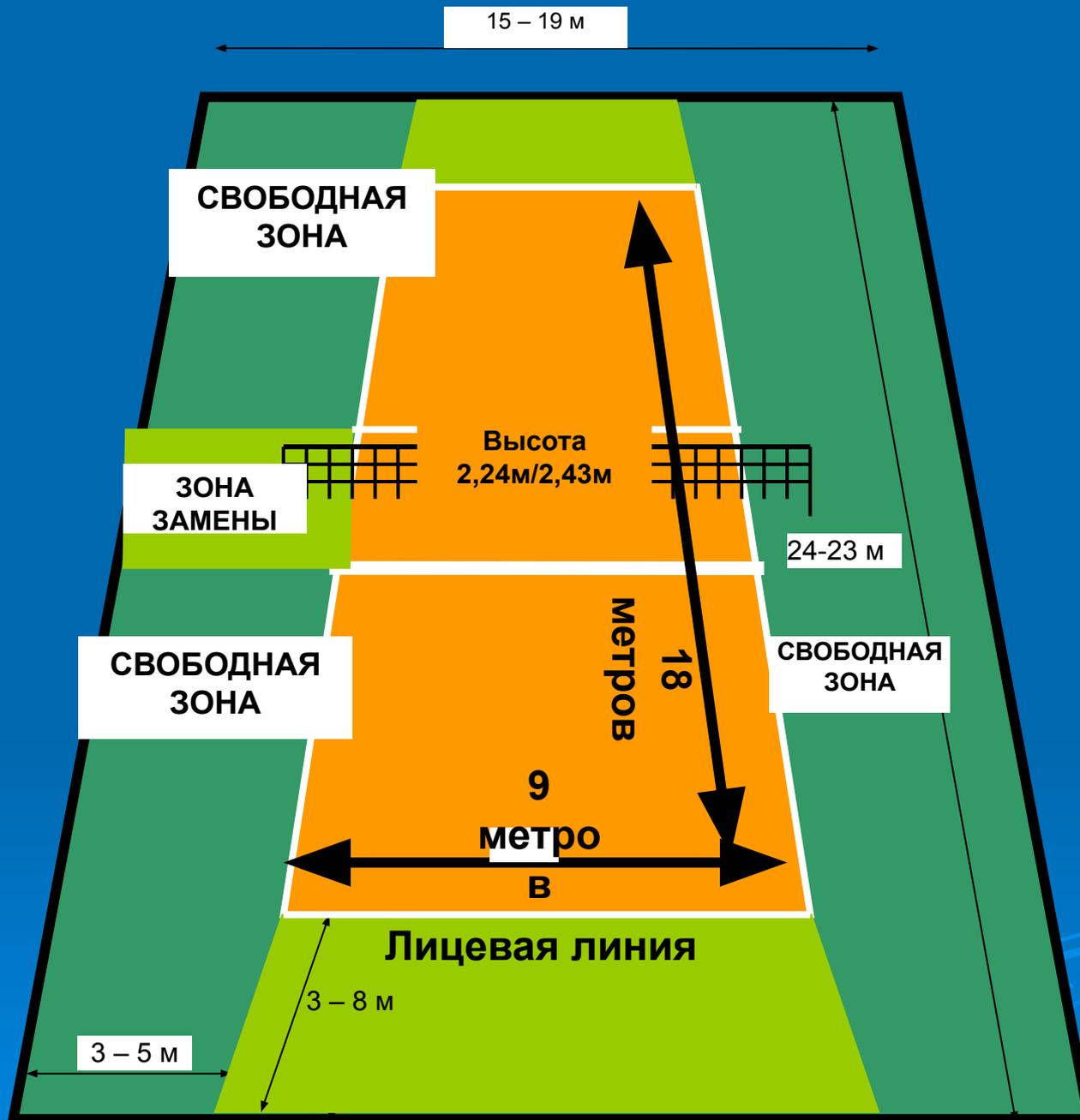


Уильям Дж. Морган – основатель волейбола. Официальной датой рождения этой игры считается 1895 год. Волейбол получил свое начало в США и назывался МИНТОНЕТ. Волейбол в переводе с английского означает «летающий мяч».

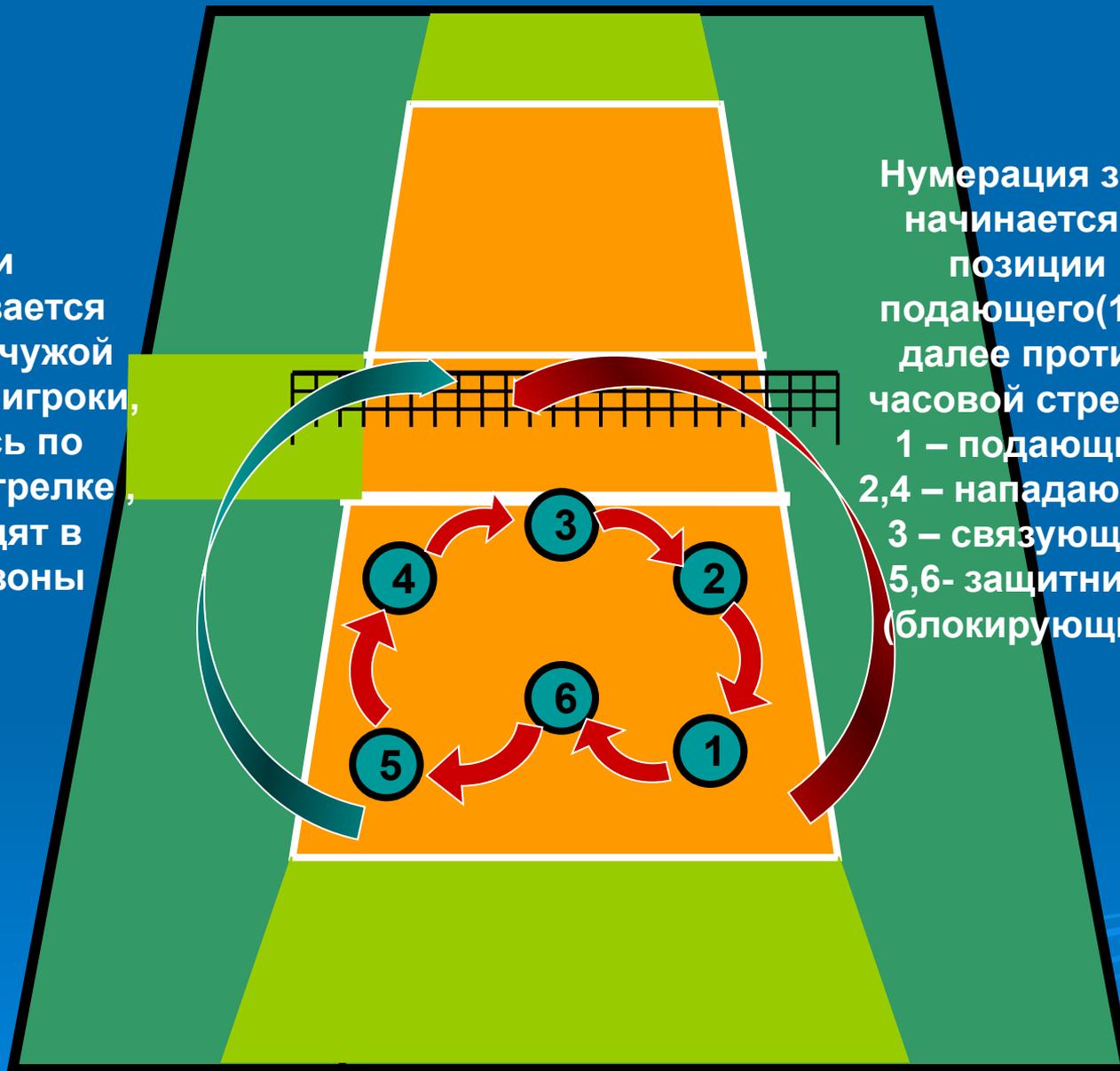
Окружность мяча 65-67 см

Вес 260-280 г



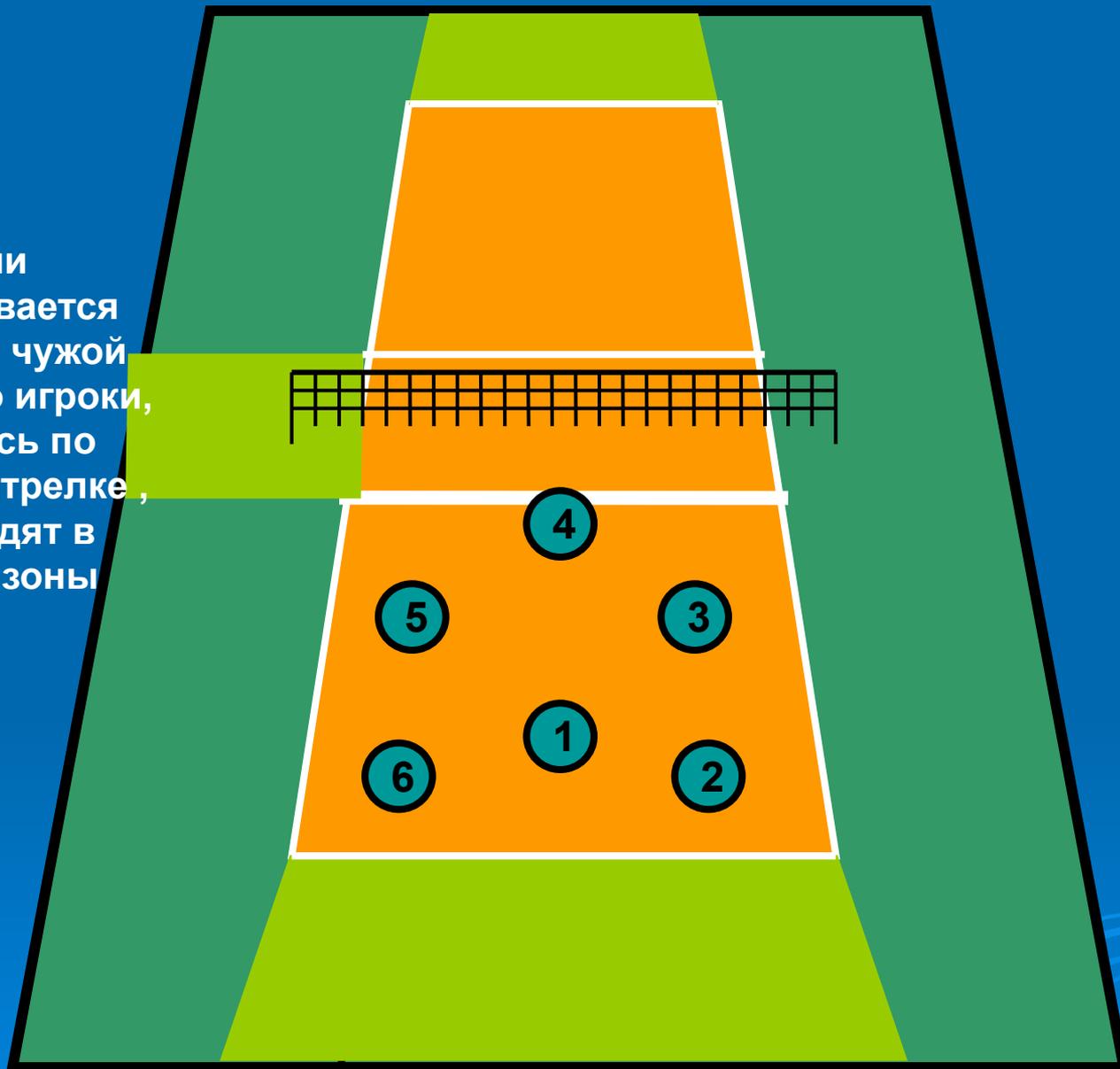


Если  
выигрывается  
очко при чужой  
подаче, то игроки,  
двигаясь по  
часовой стрелке,  
переходят в  
другие зоны



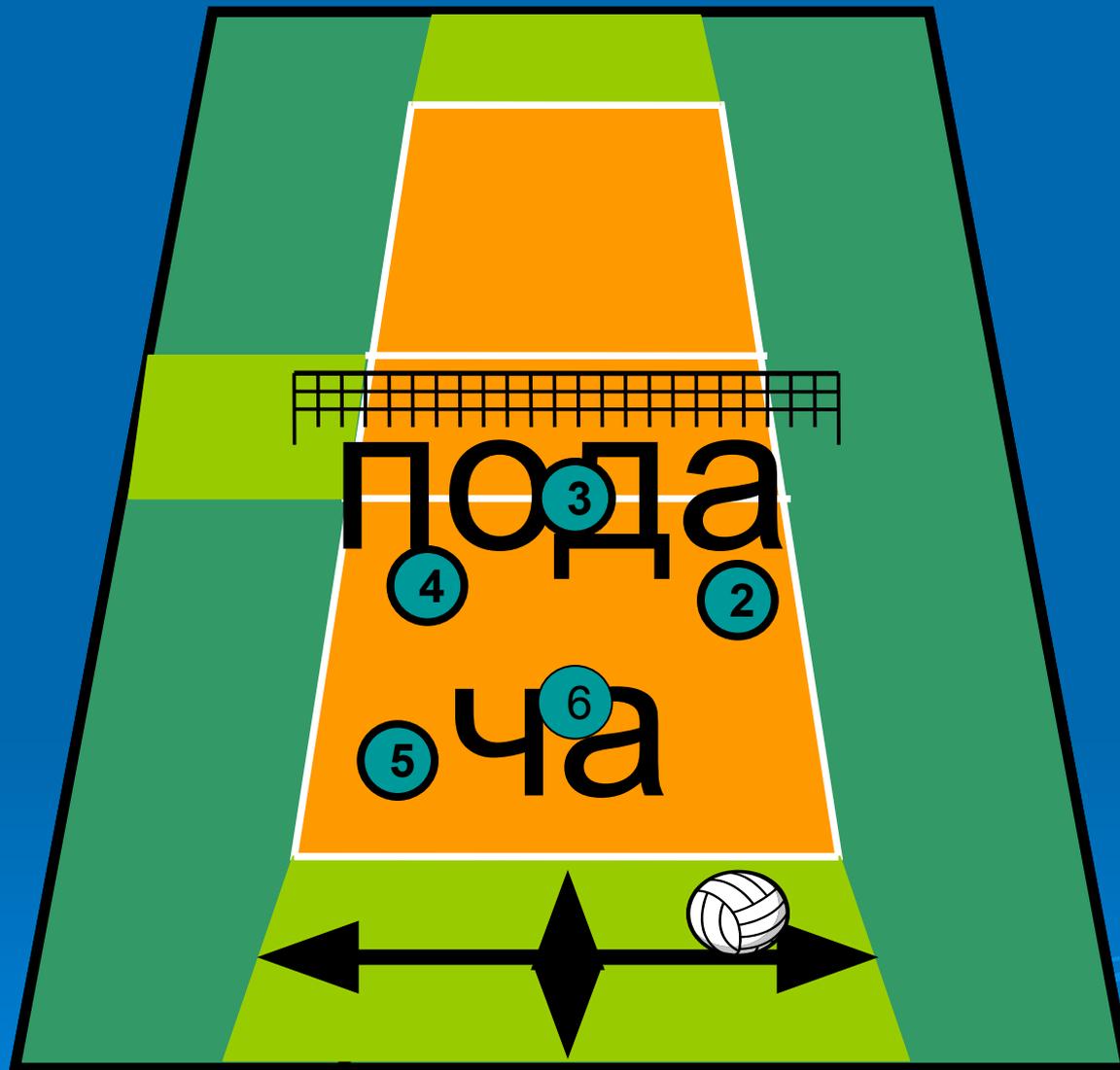
Нумерация зон,  
начинается с  
позиции  
подающего(1) и  
далее против  
часовой стрелки  
1 – подающий  
2,4 – нападающие  
3 – связующий  
5,6- защитники  
(блокирующие)

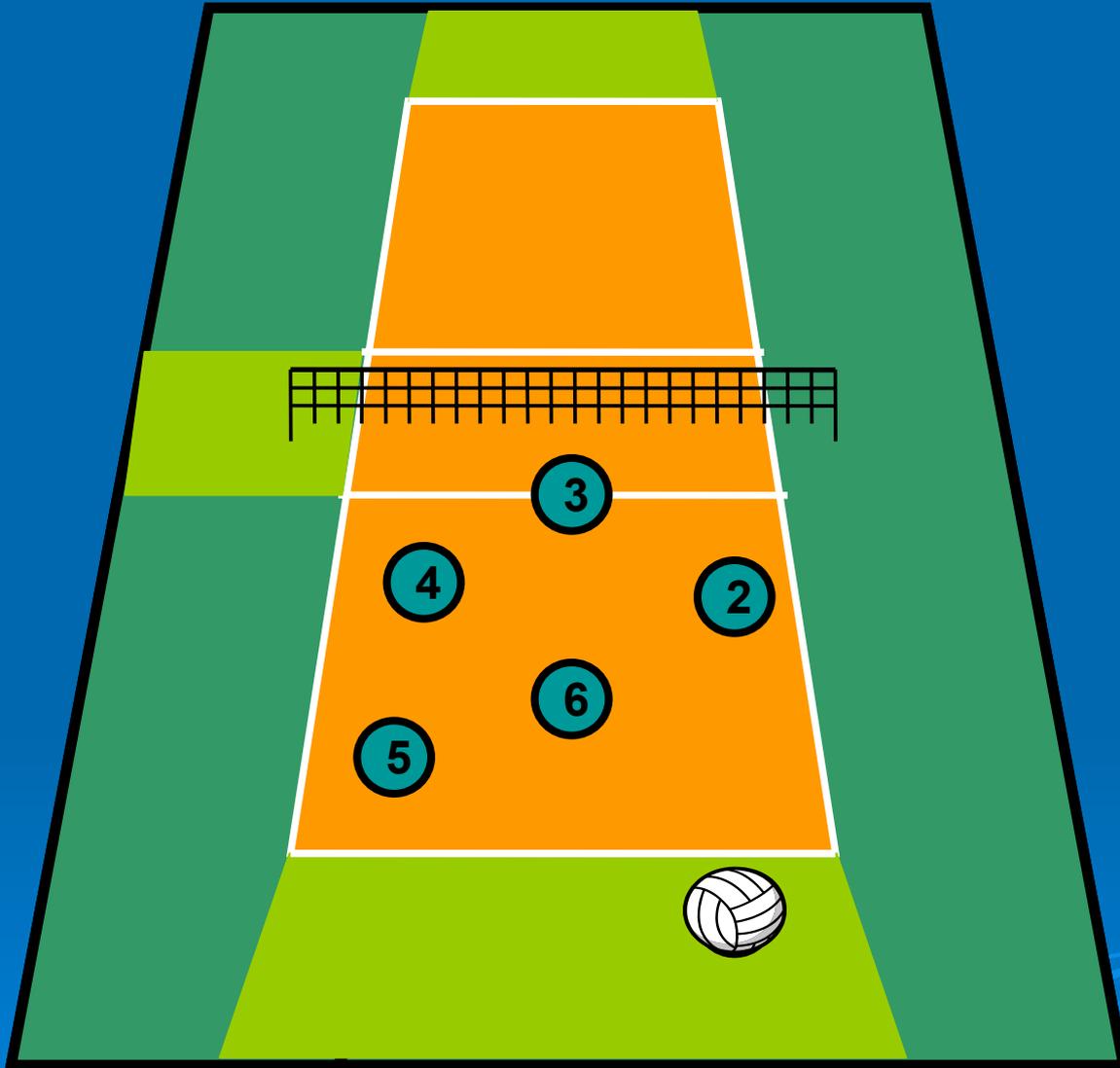
Если  
выигрывается  
очко при чужой  
подаче, то игроки,  
двигаясь по  
часовой стрелке,  
переходят в  
другие зоны

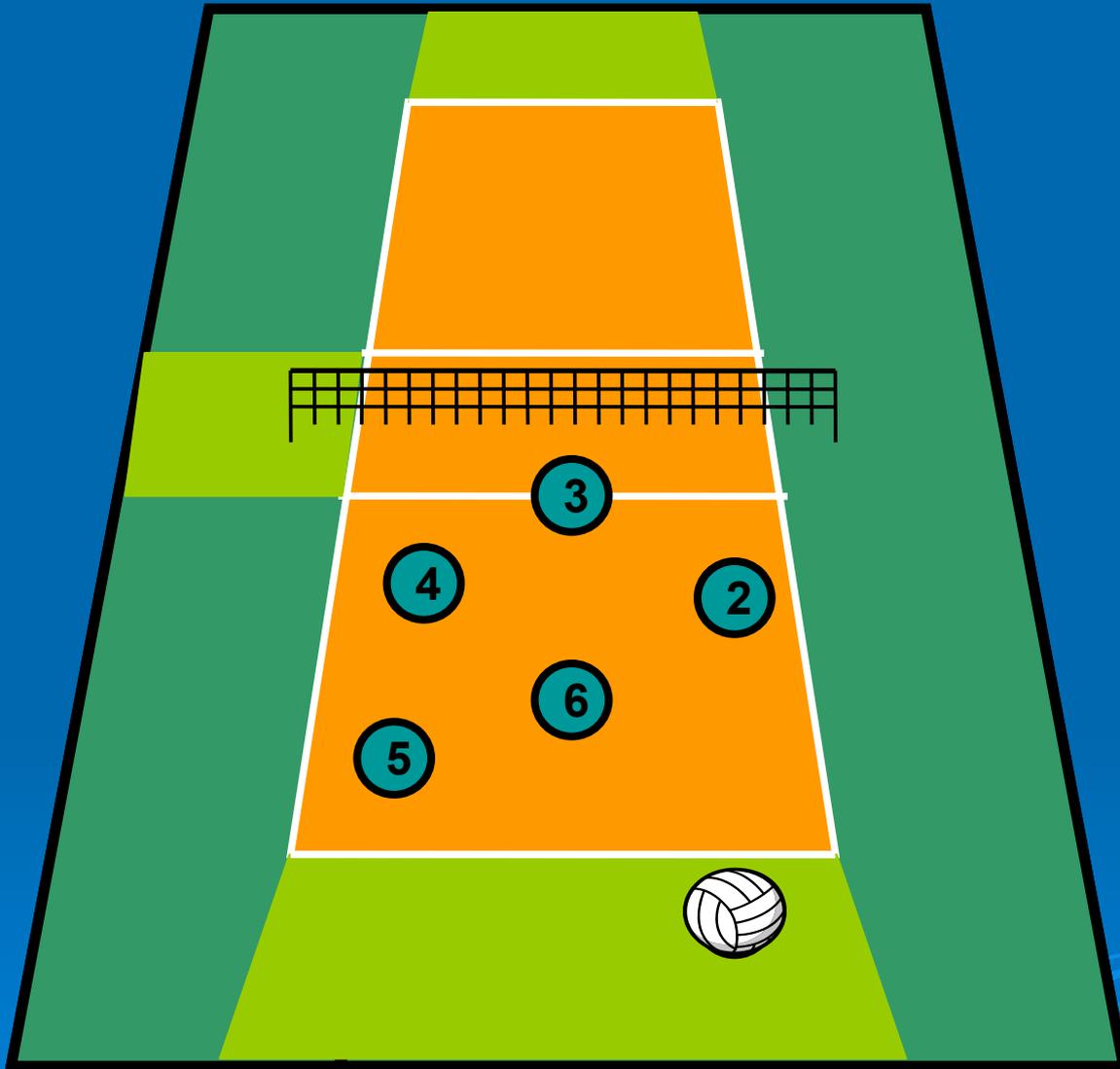


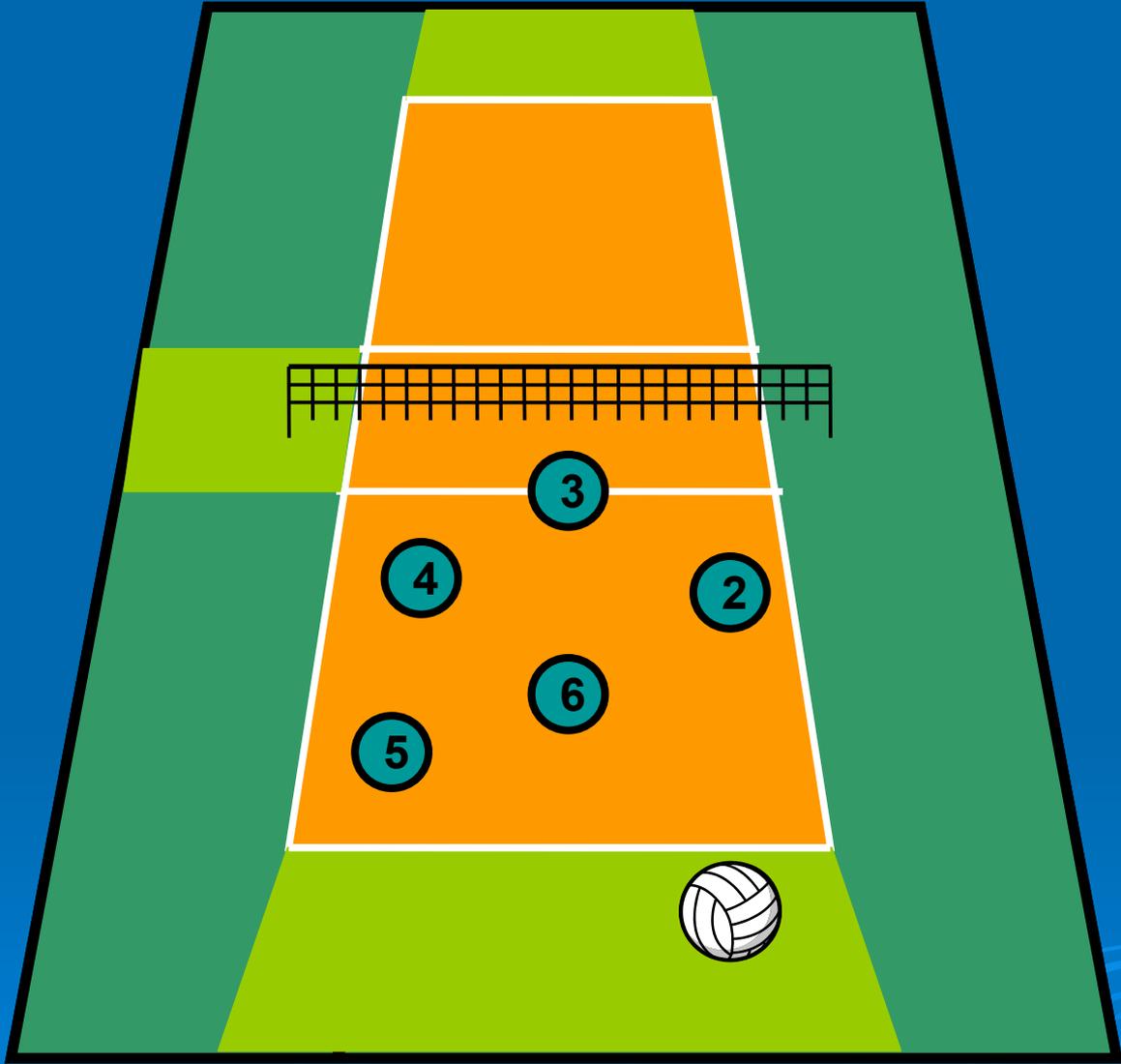
**ПОДАЧА**

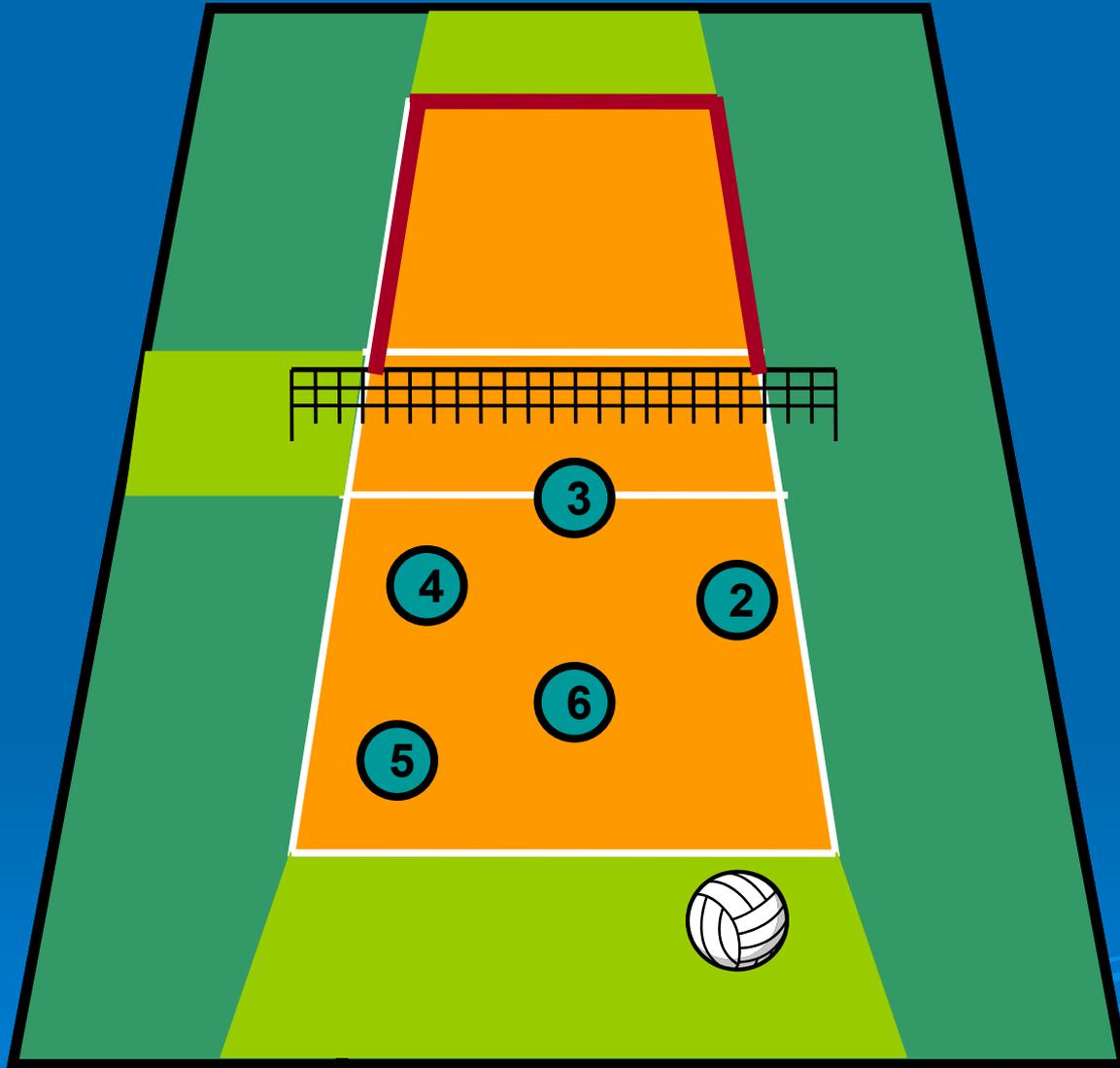






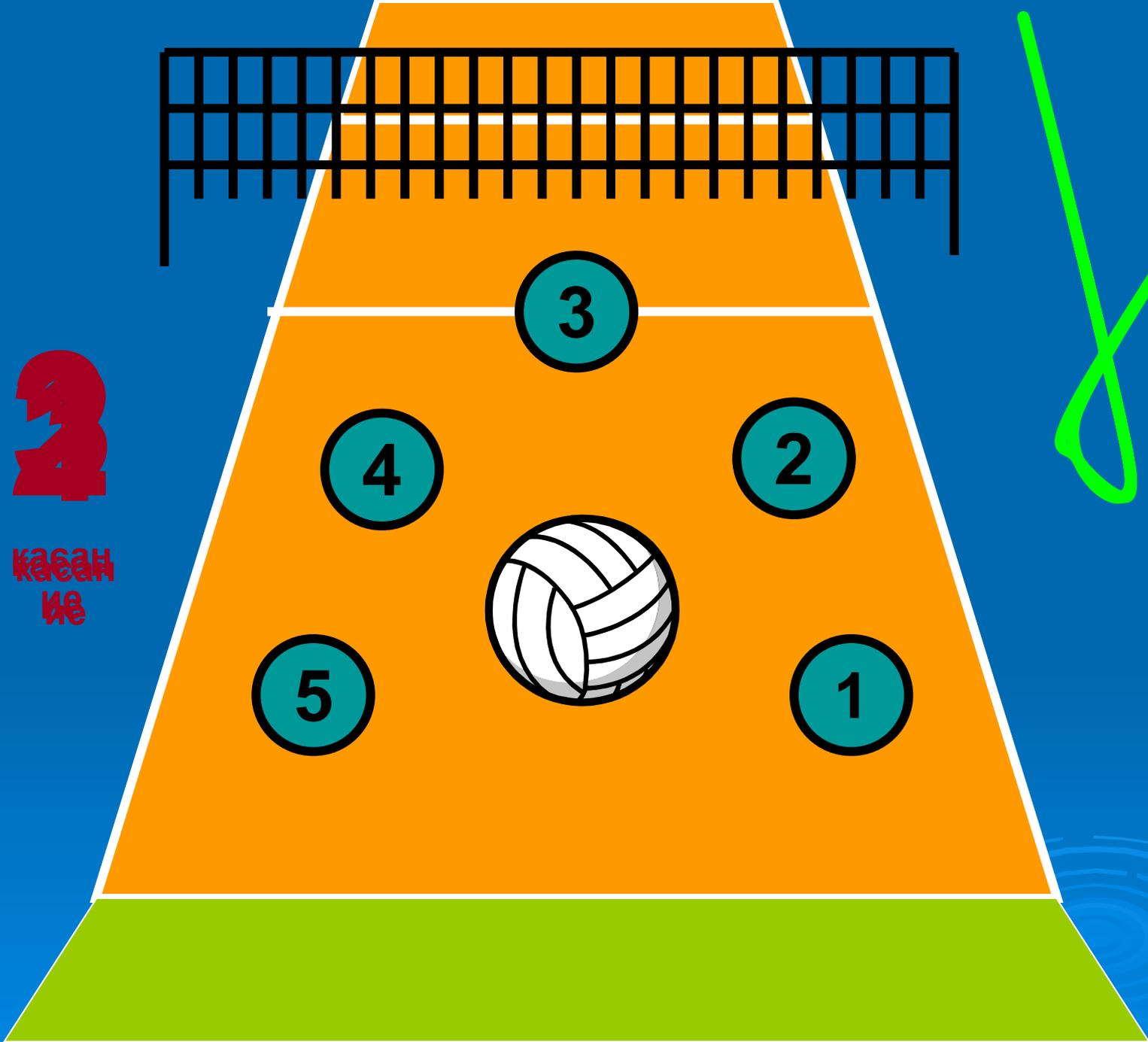




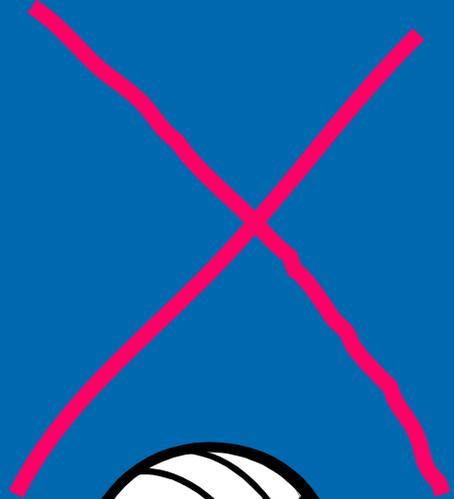
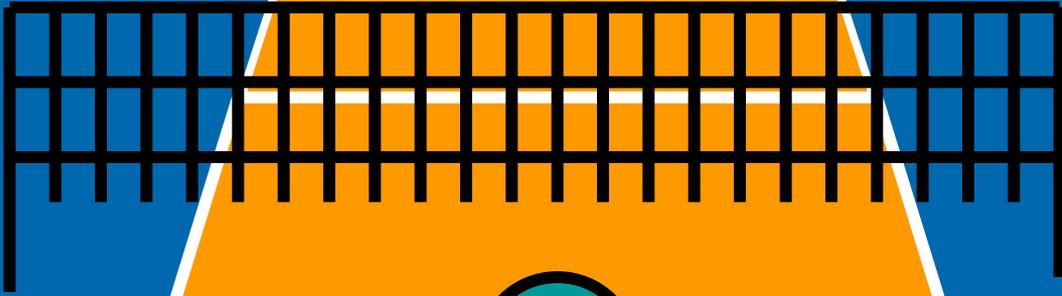


# ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ



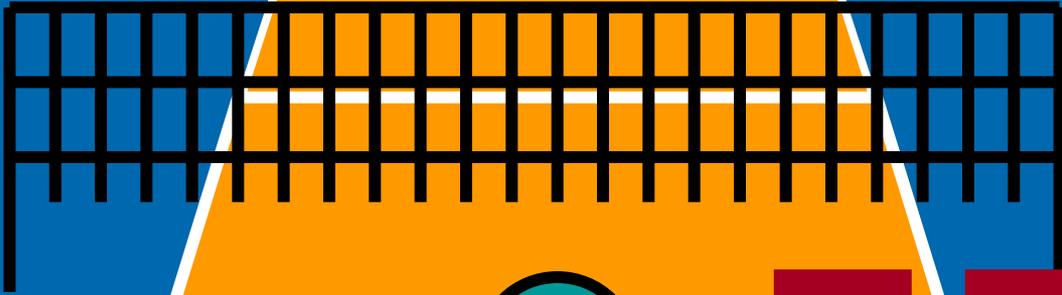


качан  
18



KASAM  
MCE





# БЛОК

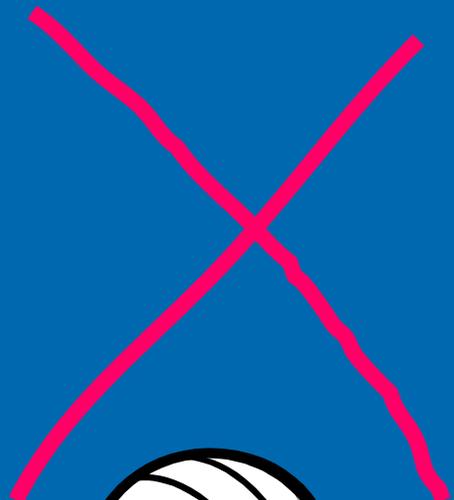
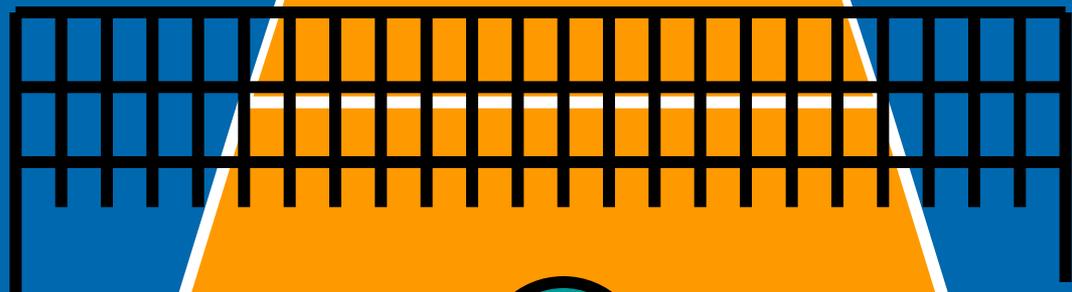


кас  
қазан  
ағи  
е-блук  
се



2

каси  
е тем  
не  
же  
игрок  
игроко  
ом  
м



3

4

2

6

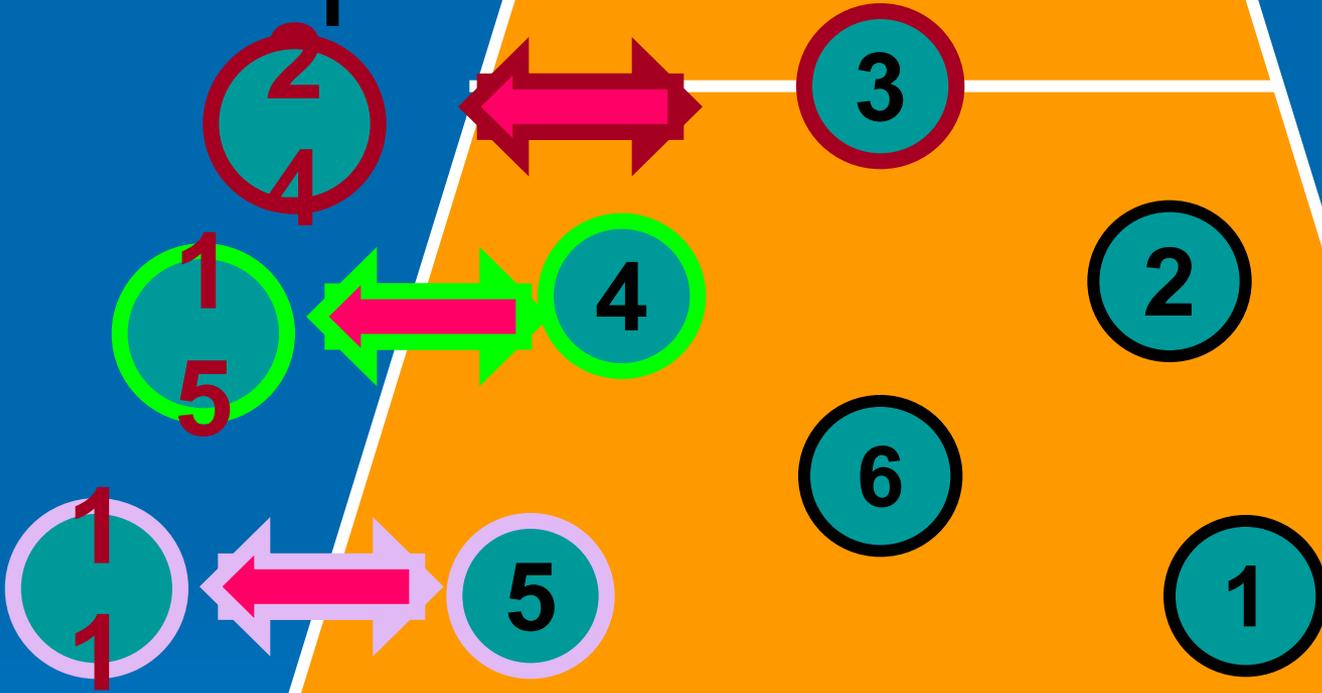
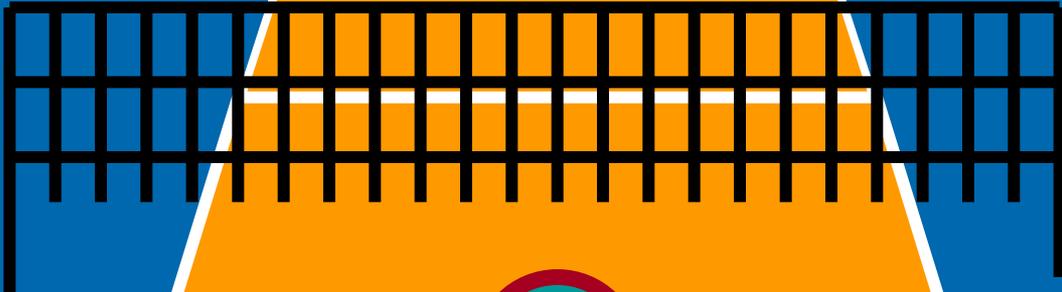
5

1

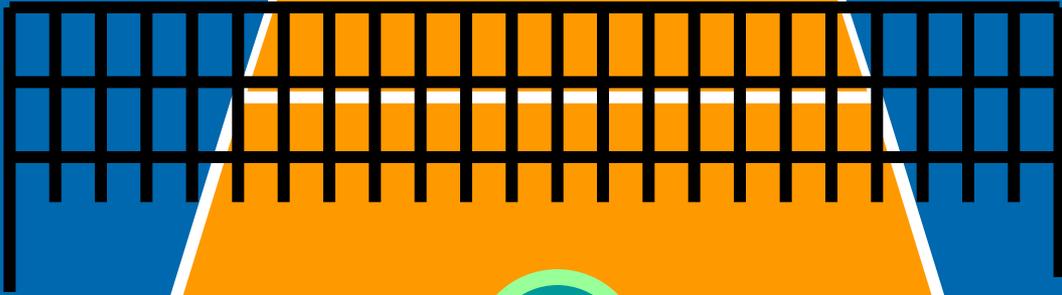


**ЗАМЕНА**

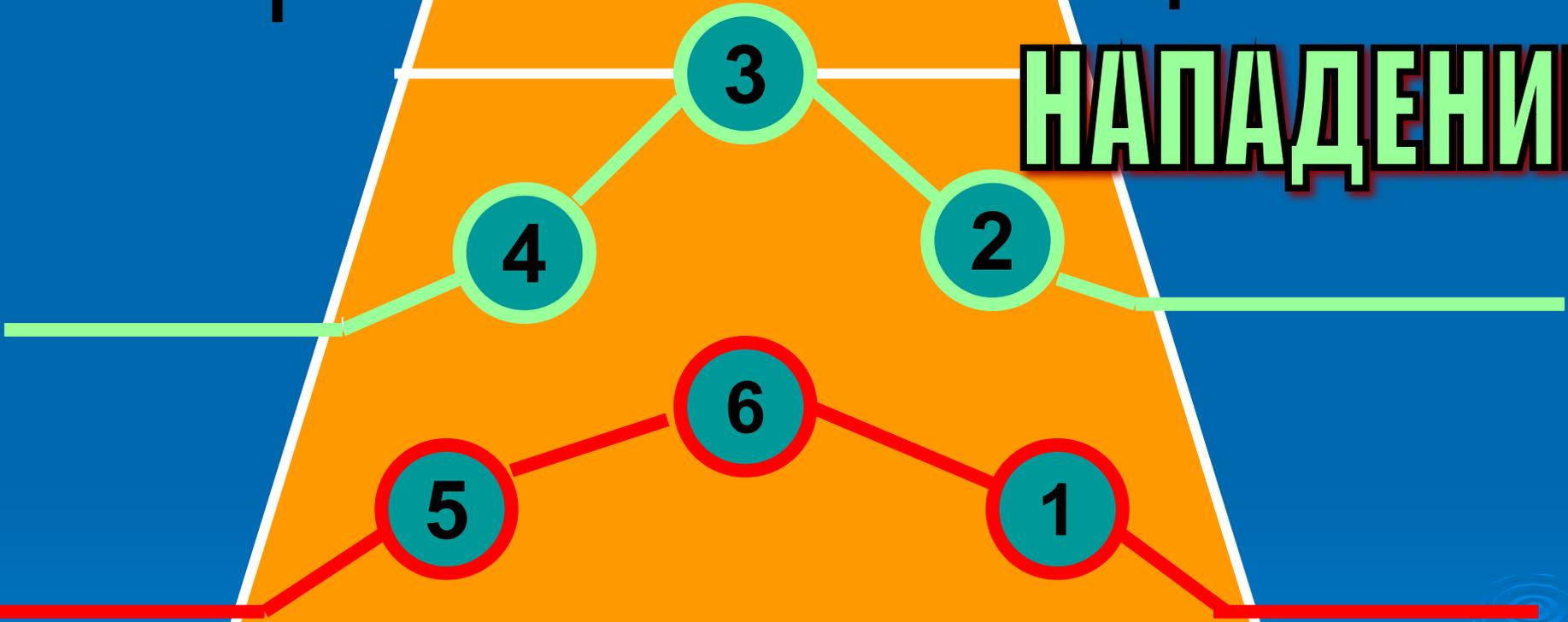




**ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА**

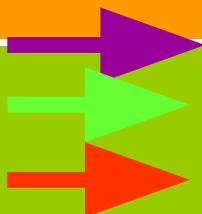
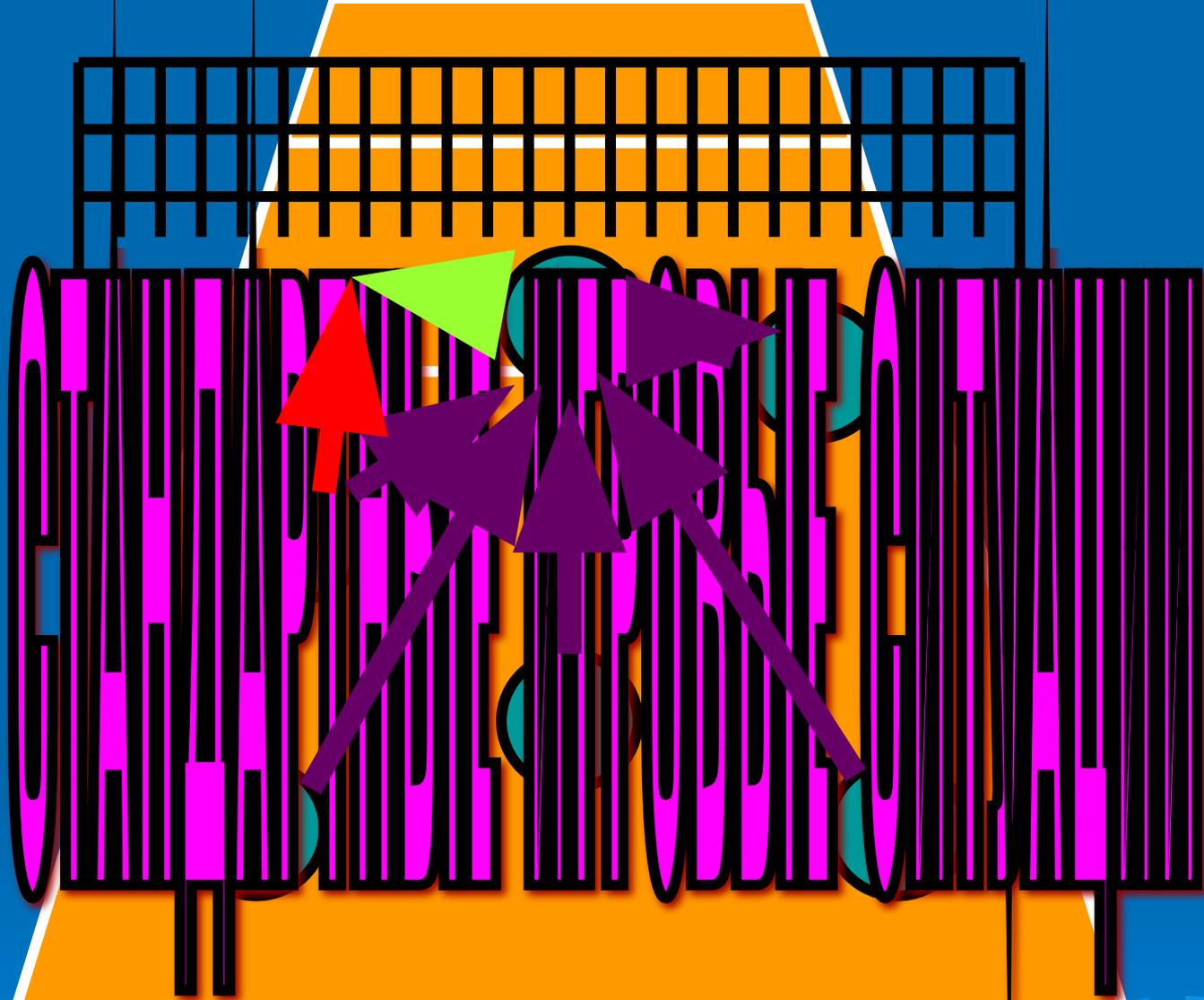


**НАПАДЕНИЕ**

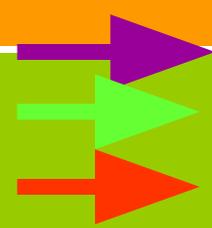
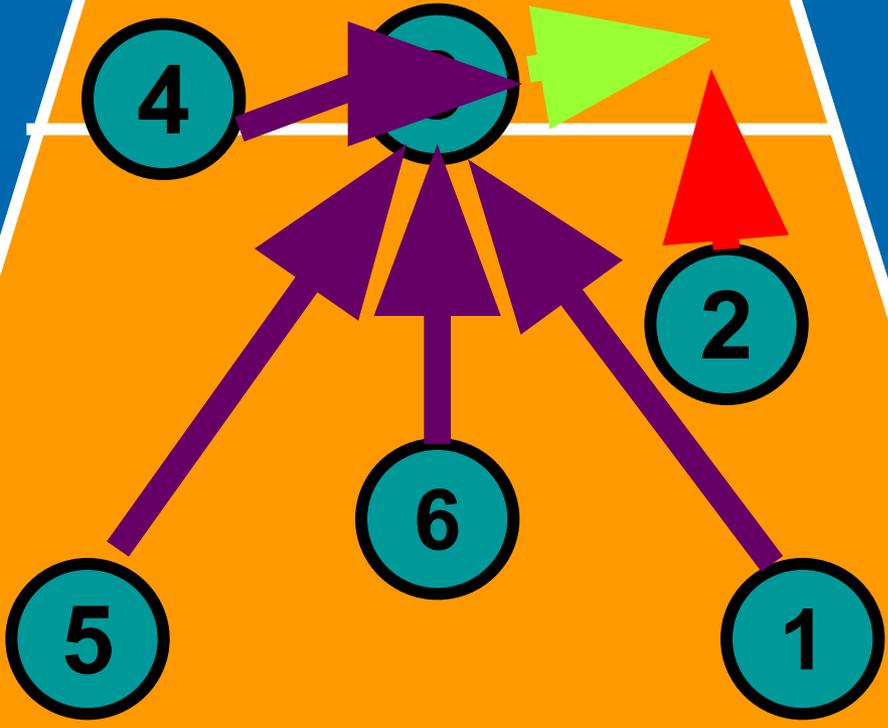
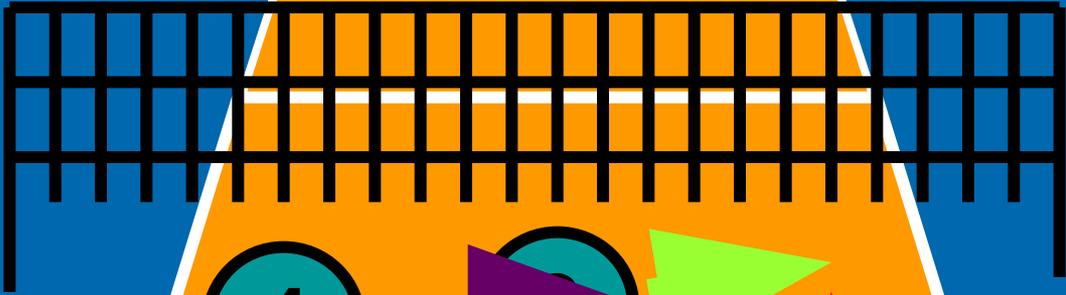


**ЗАЩИТА**





**Передача мяча на связующего**  
**Передача мяча на атакующего**  
**Атакующий удар**



Передача мяча на связующего  
Передача мяча на атакующего  
Атакующий удар



# Основные элементы игры



**Верхняя прямая.**  
Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько впереди себя.



Прием мяча двумя руками сверху. Ноги согнуты, одна нога впереди. Руки выполняют встречное движение к мячу. Прием и передача мяча (большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении). Руки сопровождают полет мяча до полного выпрямления.



Прием мяча двумя руками снизу. Ноги согнуты, одна впереди.

Руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!).

Нет большого встречного движения, руки чуть-чуть приближаются к мячу.

Передача мяча осуществляется за счет небольшого разгибания ног и направляющего движения руками.



**Блокирование – прием игры, для противодействия атакующим ударам соперника. Прыжок происходит из высокой стойки, с последующим приседанием и выпрыгиванием вверх с помощью взмаха согнутыми руками. Далее руки разгибаются в локтях и поднимаются над сеткой, кисти напряжены, пальцы расставлены, кисти направляют мяч вперед-вниз над сеткой на площадку соперника.**



Атакующий удар – эффективный способ завершающих действий команды. Выполняется широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, руки отведены назад, ноги сгибаются в коленях. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются в суставах, отрываются от опоры. Одновременно со взлетом выполняется замах правой руки вверх-назад. Совершается резкий удар, кисть накладывается на мяч сзади-сверху. Приземляться на согнутые ноги.



# Максим Михайлов

## Диагональный

- ▣ Олимпийские игры
- ▣ Бронза Пекин 2008
- ▣ Золото Лондон 2012
- ▣ Кубок мира
- ▣ Золото Япония 2011
- ▣ Всемирный Кубок чемпионов
- ▣ Серебро Япония 2013
- ▣ Чемпионат Европы
- ▣ Золото Копенгаген 2013
- ▣ Мировая лига
- ▣ Бронза Рио-де-Жанейро 2008
- ▣ Бронза Белград 2009
- ▣ Серебро Кордова 2010
- ▣ Золото Польша 2011
- ▣ Золото Мар-дель-Плата 2013



# Алексей Обмочаев Либеро

- ▣ Олимпийские игры
- ▣ Золото Лондон 2012
- ▣ Кубок мира
- ▣ Золото Япония 2011
- ▣ Универсиада
- ▣ Золото Шэньчжэнь 2011



# Сергей Тетюхин

## Доигровщик

- [Олимпийские игры](#)
- Серебро [Сидней 2000](#)
- Бронза [Афины 2004](#)
- Бронза [Пекин 2008](#)
- Золото [Лондон 2012](#)
- [Чемпионаты мира](#)
- Серебро [Буэнос-Айрес 2002](#)
- [Чемпионаты Европы](#)
- Серебро [Вена 1999](#)
- Бронза [Острава 2001](#)
- Бронза [Берлин 2003](#)
- Серебро [Рим 2005](#)
- Серебро [Москва 2007](#)
- [Кубок мира](#)
- Золото [Япония 1999](#)
- Серебро [Япония 2007](#)
- Золото [Япония 2011](#)
- [Мировая лига](#)
- Бронза [Роттердам 1996](#)
- Бронза [Москва 1997](#)
- Серебро [Милан 1998](#)
- Серебро [Роттердам 2000](#)
- Бронза [Катовице 2001](#)
- Золото [Белу-Оризонти 2002](#)
- Бронза [Москва 2006](#)
- Бронза [Рио-де-Жанейро 2008](#)
- Бронза [Белград 2009](#)



# Александр Бутько Связующий

- ▣ [Олимпийские игры](#)
- ▣ [Золото Лондон 2012](#)
- ▣ [Кубок мира](#)
- ▣ [Золото Япония 2011](#)
- ▣ [Мировая лига](#)
- ▣ [Золото Польша 2011](#)



# Дмитрий Мусэрский

## Центральный блокирующий

- Олимпийские игры
- Золото Лондон 2012
- Чемпионат Европы
- Золото Копенгаген 2013
- Кубок мира
- Золото Япония 2011
- Всемирный Кубок чемпионов
- Серебро Япония 2013
- Мировая лига
- Серебро Кордова 2010
- Золото Польша 2011
- Золото Мар-дель-Плата 2013

