



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».

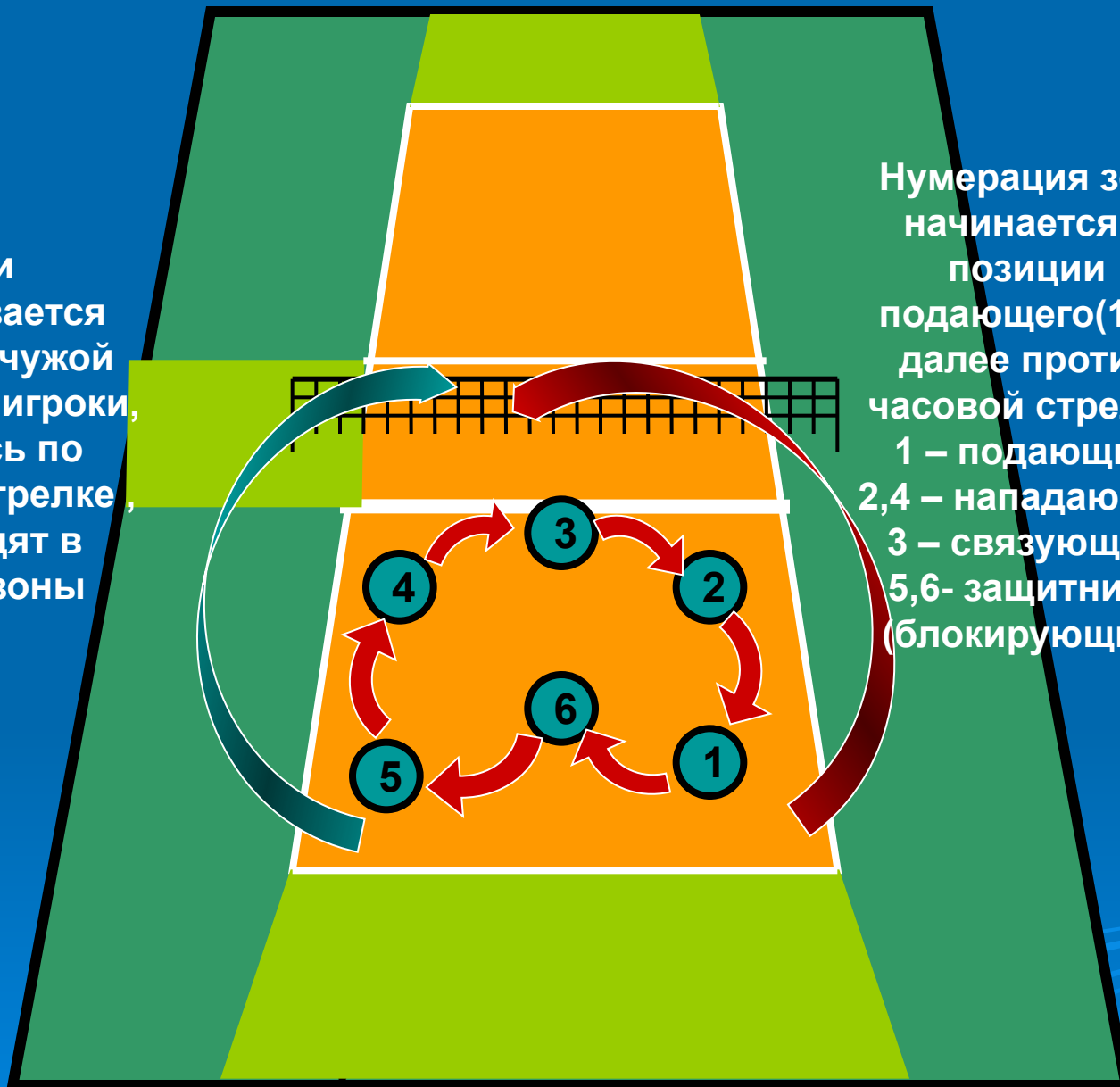
Окружность мяча 65-67 см

Вес 260-280 г



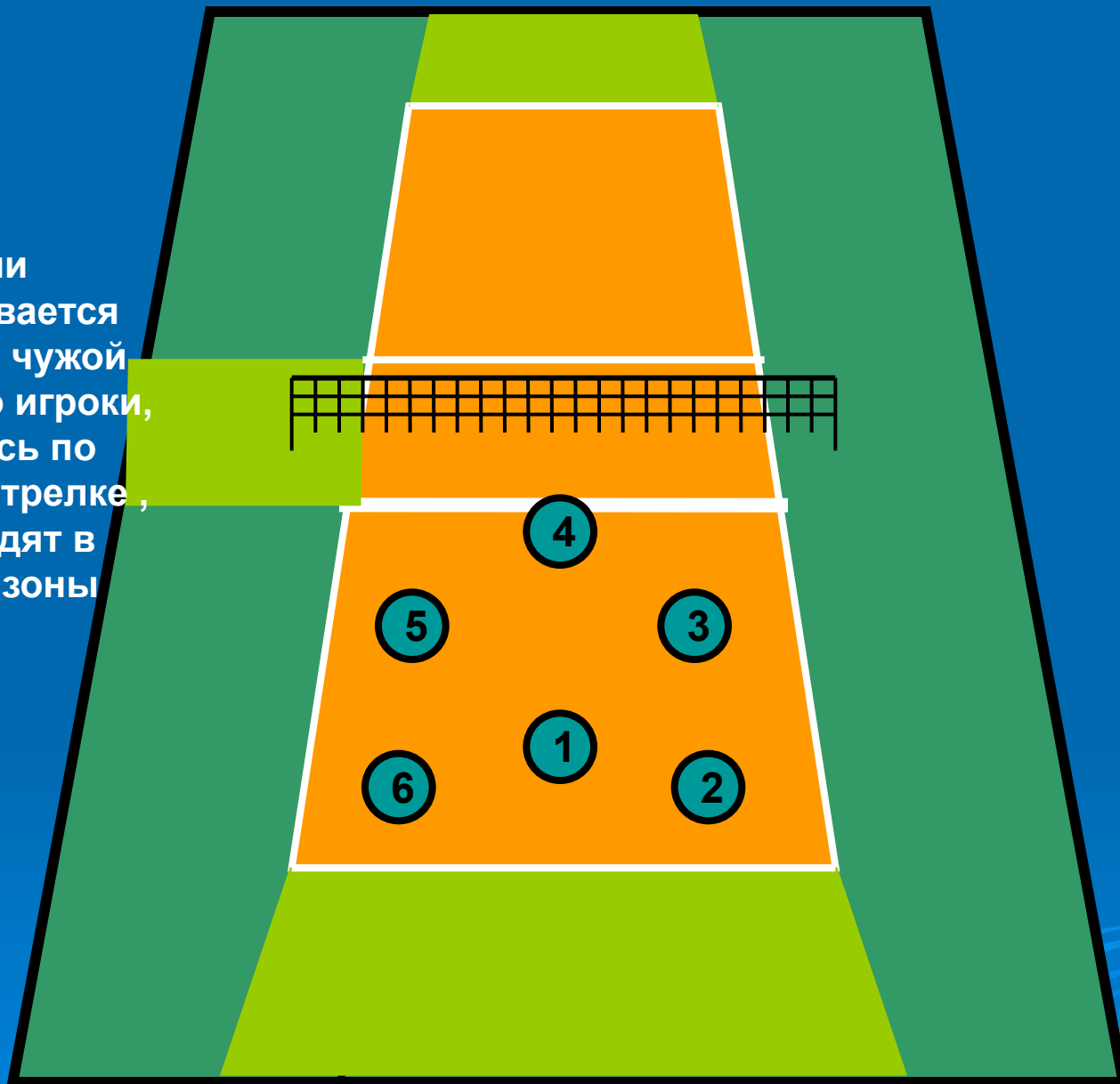


Если
выигрывается
очко при чужой
подаче, то игроки,
двигаясь по
часовой стрелке,
переходят в
другие зоны



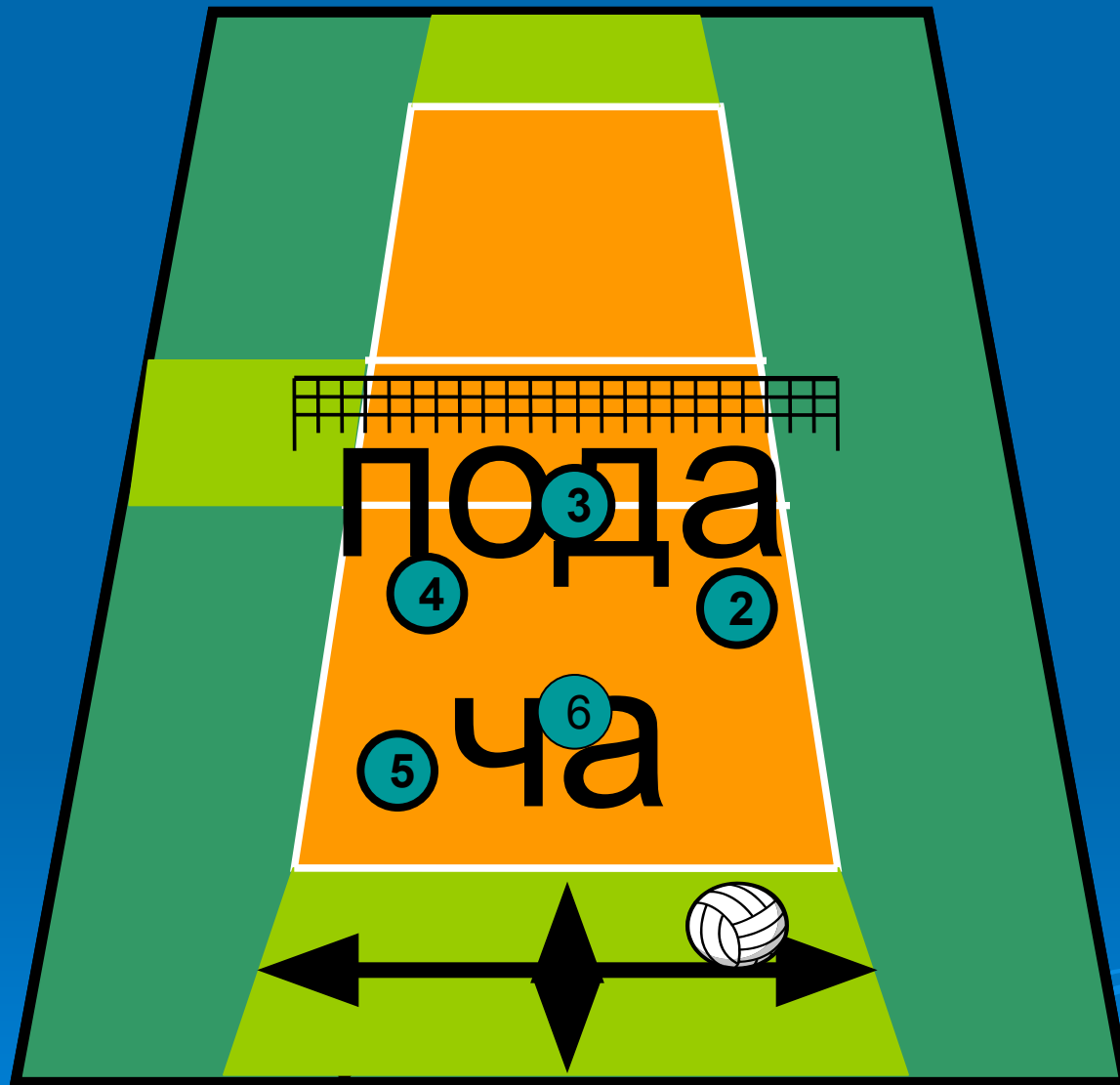
Нумерация зон,
начинается с
позиции
подающего(1) и
далее против
часовой стрелки
1 – подающий
2,4 – нападающие
3 – связующий
5,6- защитники
(блокирующие)

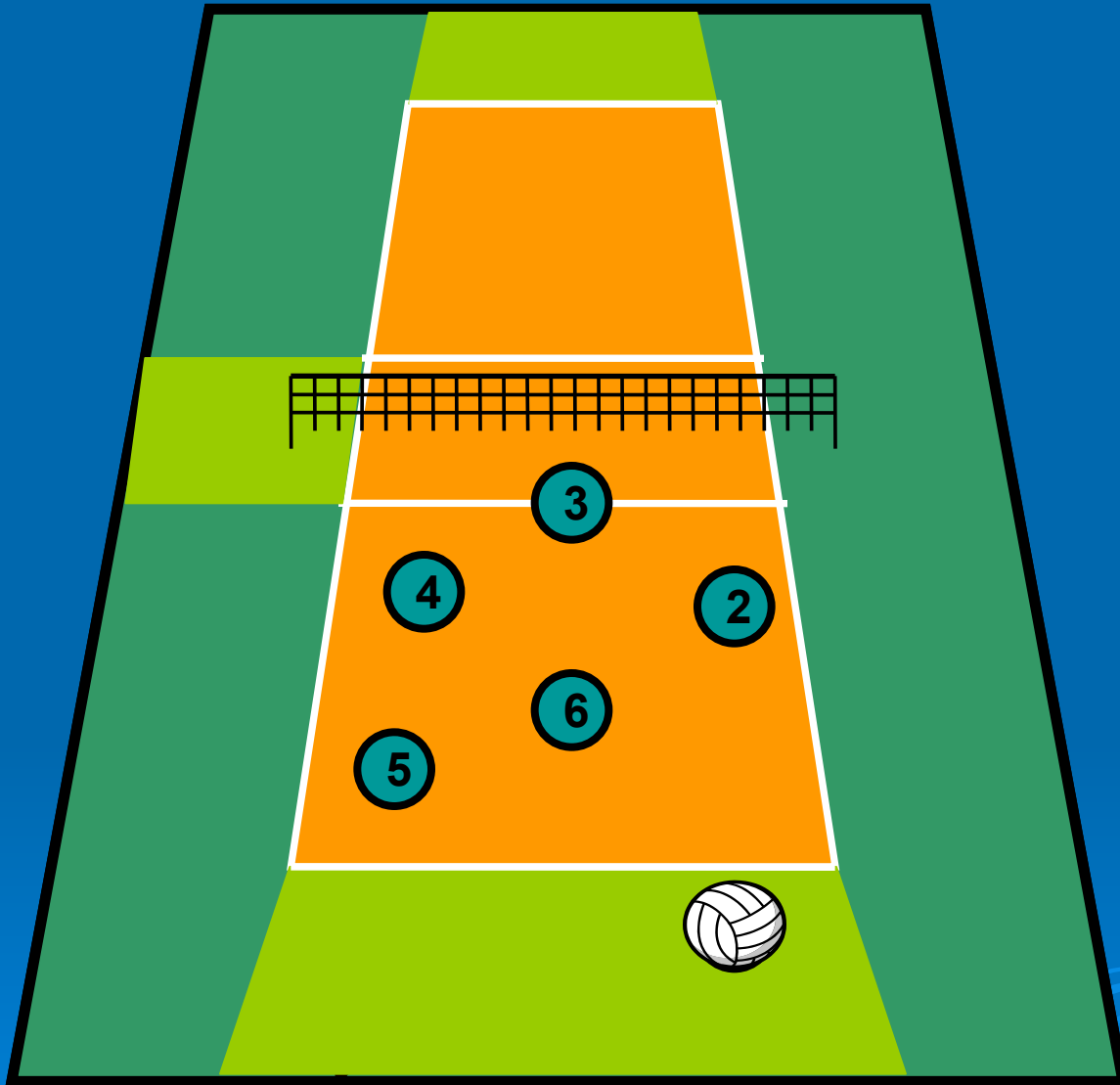
Если
выигрывается
очко при чужой
подаче, то игроки,
двигаясь по
часовой стрелке,
переходят в
другие зоны

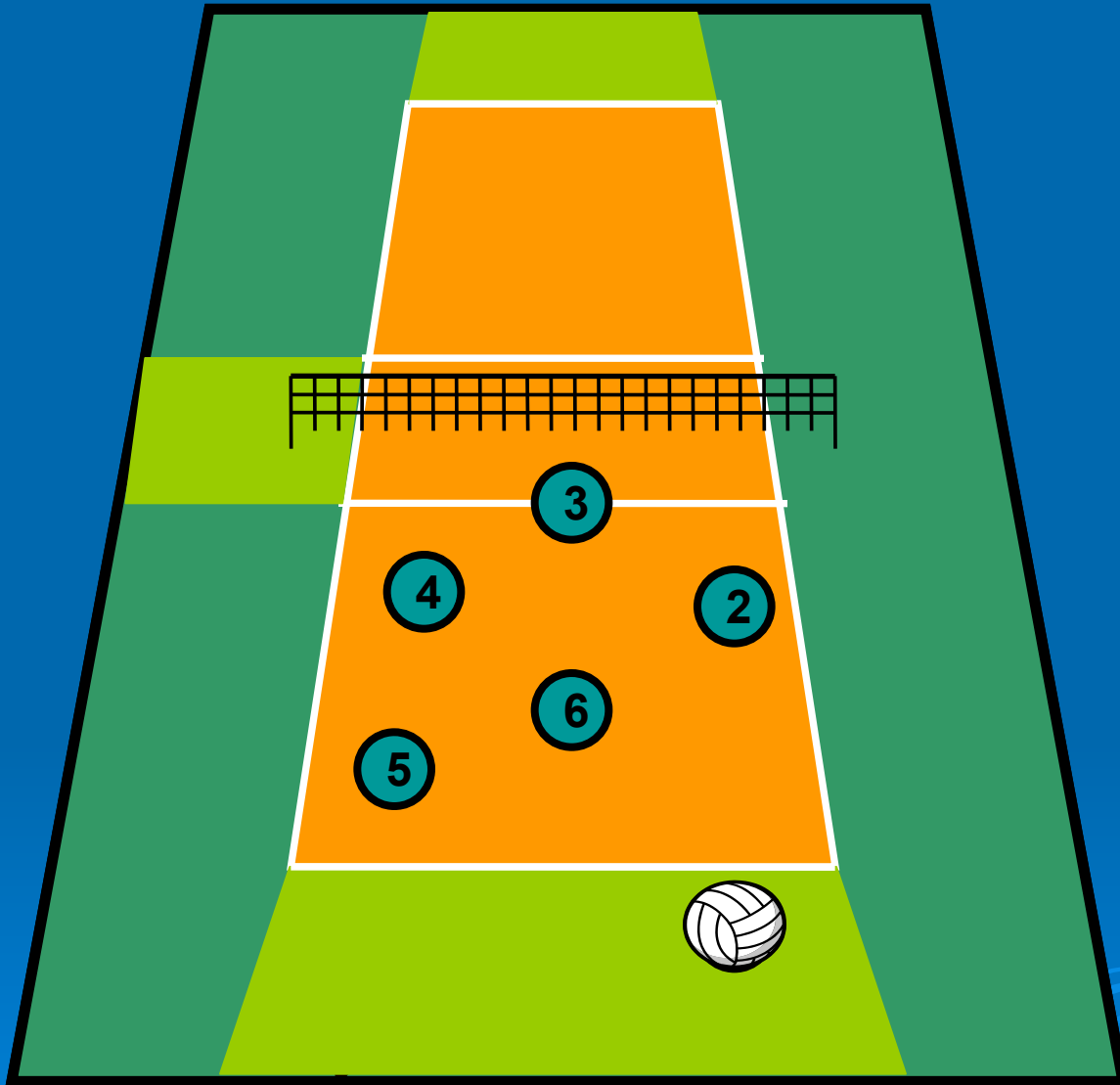


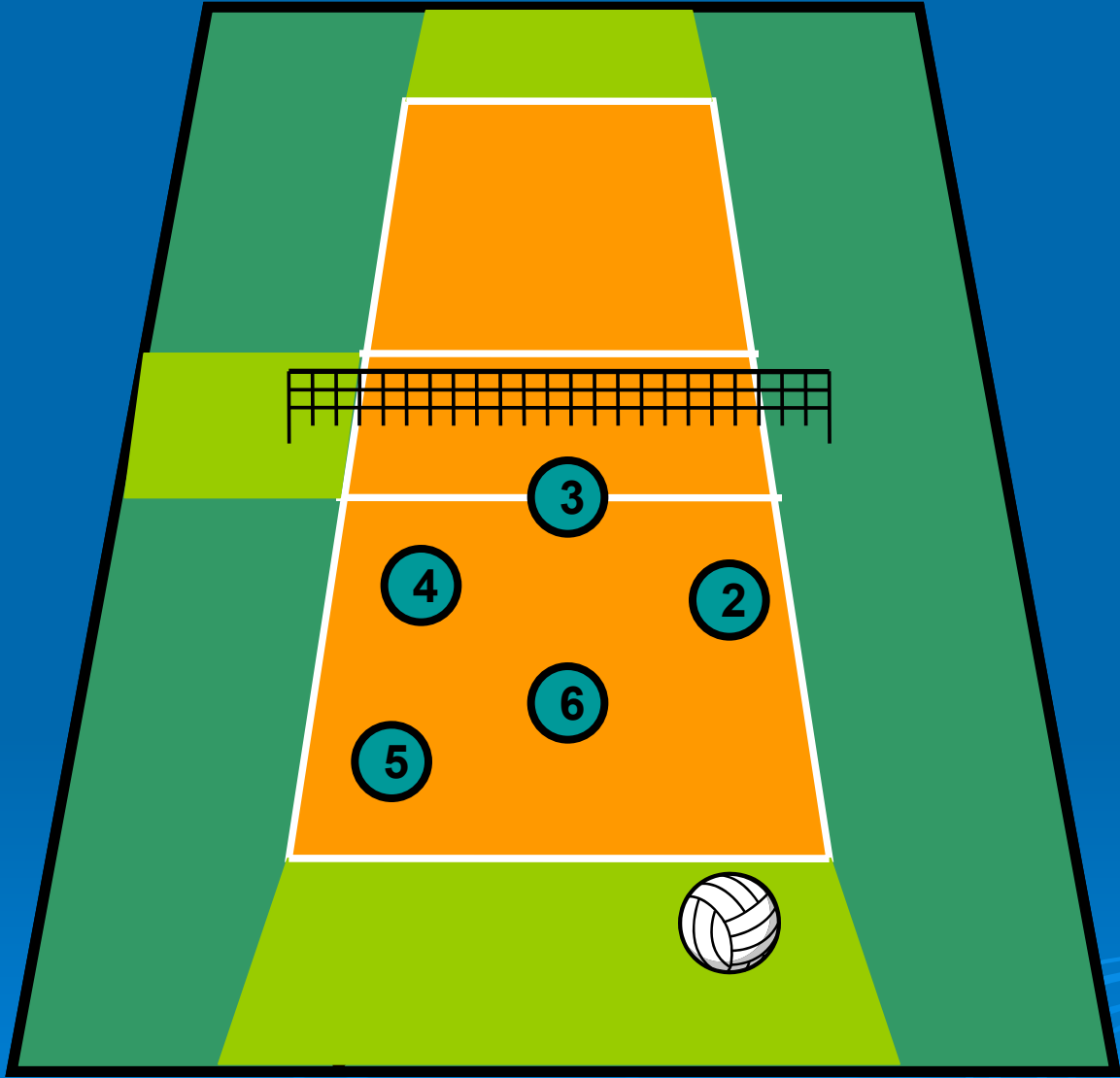
ПОДАЧА

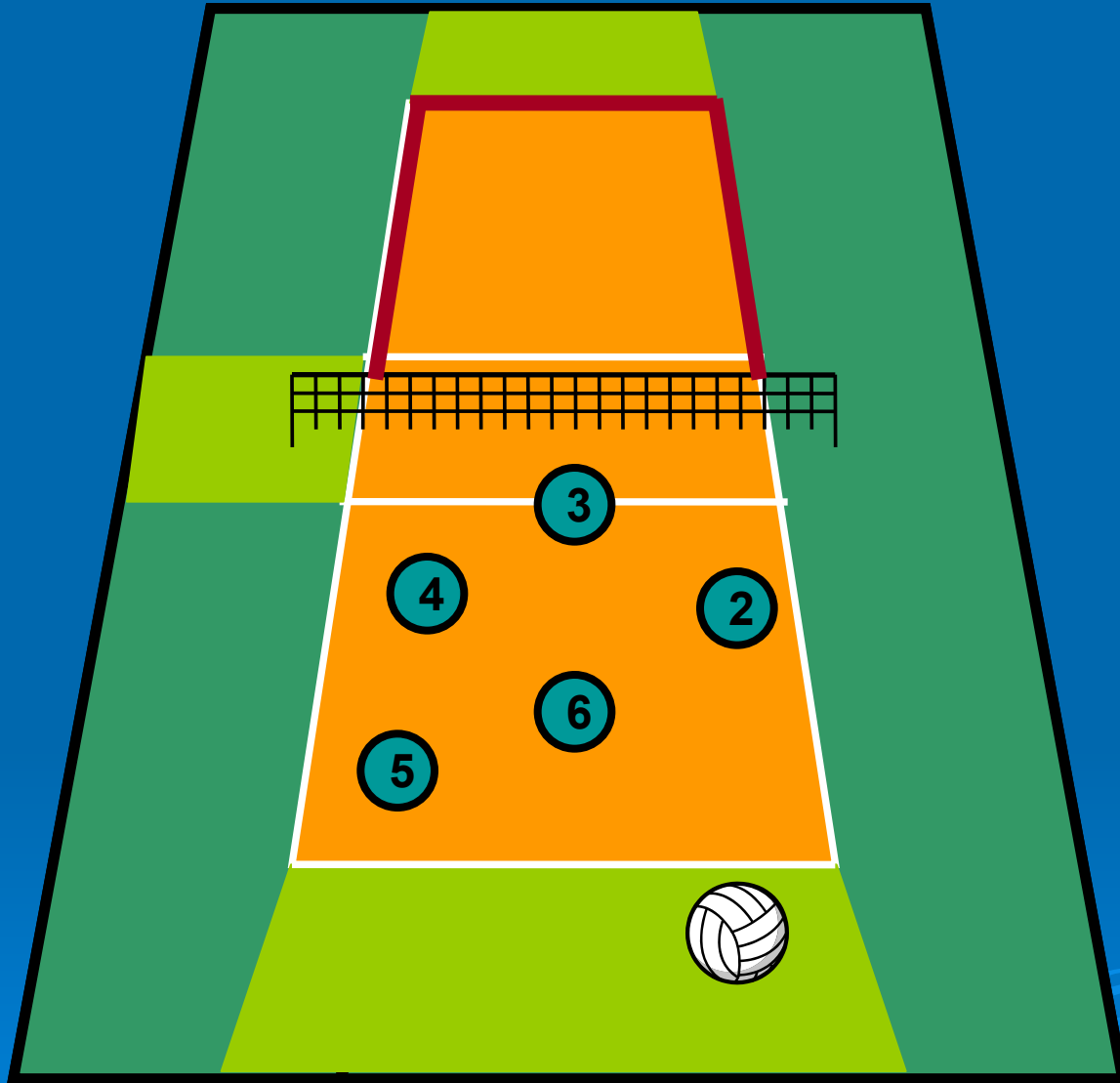






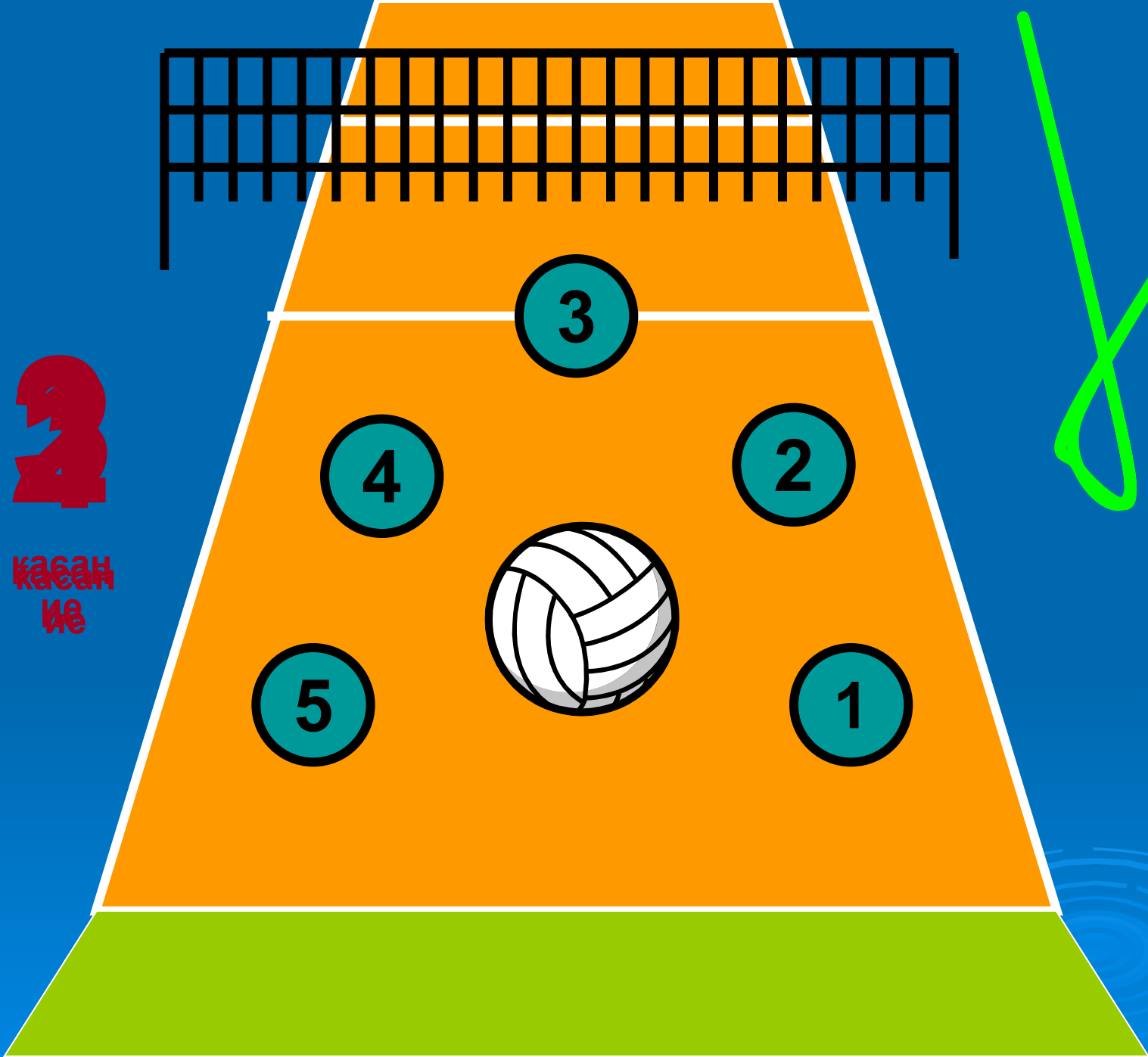




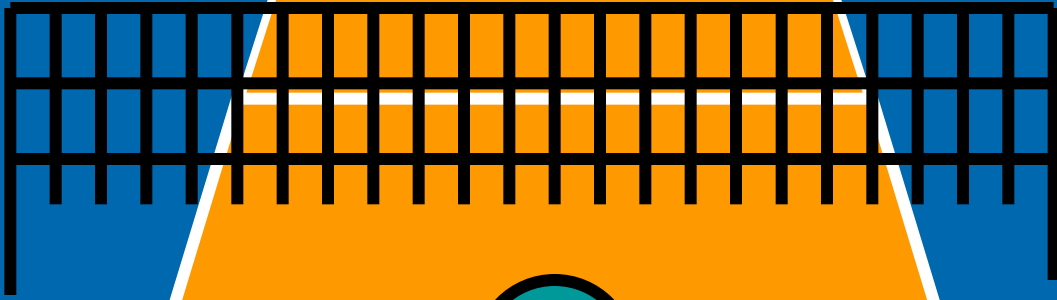


ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ



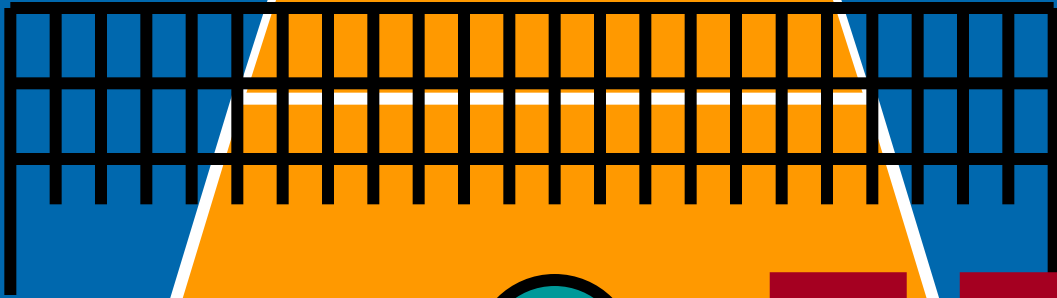


качан
18



KASAM
MCE





БЛОК

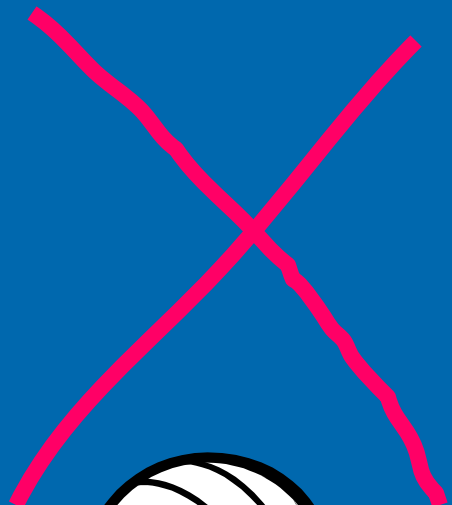
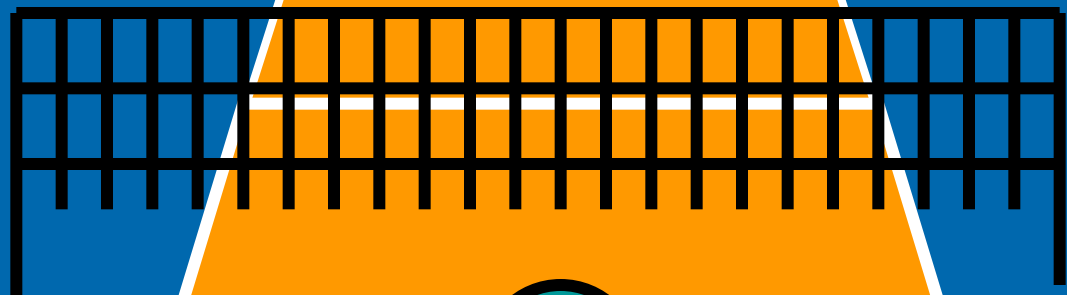


кас
қазан
ағи
е-блук
се



2

каси
е тем
не
же
игрок
игроко
ом
м



3

4

2

6

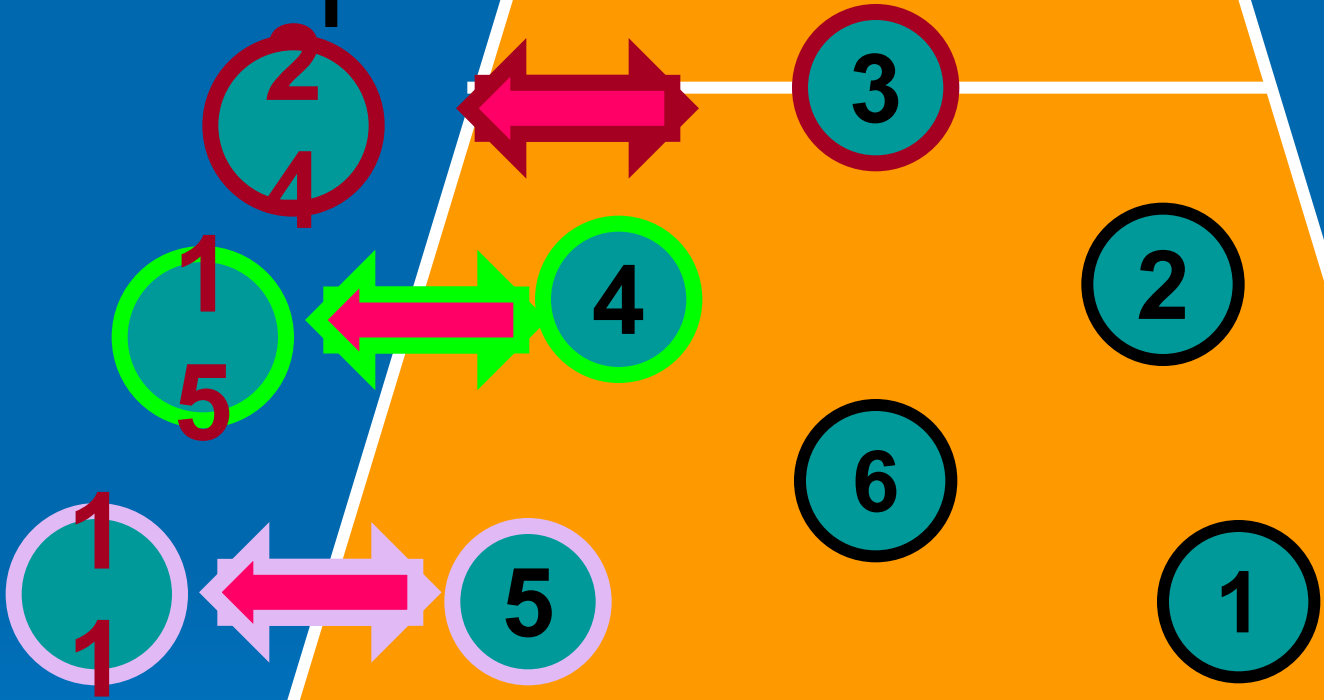
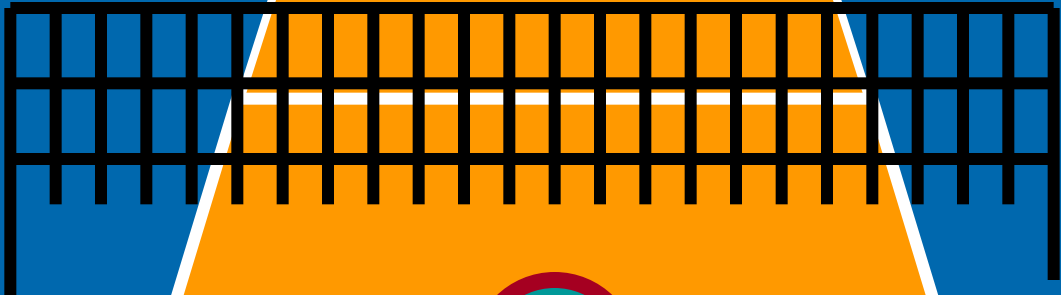
5

1

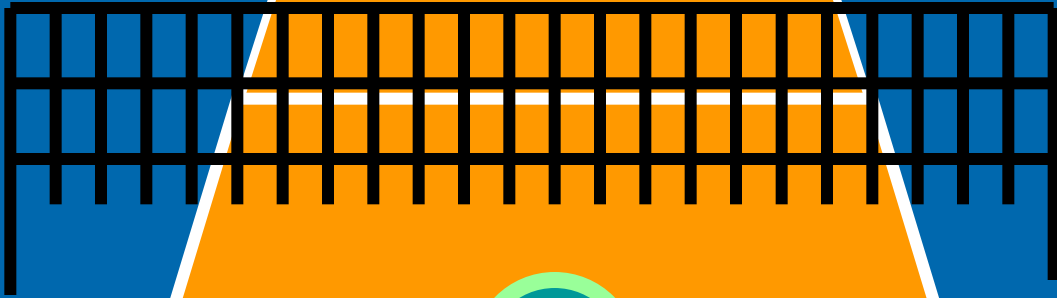


ЗАМЕНА

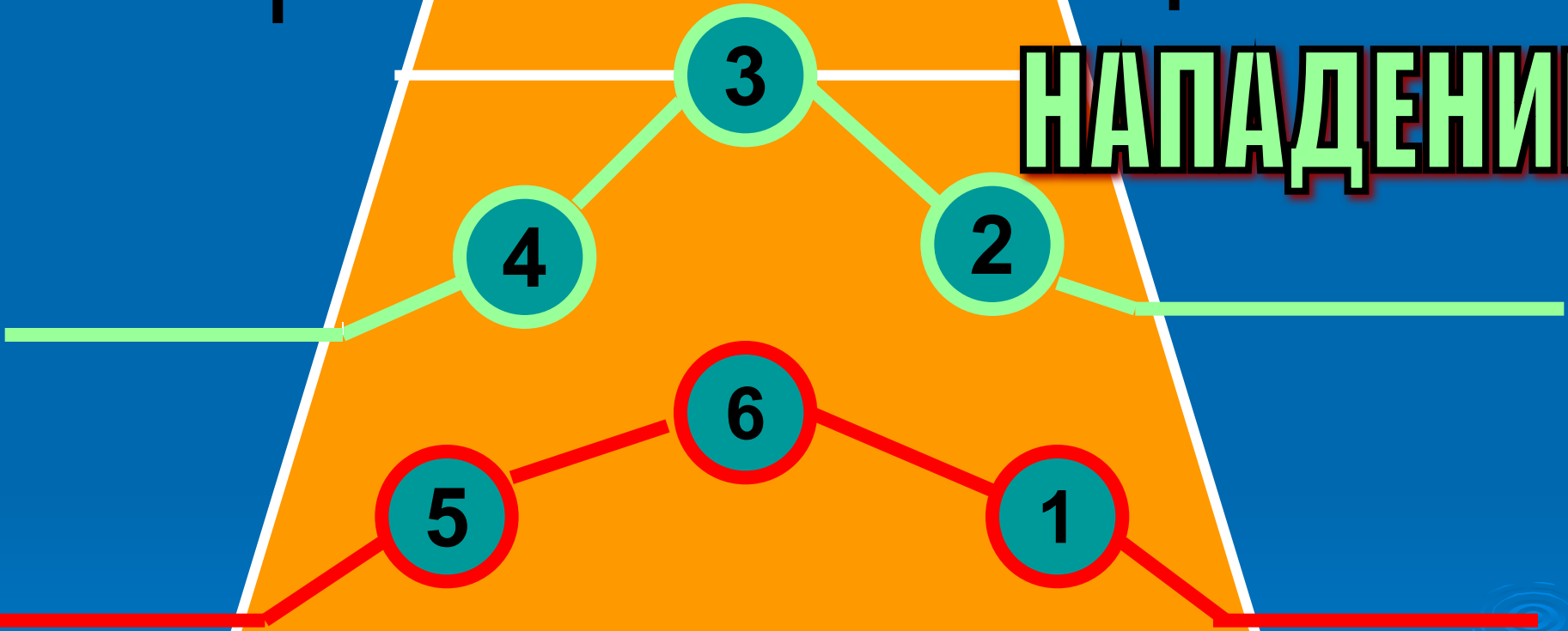




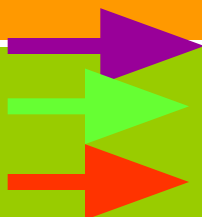
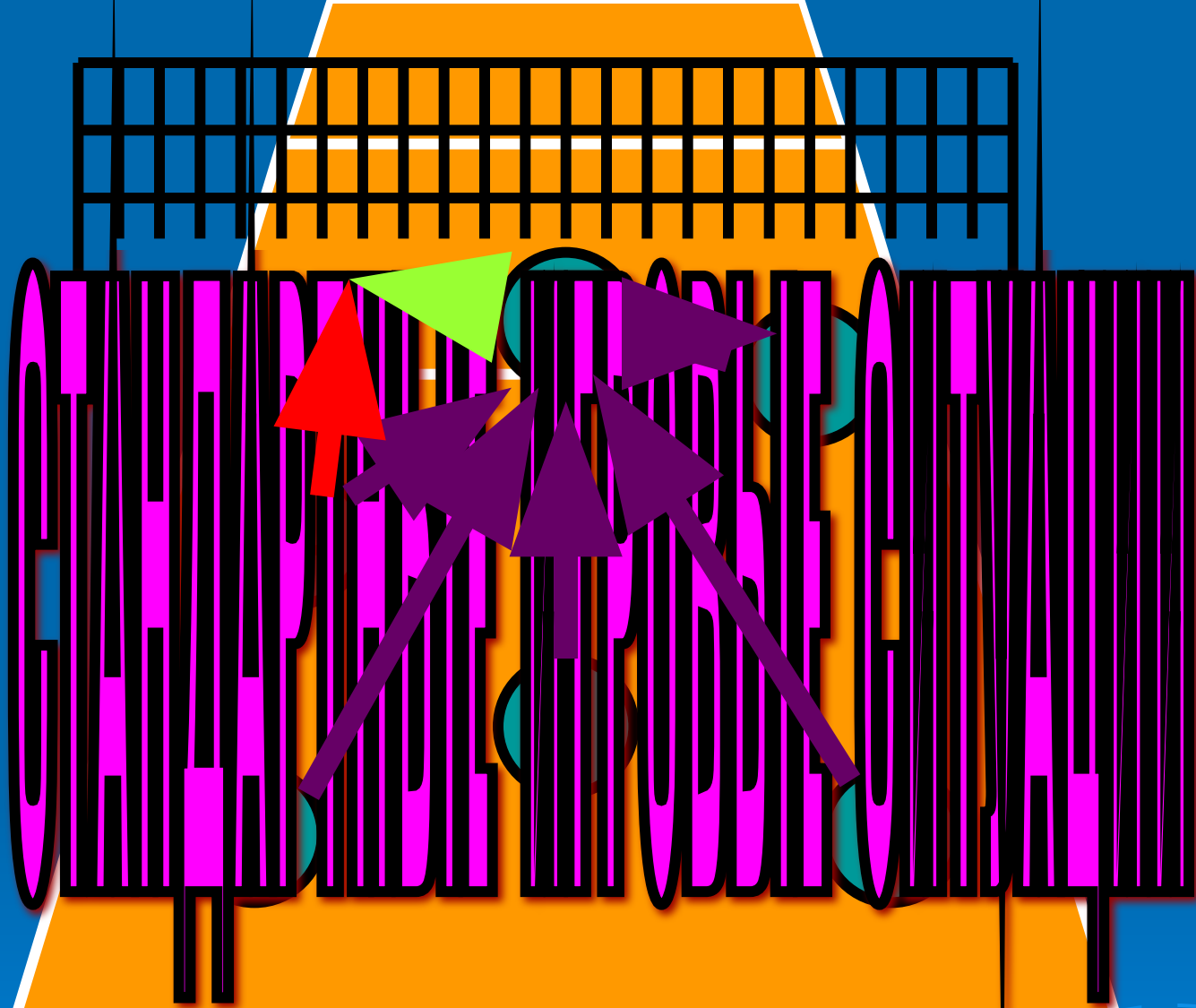
ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА



НАПАДЕНИЕ

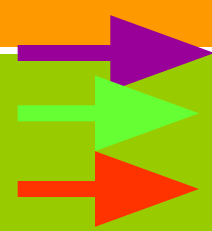
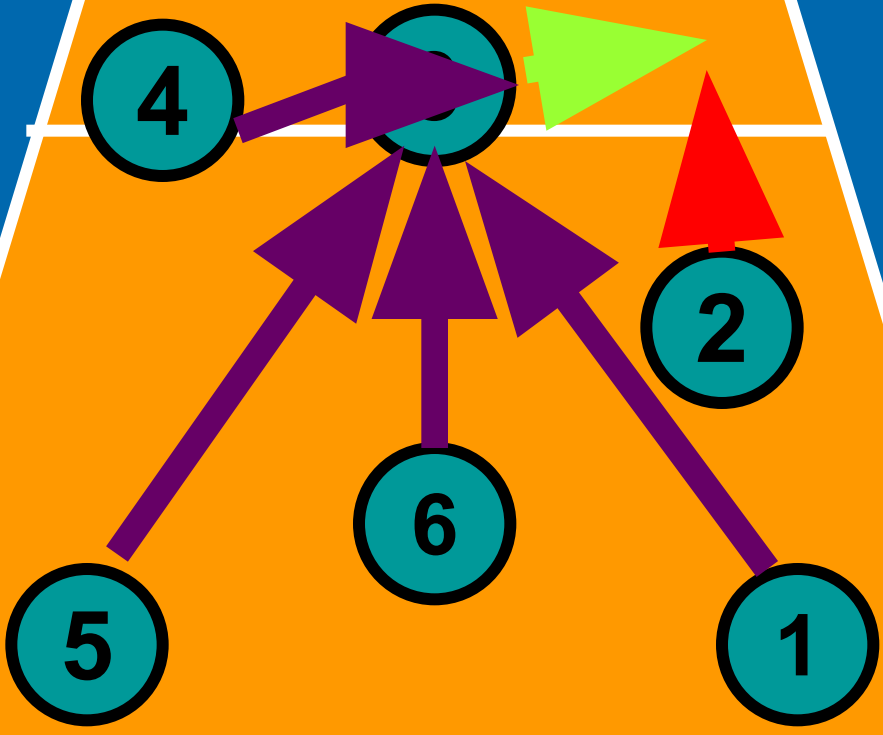
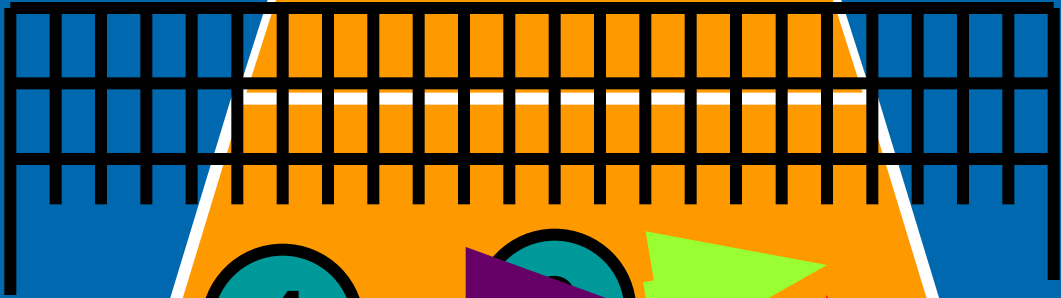


ЗАЩИТА

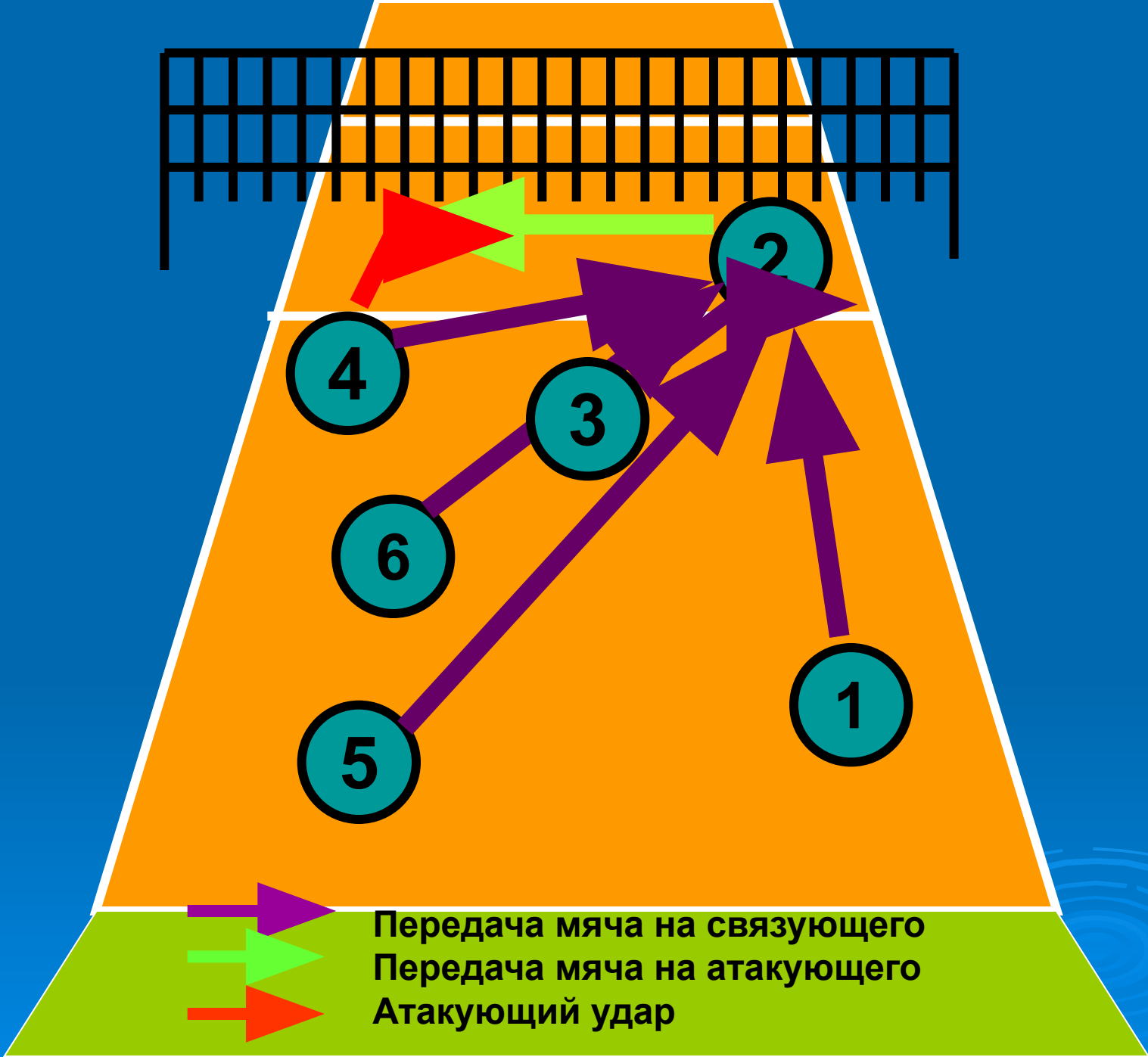


Передача мяча на связующего
Передача мяча на атакующего
Атакующий удар





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

