



Тема: Игра волейбол.

Сведения об игре.

Правила игры. Передача мяча сверху.

Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.



Волейбол – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «залп», «град (стрел)», и ball — «мяч») — это командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.



История волейбола

Родина волейбола – США.

Основателем этой игры был пастор Уильям Морган – преподаватель колледжа.

9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет» от слова «бадминтон». Это название просуществовало недолго. На смену ему пришло новое название «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» – отбивание на лету и «ball» – мяч).

В 1900 году появились первые правила волейбола.



История волейбола

Волейбол, возникнув в 1895 году, в США, быстро стал популярным в разных странах, особенно на европейском континенте. Первоначально это была игра развлечение. Мяч подолгу находился в воздухе, т.к. большое количество игроков в команде (8 – 10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитные действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр.

История волейбола

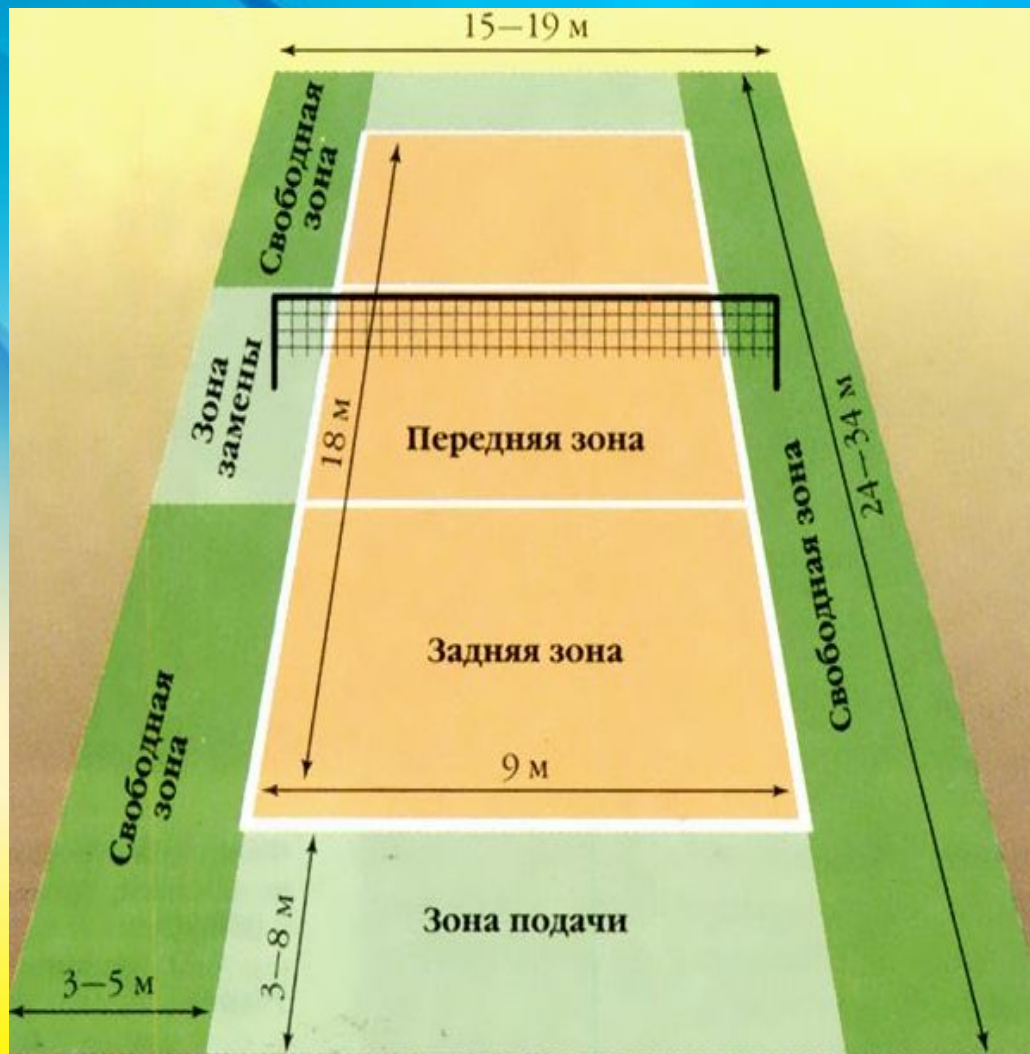


В западной Европе стал очень популярным пляжный волейбол (2 x 2), в последние годы по этому красивейшему виду спорта проходят чемпионаты Европы и мира, и он включен в программу Олимпийских игр.

Техника волейбола



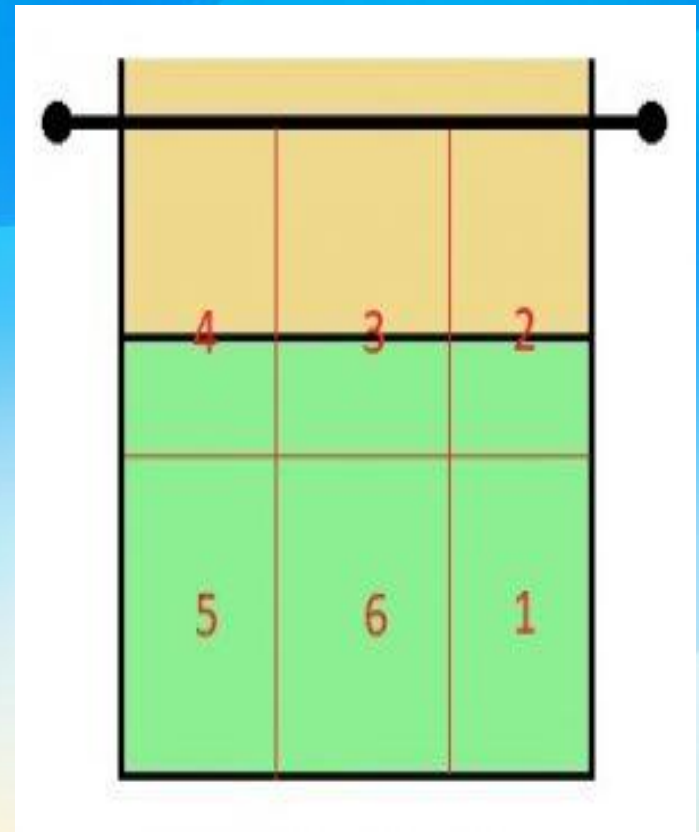
Схема волейбольной площадки



- Волейбольная площадка обладает размерами 18x9 метров.
- Каждая из команд играет на своей половине площадки.
- Каждая половина площадки также делится на 2 части: **передняя линия** (или линия атаки) и **задняя линия** (линия защиты).

Схема зон в волейболе

- Волейбольная площадка делится на шесть зон (на рисунке условно показаны красной линией).
- Зоны 1, 5 и 6 — это зоны игроков задней линии.
- Зоны 2, 3 и 4 — это зоны игроков передней линии.



Расстановка игроков на площадке

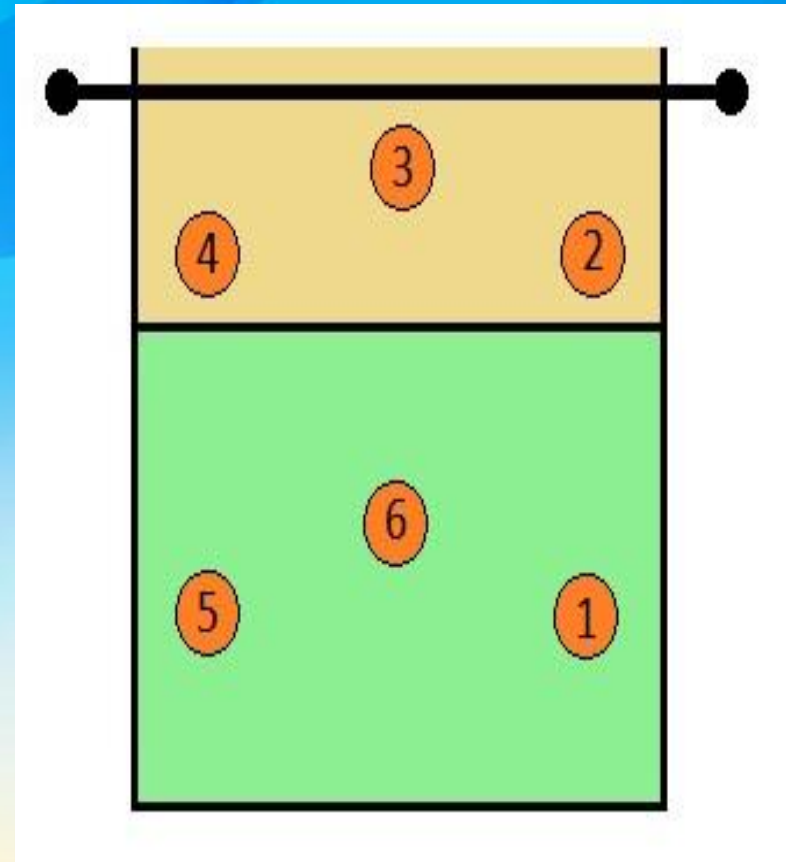
Расстановка игроков на волейбольной площадке осуществляется по зонам.

В зонах 2 и 4 располагаются атакующие игроки.

В зоне 3 располагается связующий игрок (пасующий).

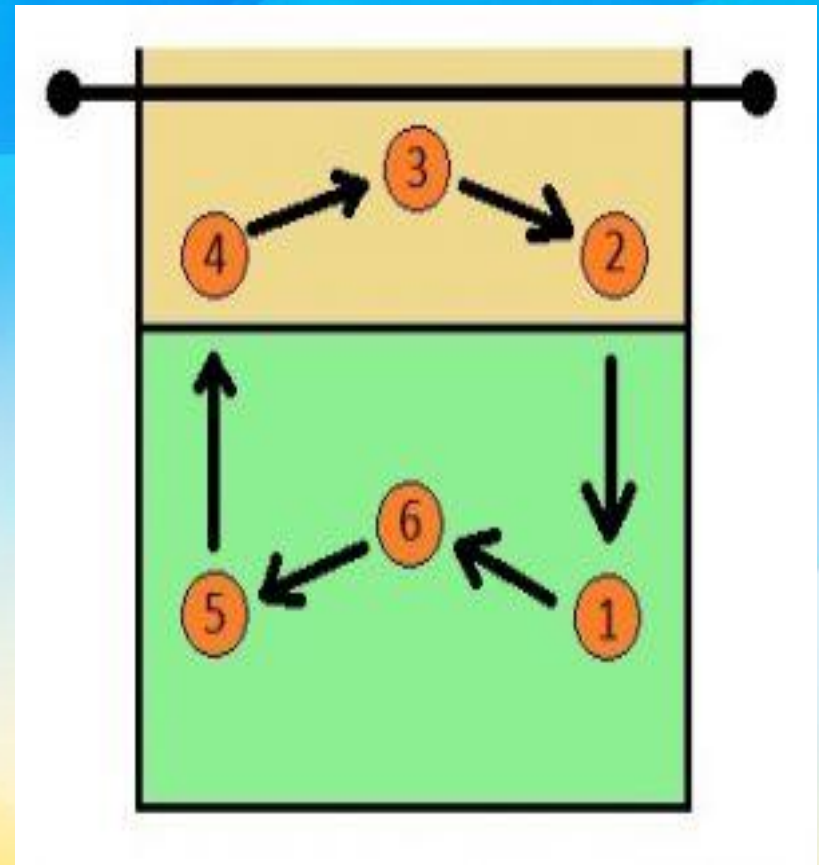
В зонах 1, 5 и 6 располагаются игроки-защитники.

Игрок находящийся в зоне 1 осуществляет подачу мяча.



Переход игроков на волейбольной площадке при выигрыше очка после подачи соперника

Если команда выигрывает очко после подачи соперника, то вся команда осуществляет переход игроков по площадке по часовой стрелке, то есть игрок зоны 2 переходит в зону 1, игрок зоны 1 переходит в зону 6 и так далее все остальные игроки, как показано на рисунке.



Стойка волейболиста

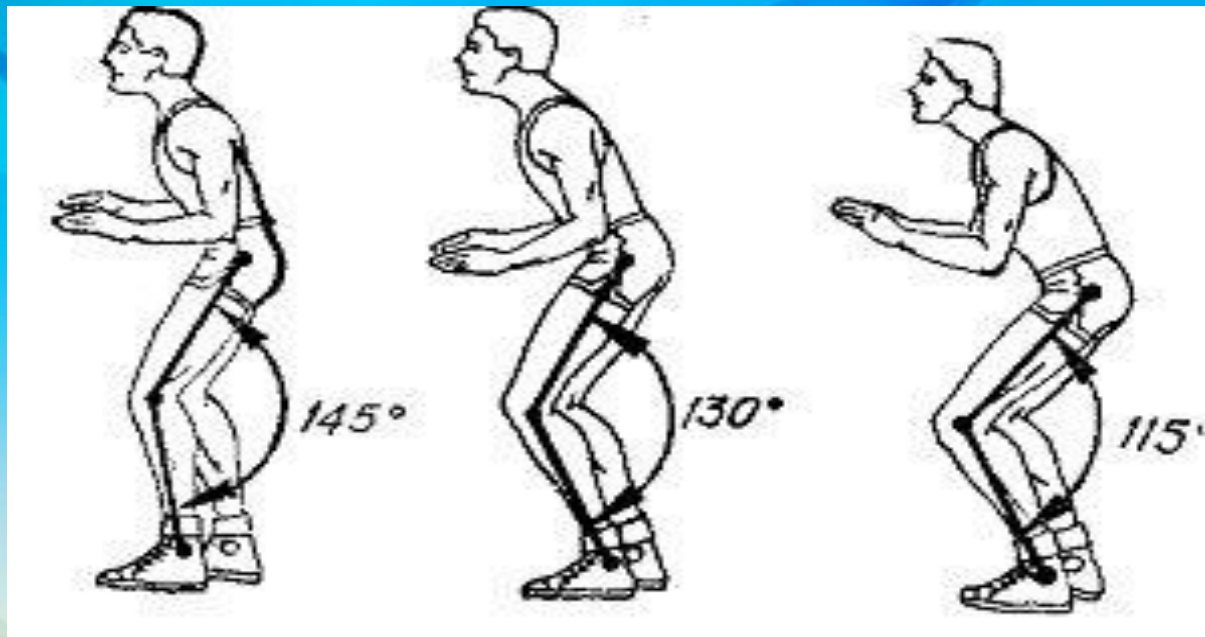
- Стойки в волейболе – элементарные упражнения, которые являются основой всей техники игры.
- Правильное их выполнение – это залог успешного приёма мяча, передачи партнёру и нанесения атакующего удара. Также начальная поза спортсмена во многом определяет скорость его реагирования на события, происходящие на площадке.

Техника выполнения стоек

Основная поза волейболиста имеет следующее расположение частей тела:

- Стопы немного шире ширины плеч.
- Ноги полусогнуты в коленях.
- Тело немного наклонено вперёд, центр массы смещён в ту же сторону, опора осуществляется на переднюю часть стопы (на пальцы ног).
- Руки полусогнуты в локтях, которые немного расставлены в стороны.
- Пальцы рук выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены.

Стойка волейболиста



Именно такая стойка игрока в волейболе позволяет спортсмену быстро «переключаться» на:

- приём мяча снизу;
- приём мяча сверху;
- перемещение в любом направлении (вперёд, назад, в стороны);
- прыжок с места вверх или вперёд (для падения на грудь).

Перемещения в волейболе

Перемещения - это способы передвижения игрока для выполнения технических приемов и тактических действий на площадке.

Игрок сможет хорошо выполнить то или иное передвижение, только находясь в удобном исходном положении, называемом стойкой.

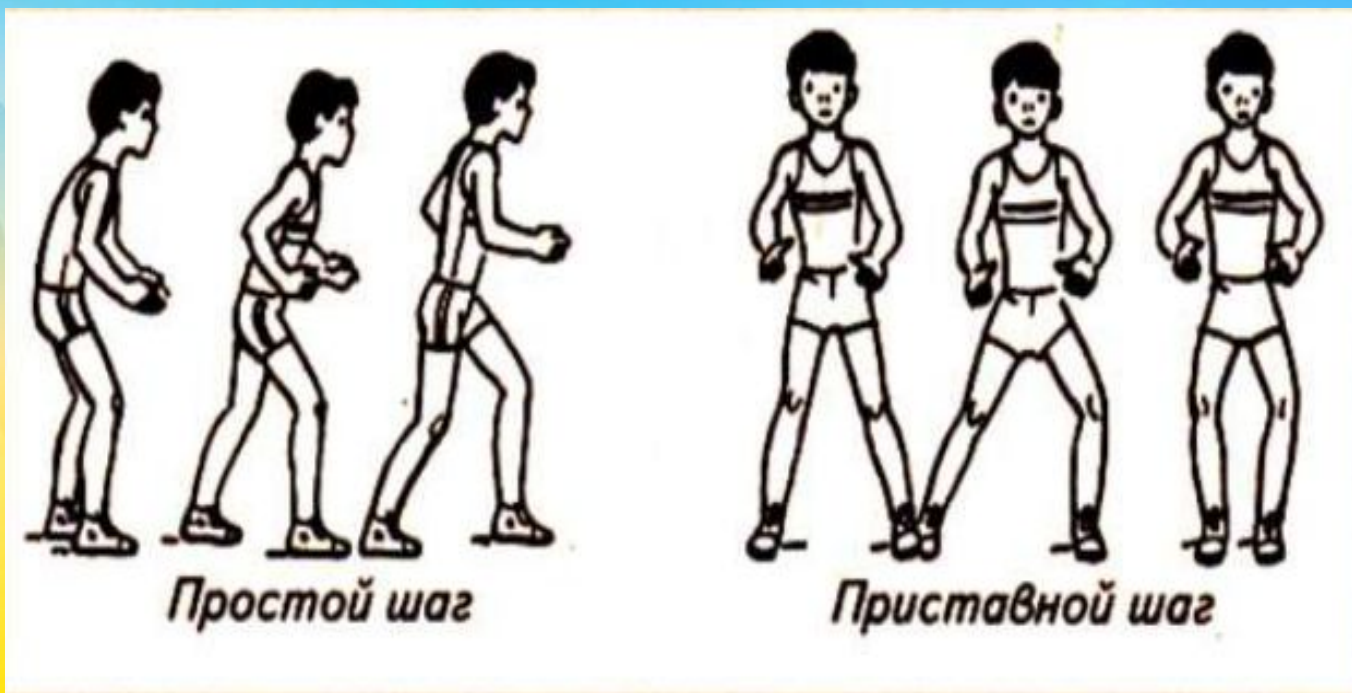
В волейболе различают следующие варианты перемещений:

- простые шаги;
- двойной шаг;
- приставные шаги;
- скрестный шаг;
- выпад;
- скачки;
- бег;
- прыжки;
- падения и др.

Перемещения в волейболе

Двойной шаг используют при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу. Движение начинают с дальней по направлению движения ноги, другую выставляют вперед, создавая стопорящий момент, игрок применяет стойку, готовясь к приему или передаче мяча.

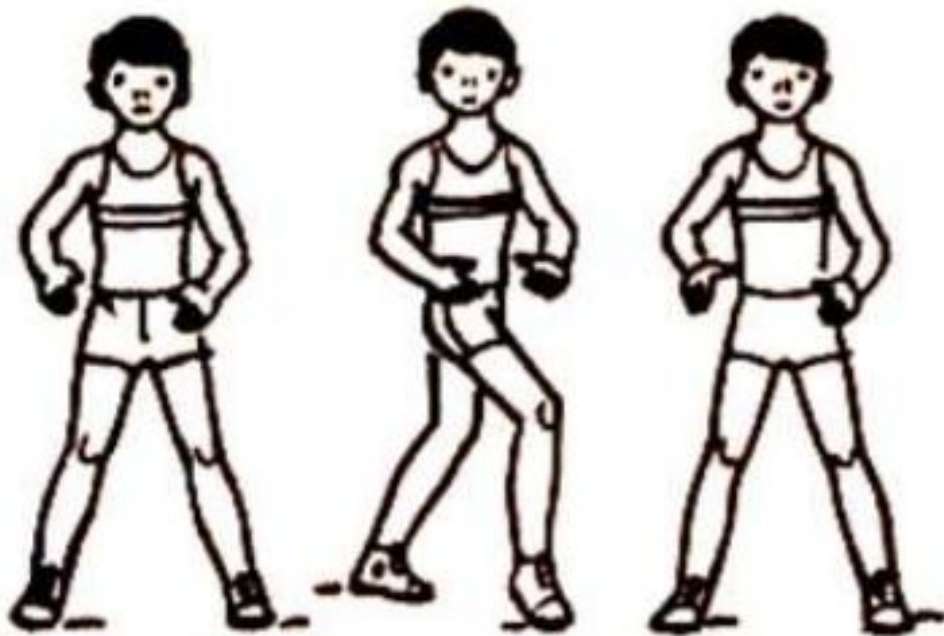
Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Движения начинают с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Приставные шаги применяют для перемещения на небольшие расстояния, а также когда у игрока имеется достаточно времени.



Перемещения в волейболе

Скрестный шаг применяют при перемещениях вдоль сетки при блокировании, начиная с левой ноги по направлению вправо, и наоборот.

Выпад применяется в основном во время приема мяча с подачи или во время игровых действий при приеме снизу. Движение начинается любой ногой по направлению к мячу, если мяч находится перед игроком; правой ногой, если мяч находится справа от игрока; левой ногой, если мяч находится слева.



Скрестный шаг



Выпад

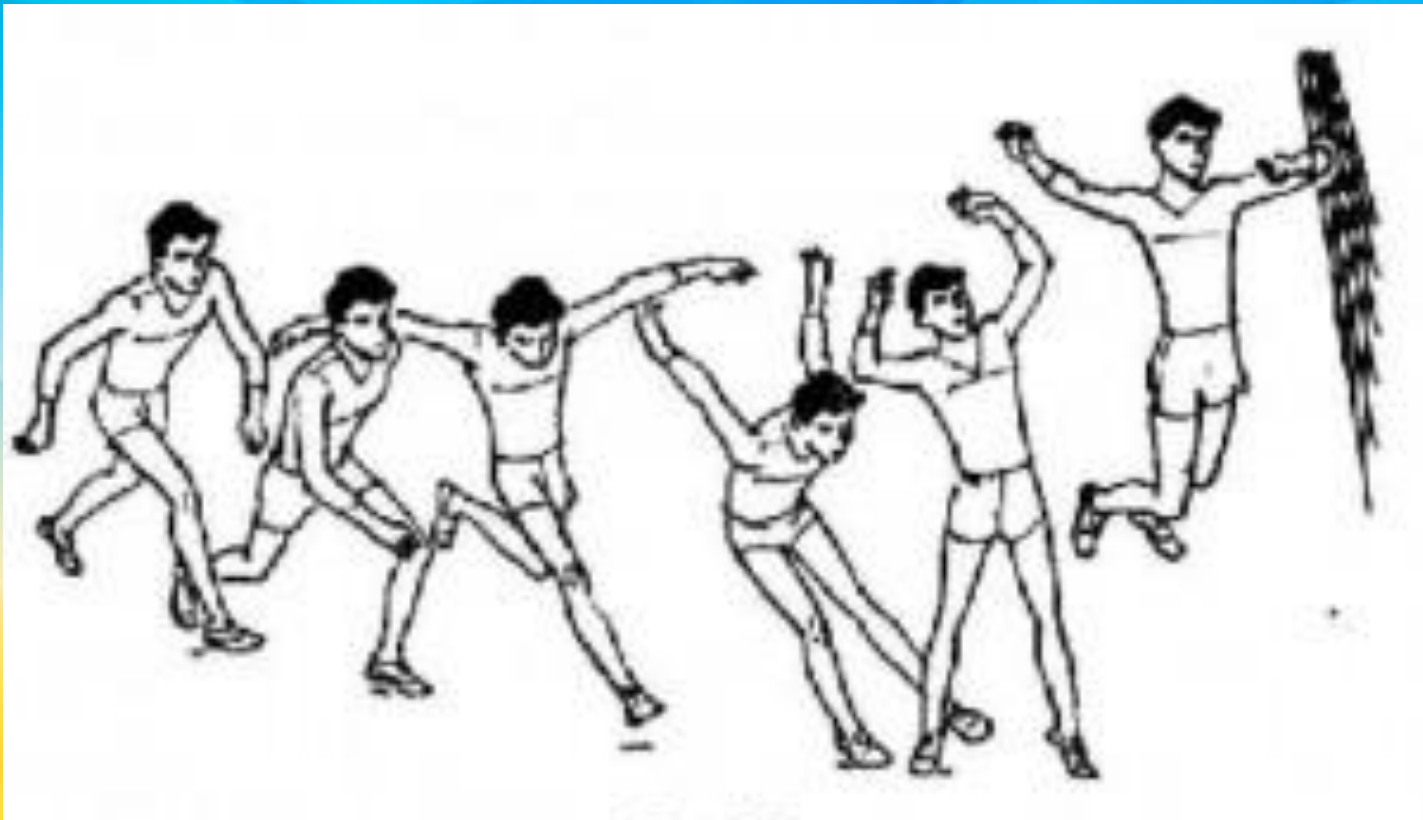
Перемещения в волейболе

Скачок – более быстрый способ перемещения, чем выпад, двойной и приставные шаги. Скачок может выполняться как с места, так и после бега.

Бег применяют в случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч уходит за пределы площадки. Особенность бега – надо с места развить большую скорость и уметь остановиться после перемещения, чтобы хорошо выполнить технический прием.

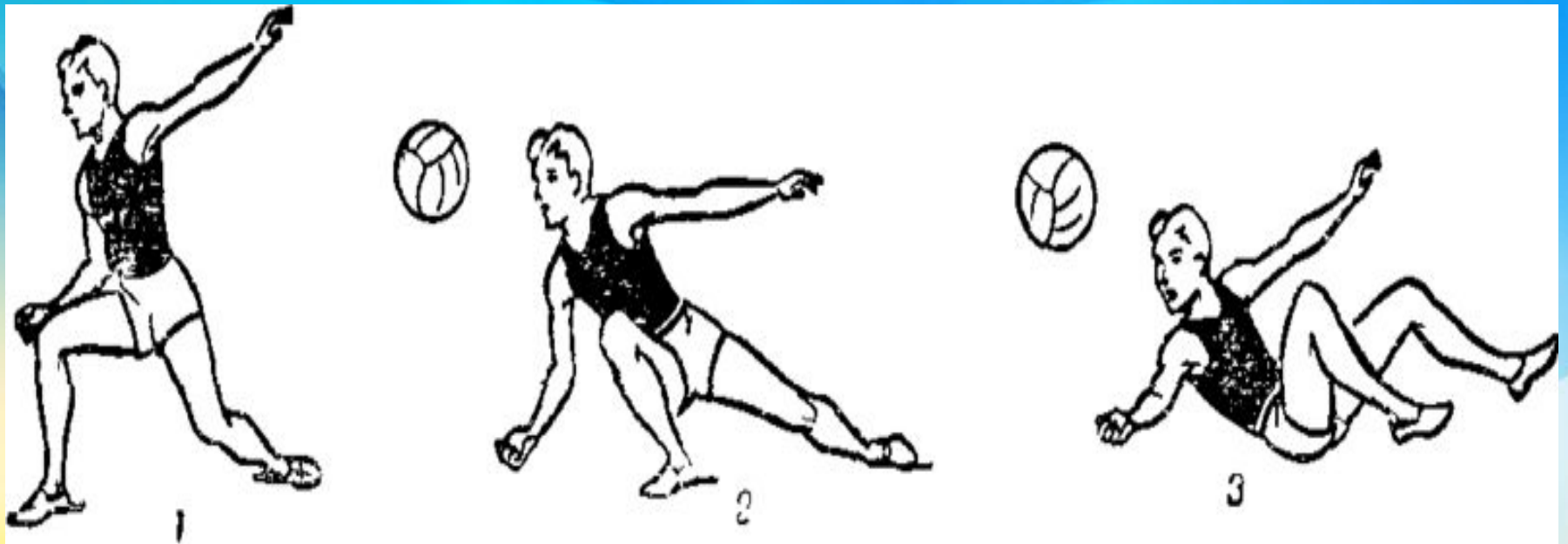
Перемещения в волейболе

Прыжки



Перемещения в волейболе

Падение



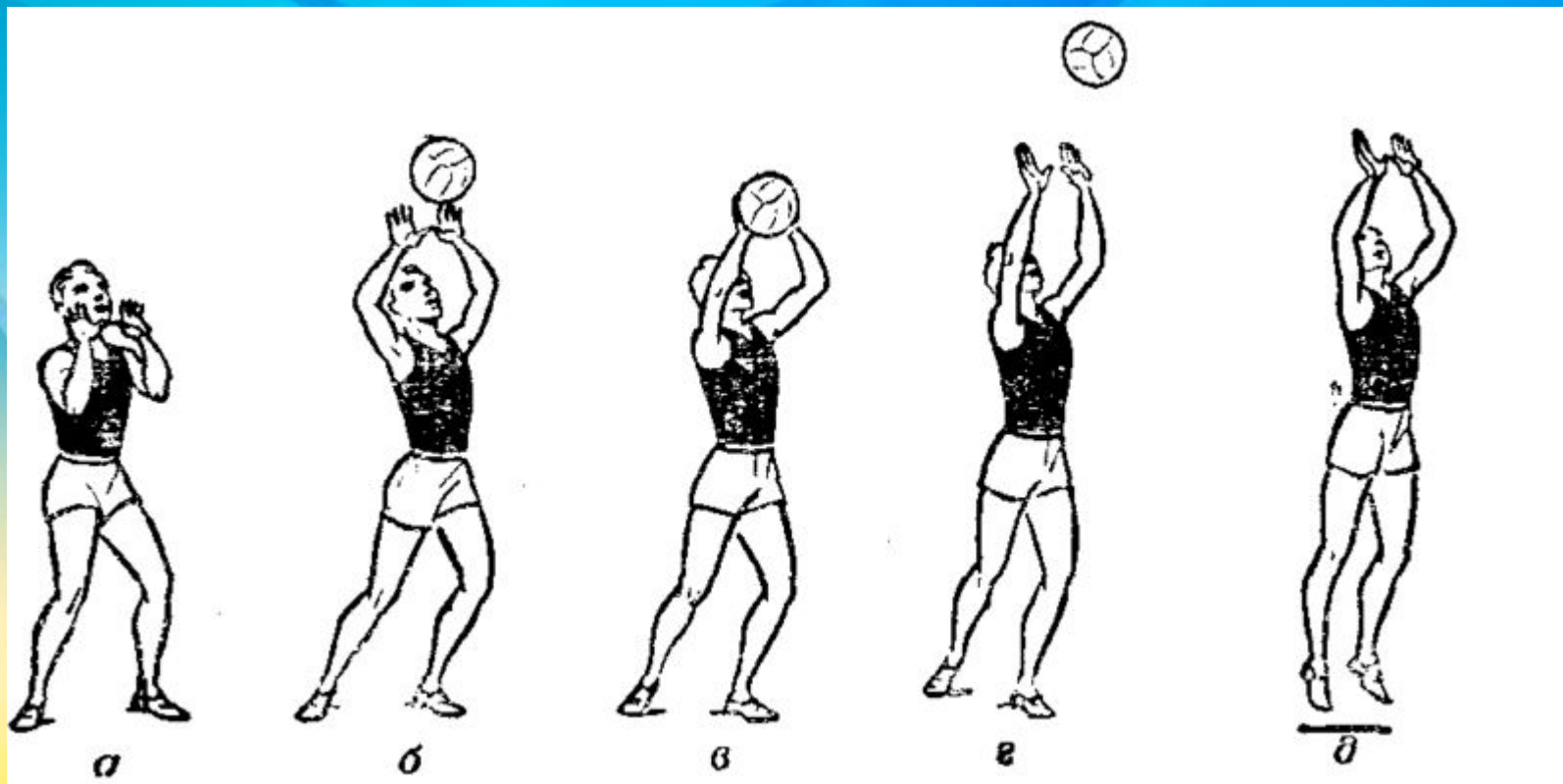
Приём мяча сверху двумя руками

Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

- Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.
- Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- Поддача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Приём мяча сверху двумя руками



Передача мяча двумя руками сверху

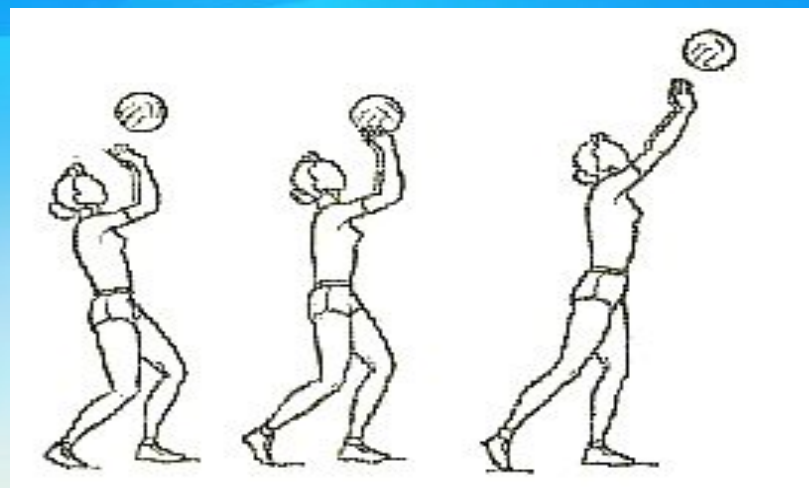
Данная передача является наиболее распространенной.

Ее главные преимущества заключаются в надежности и точности.

И.п. при выполнении передачи:

- ноги игрока согнуты в коленях;
- руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне глаз;
- кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша;
- пальцы оптимально напряжены.

При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги – они выпрямляются в коленях и поднимают тело игрока. Вслед за этим в движение включаются руки – они поднимаются и выпрямляются навстречу мячу.



Передача мяча двумя руками сверху

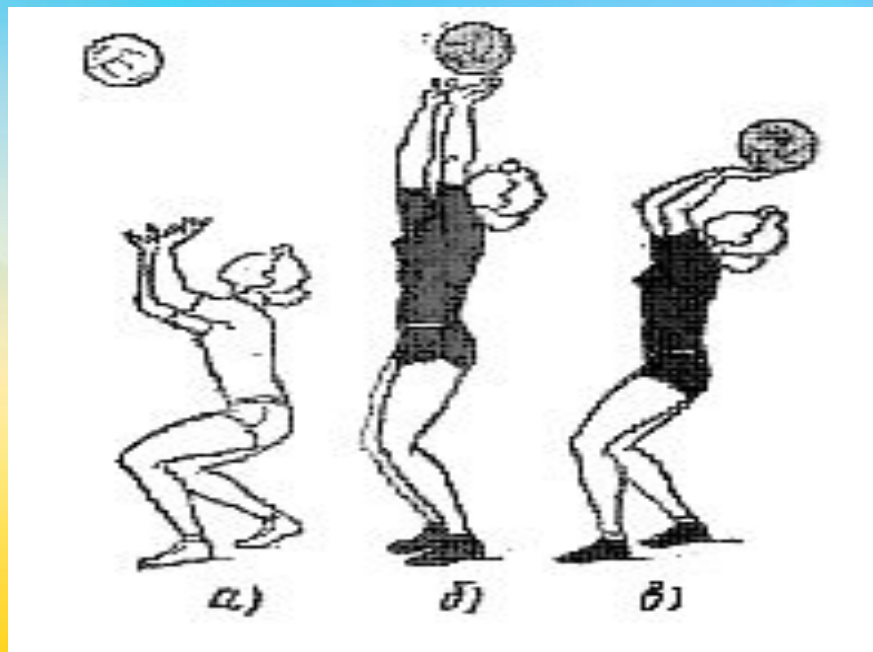
Основную амортизирующую нагрузку принимают на себя большие пальцы. Указательные (главным образом) и средние пальцы являются ударными. Безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч с боков, не захватывая его.



Передача мяча двумя руками сверху

По направлению относительно передающего различают передачи:

- А) вперед,
- Б) над собой,
- В) назад.



Домашнее задание :

Ознакомление с техникой :

стойка волейболиста, перемещения, приему и передаче мяча сверху двумя руками.