

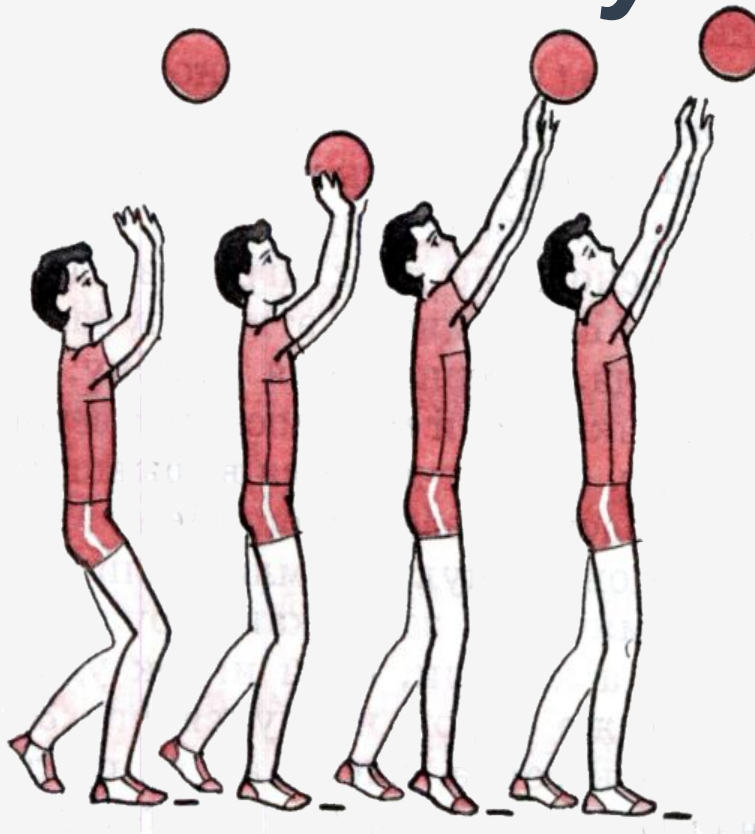
«Обучение технико –
тактическим действиям
волейболистов старшего
школьного возраста»

Перемещения



- Перемещения игроков — ходьба (приставным или и обычным шагом), бег или прыжки, иногда их сочетание — бывают различными по скорости.

Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



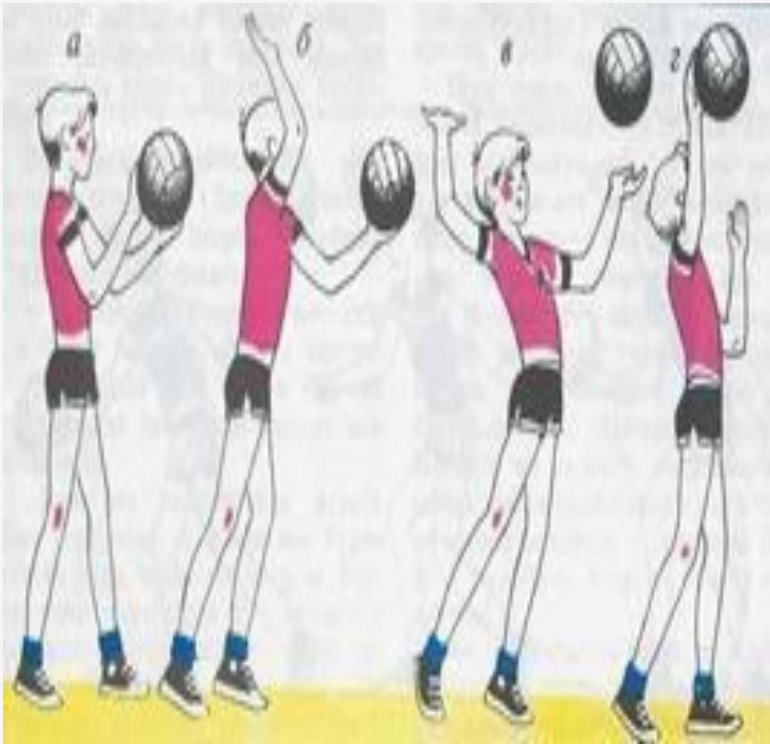
- При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.
- Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.

Прием и передача мяча в волейболе



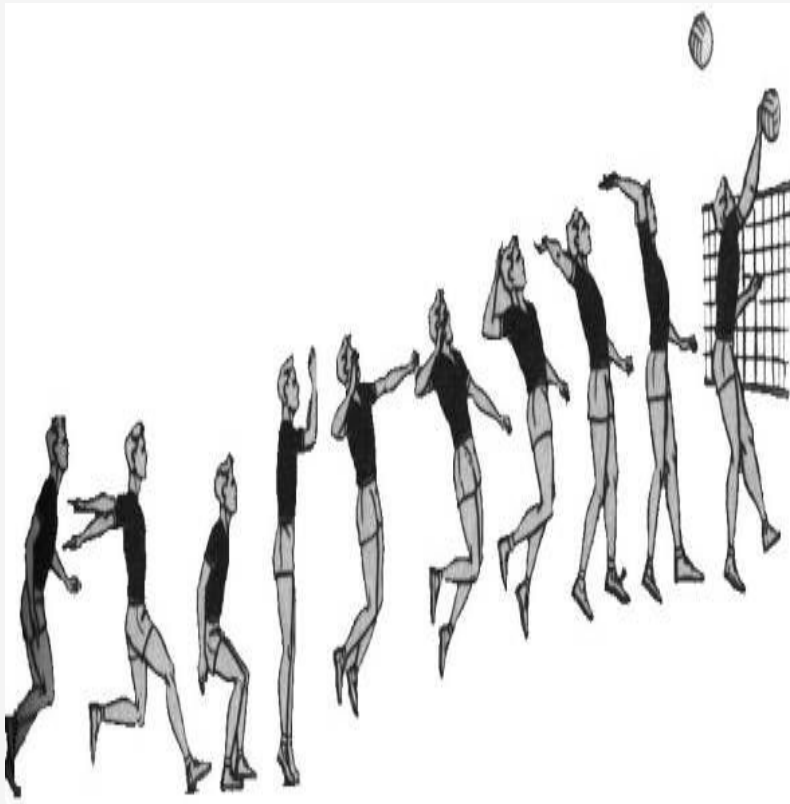
- Прием и передача — единое действие, суть которого — изменить направление полета мяча на такое, которое обеспечит максимальную вероятность выигрыша очка.

Подача мяча сверху



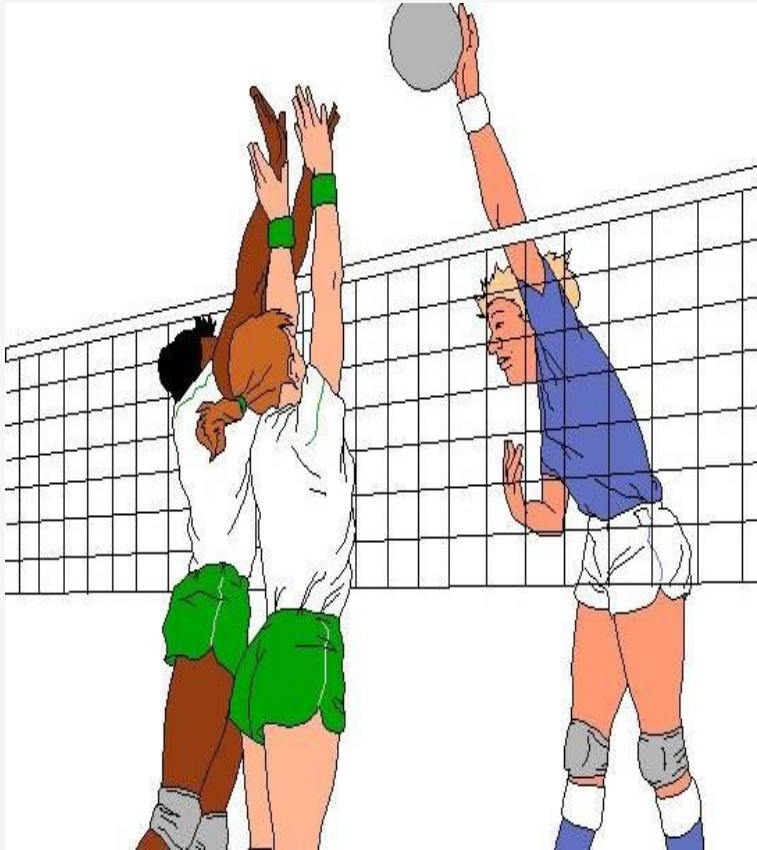
- Подача – это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как средство нападения.

Нападающий удар



- *Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки*

Групповое блокирование



- Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.