

История развития волейбола

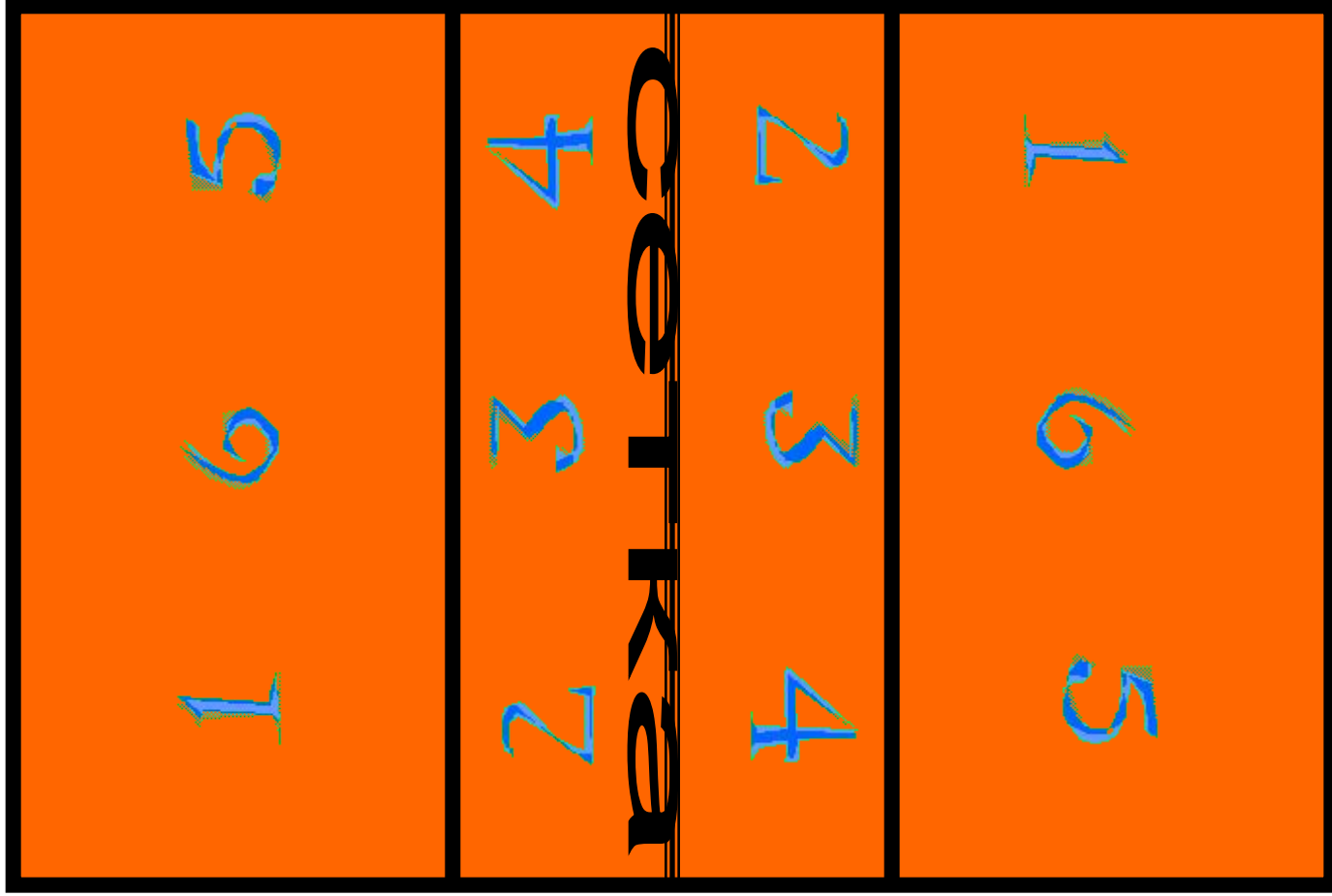
Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта.

- Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки.
- Новую игру изобрел в 1895г. Вильям Морган – руководитель физического воспитания в Союзе молодых христиан (УМСА) в городе Холиок – штат Массачусетс.

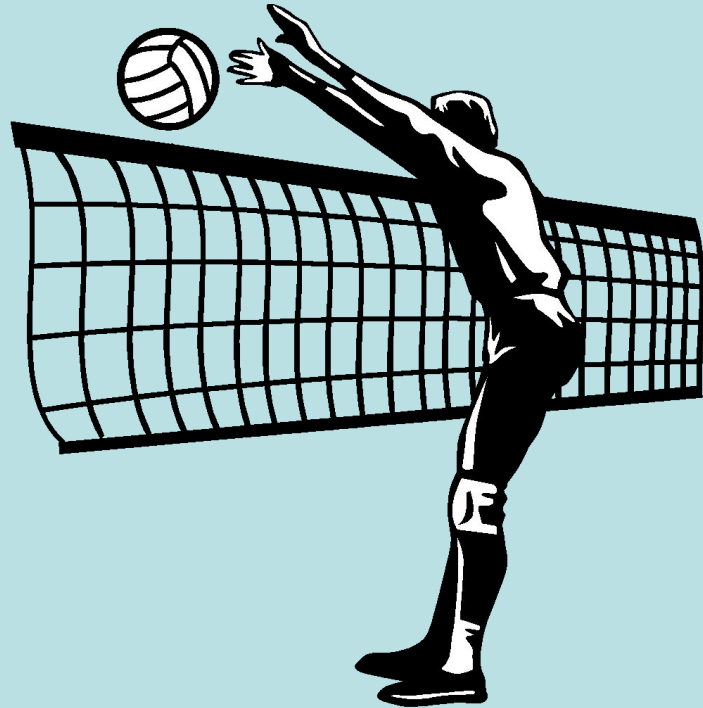


ВОЛЕЙБОЛ

ширина - 9 м



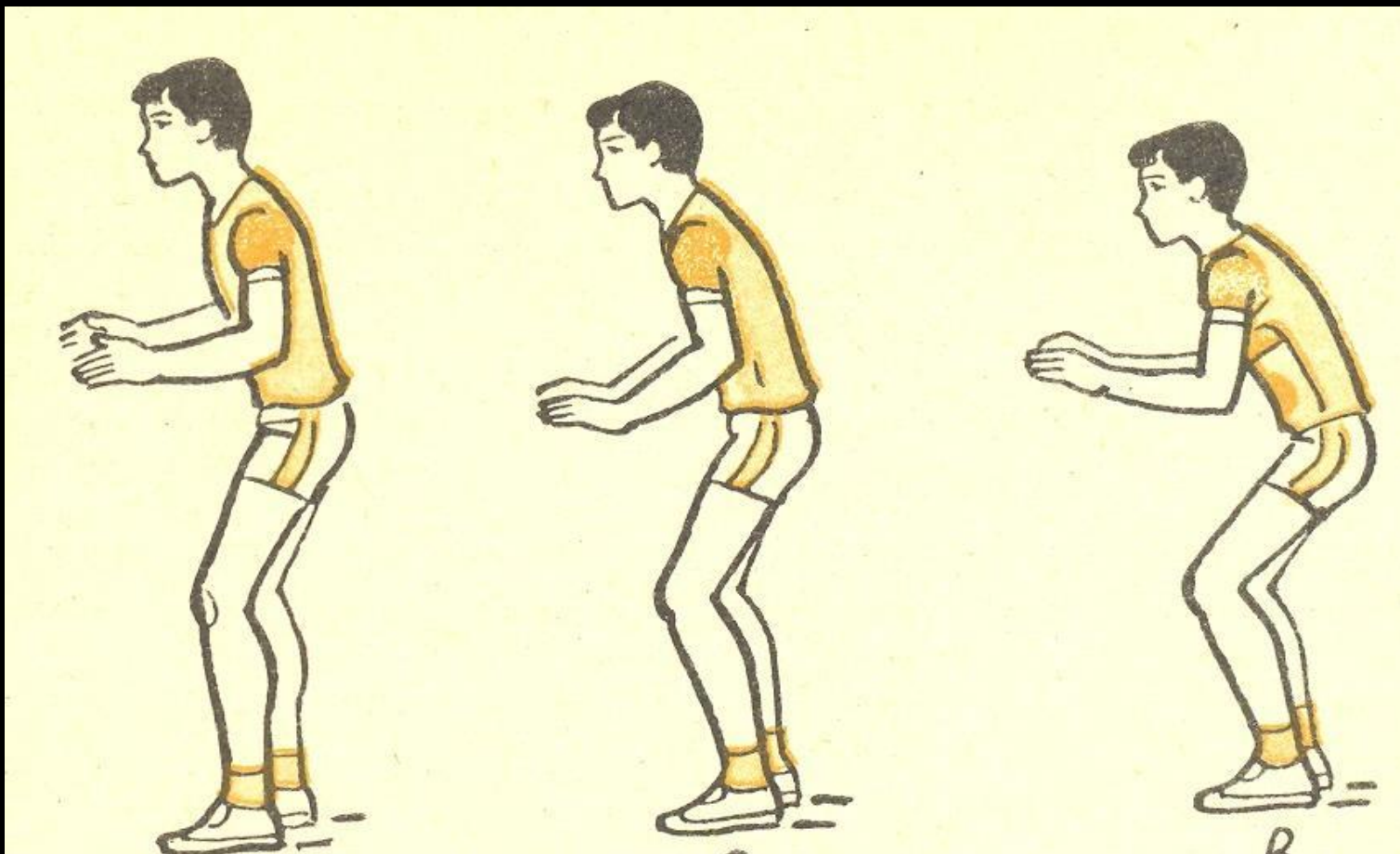
длина - 18 м



ВЫСОТА СЕТКИ: мужская - 243 см; женская - 224 см.

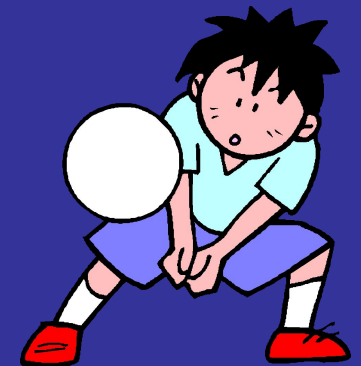
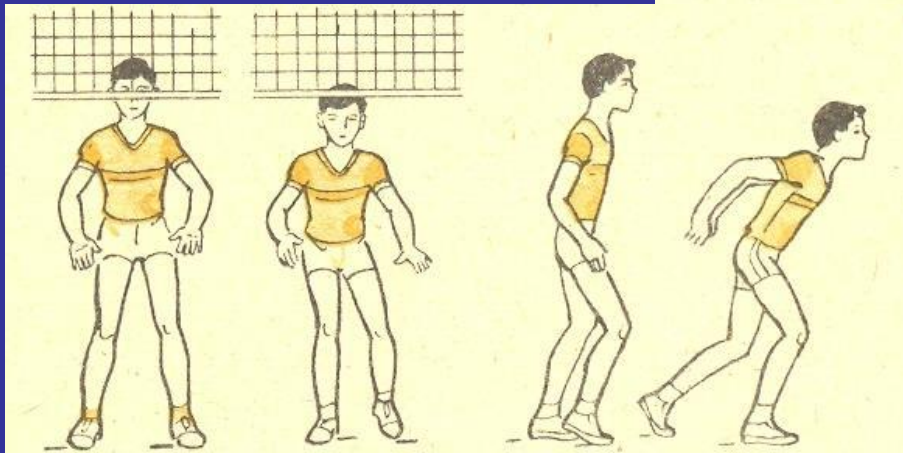
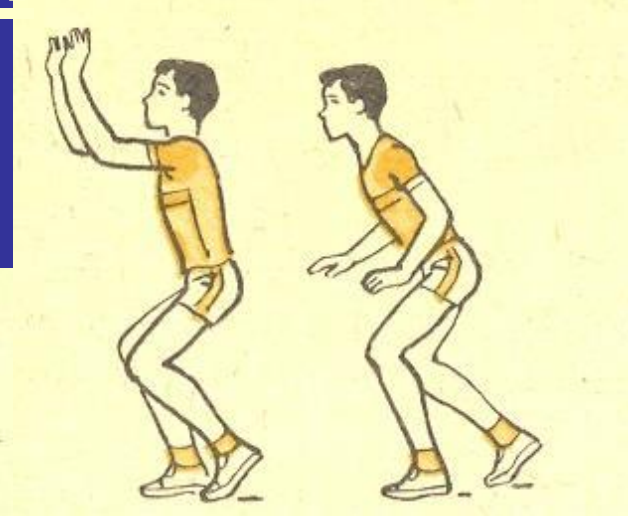
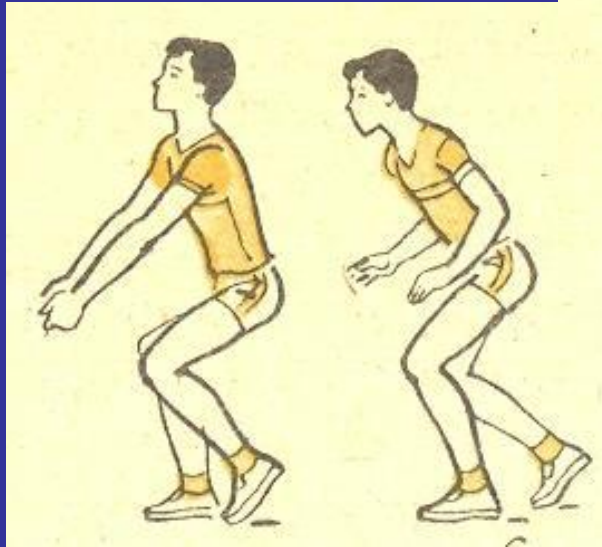
Стойки.

- высокая – для атакующего удара;
- средняя – для приема мяча с подачи;
- низкая – для приема мяча с блока или с атакующего удара



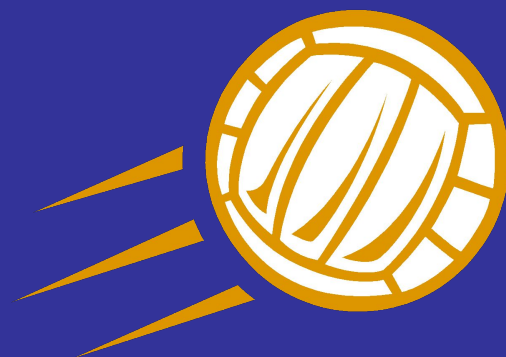
Исходные положения

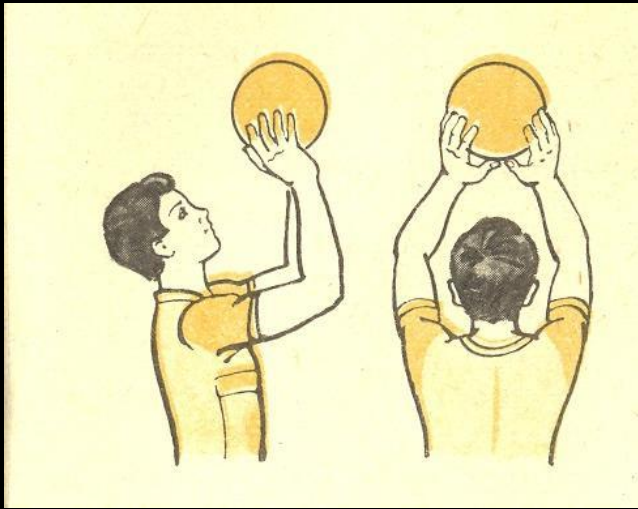
- Перед передачей
- Приемом снизу
- Блокированием
- Атакующим ударом



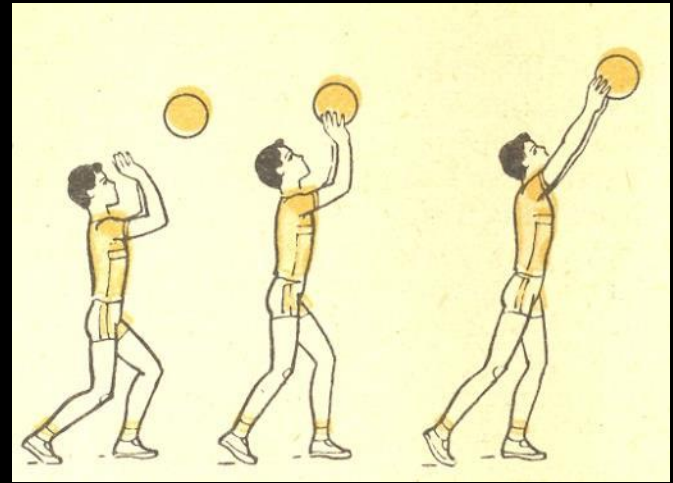
ПЕРЕДАЧИ

Передача – прием игры, с помощью которого создаются благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом.





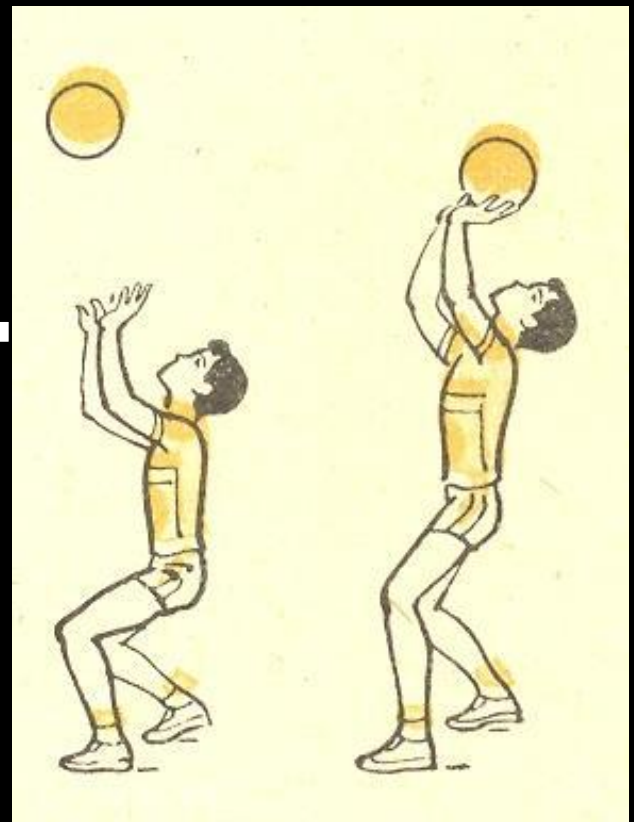
вперед



над собой



назад

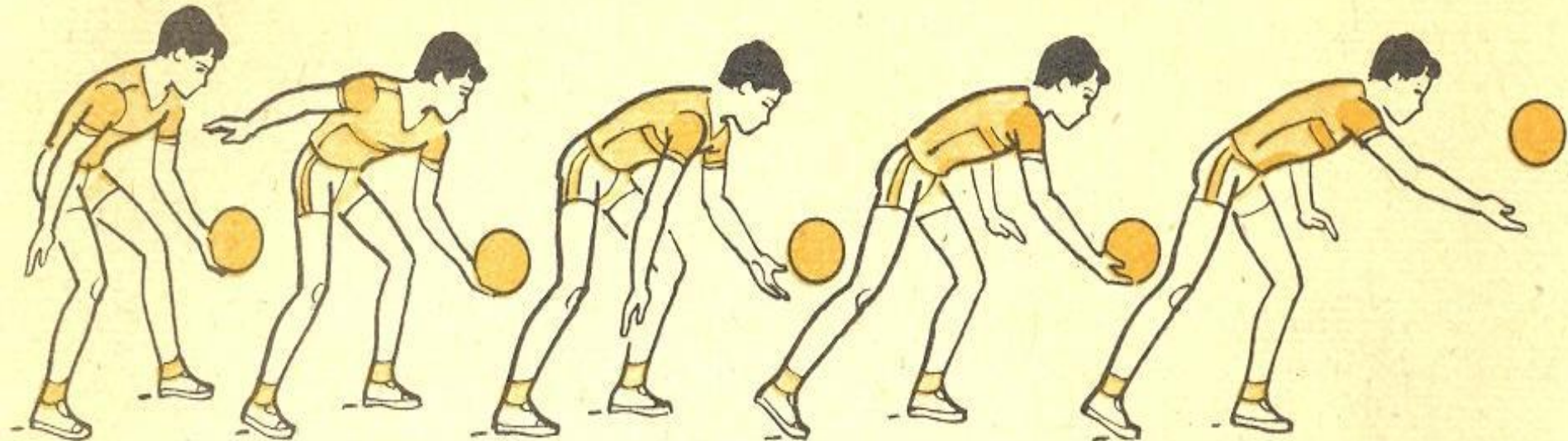


ПОДАЧИ

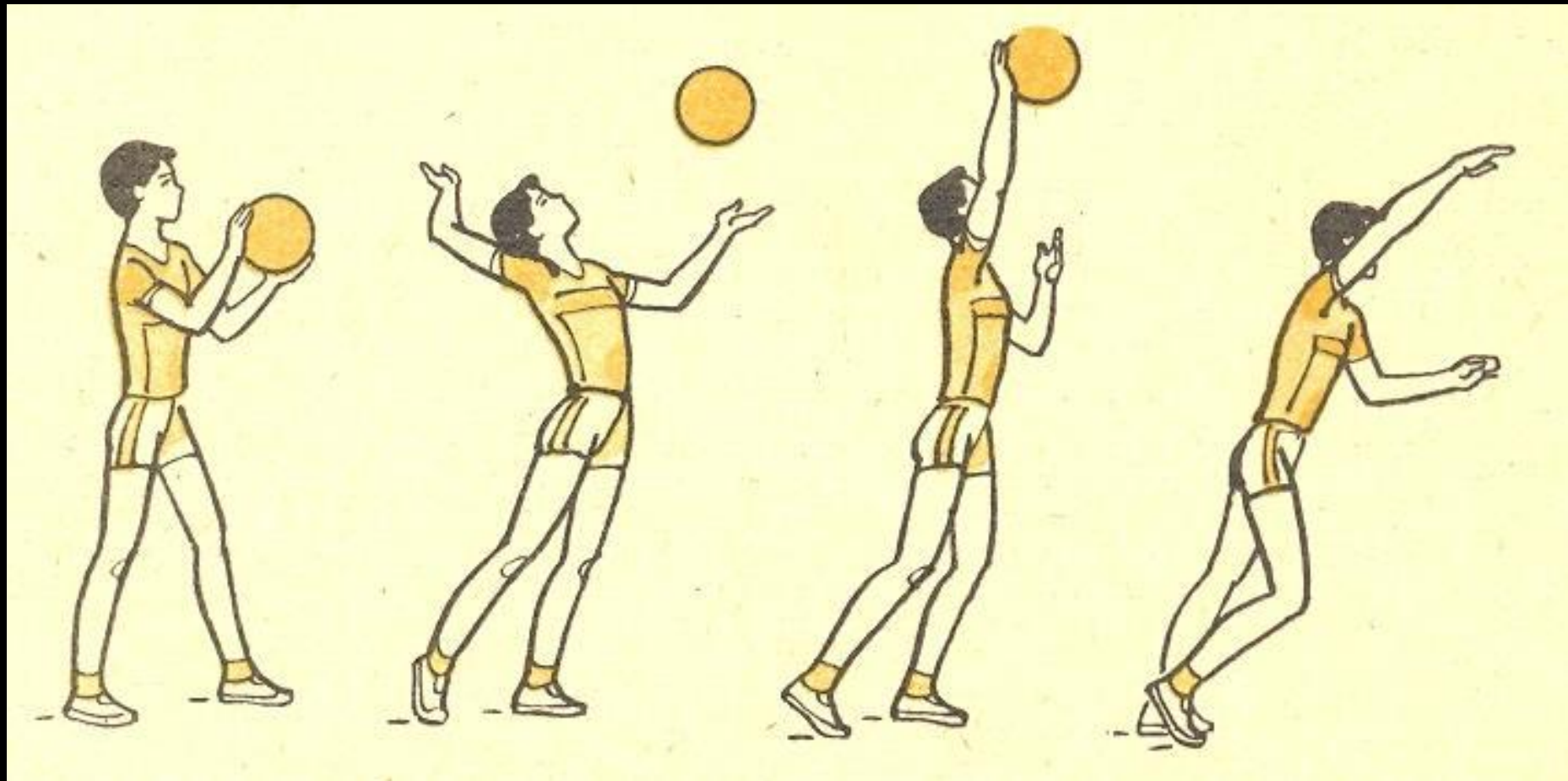
Подача – техничный прием, с помощью которого мяч вводят в игру



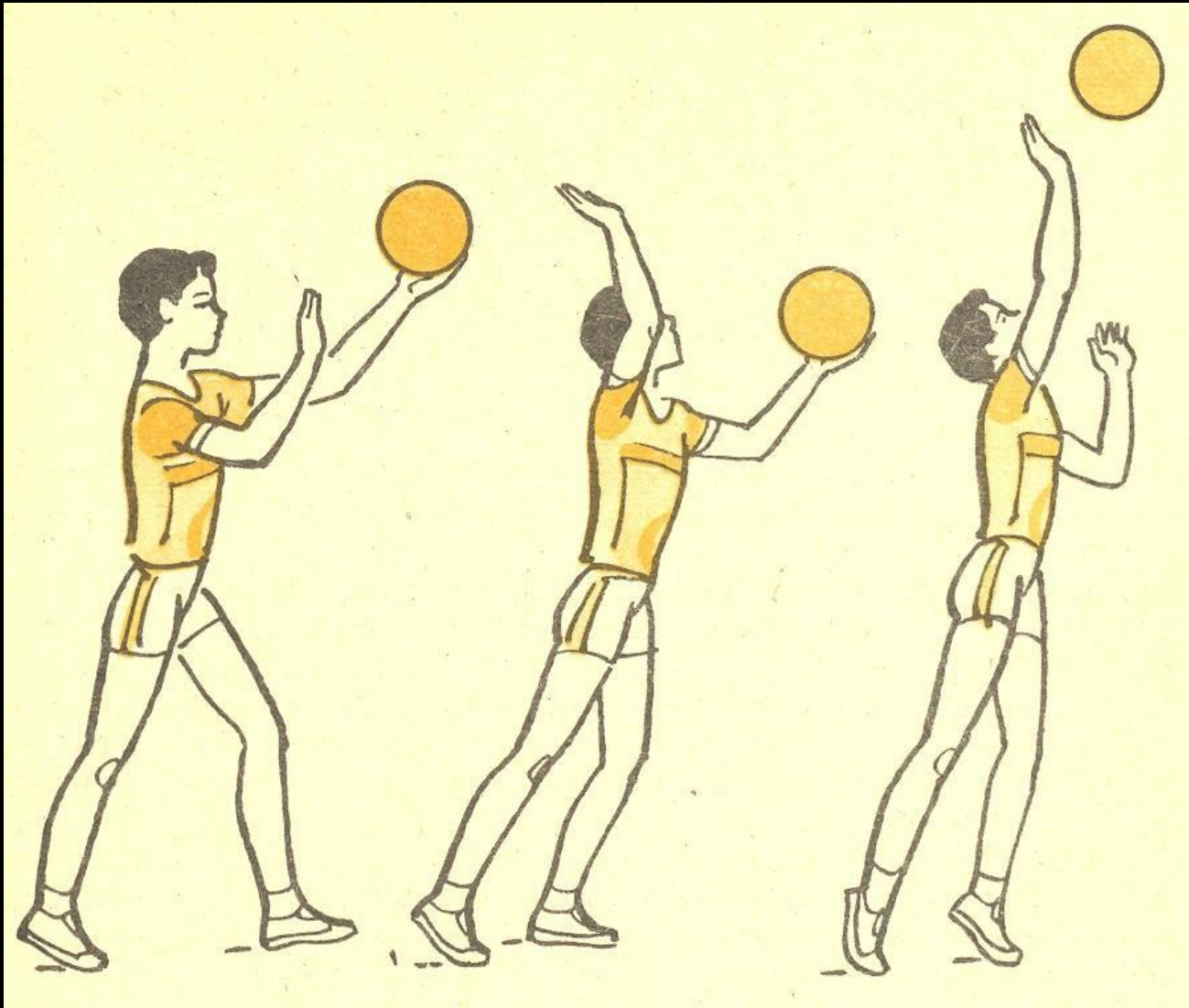
Нижняя прямая подача



Верхняя прямая подача с вращением (силовая)

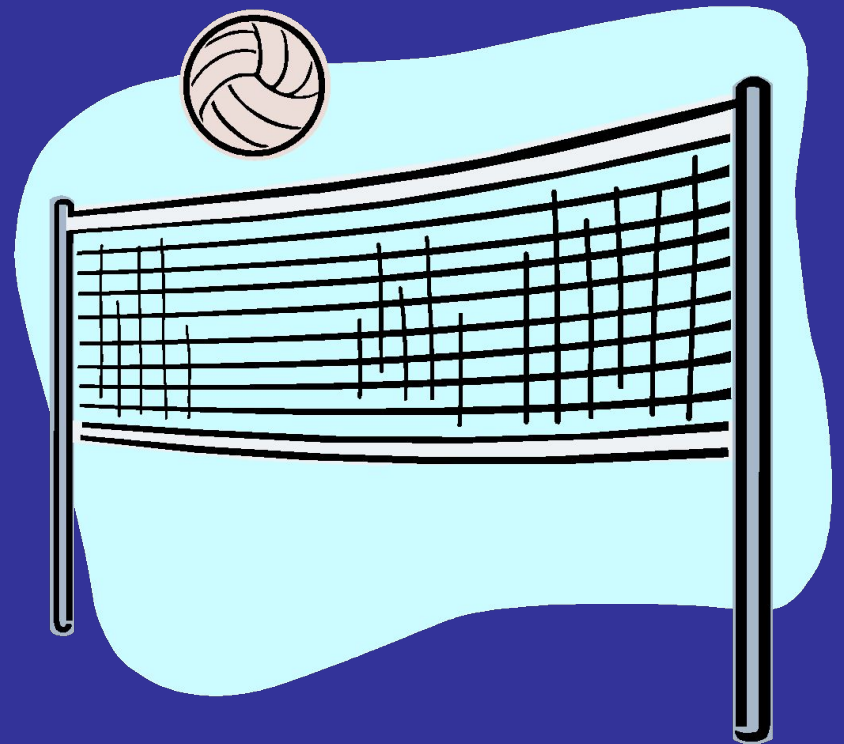


Верхняя прямая подача без вращения (планирующая)



Атакующие удары

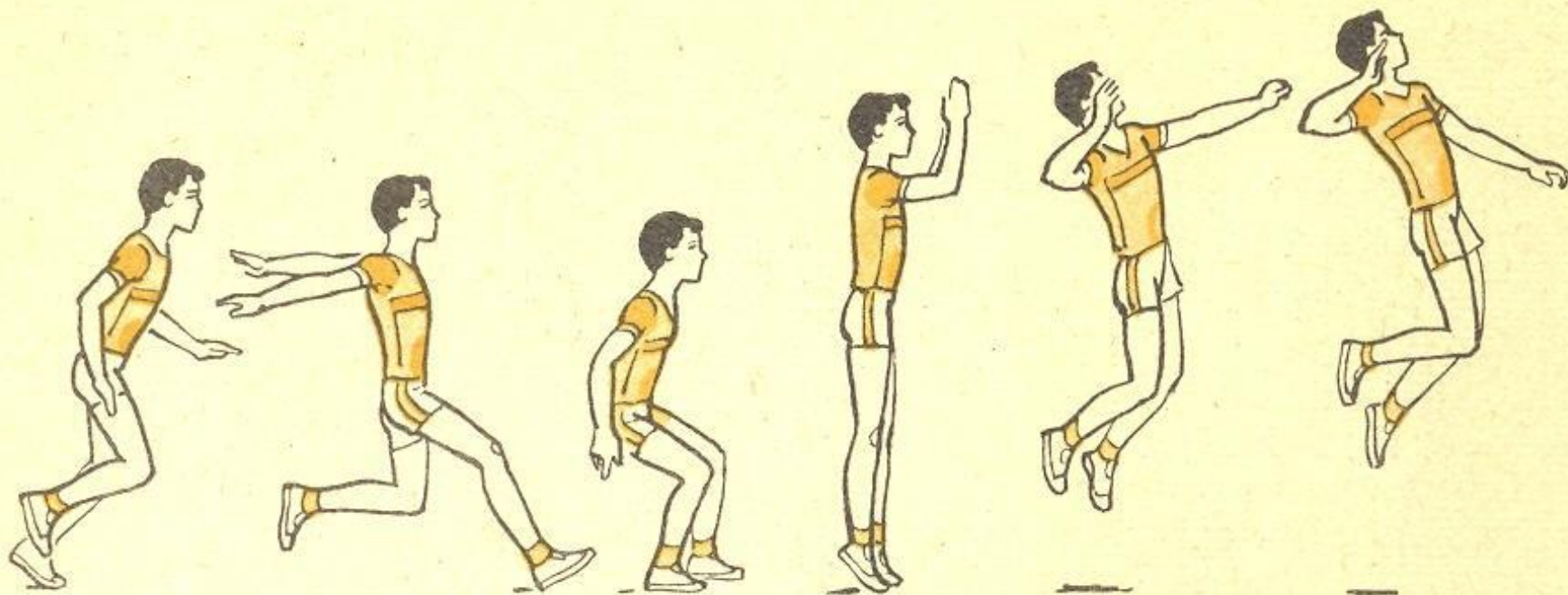
Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.



При атакующем ударе различают 4 фазы

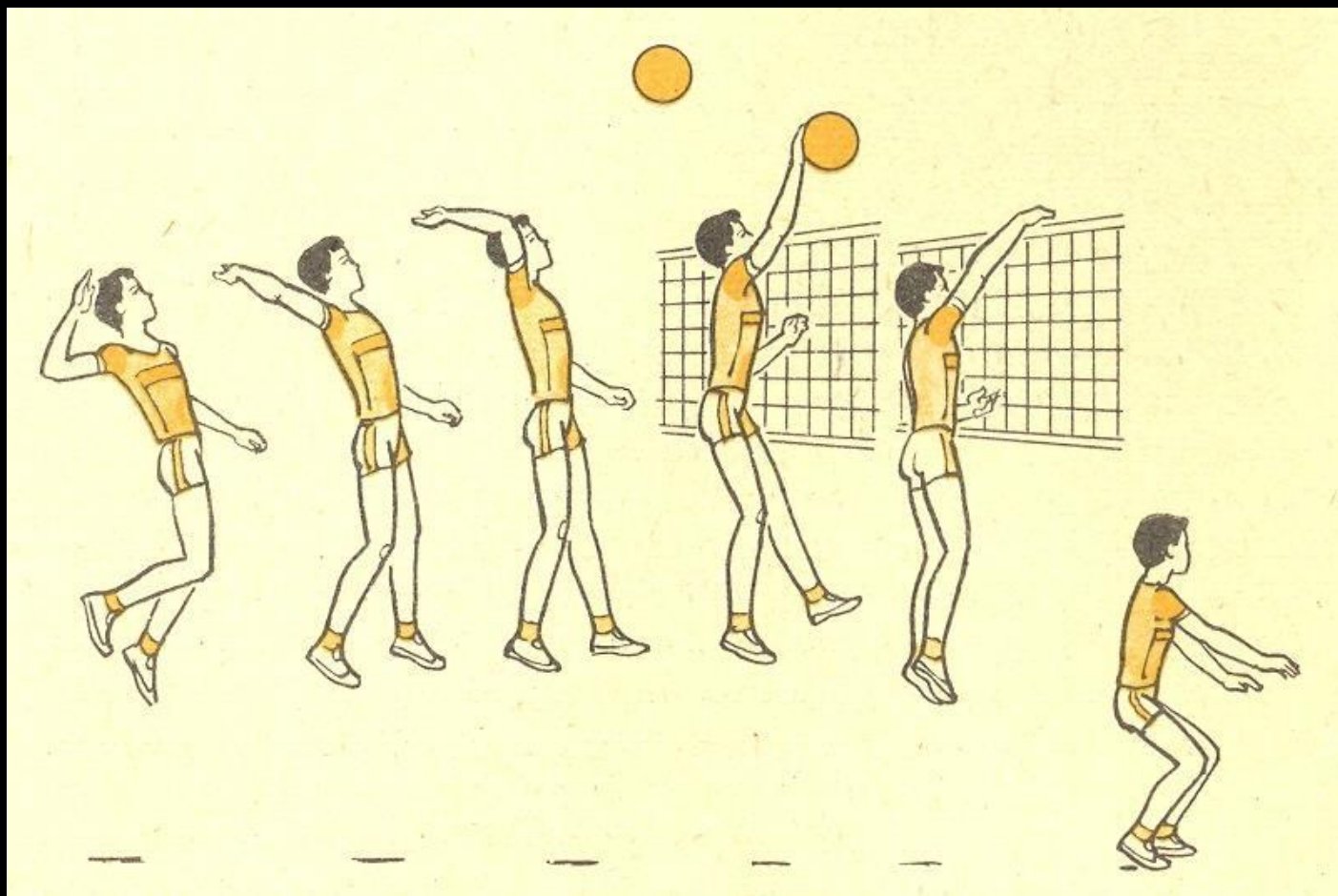
1. РАЗБЕГ

2. ПРЫЖОК



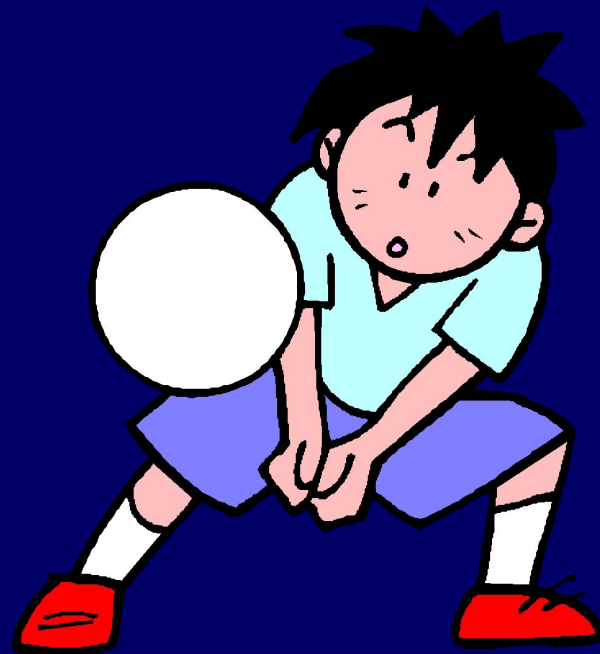
3. УДАР ПО МЯЧУ

4. ПРИЗЕМЛЕНИЕ

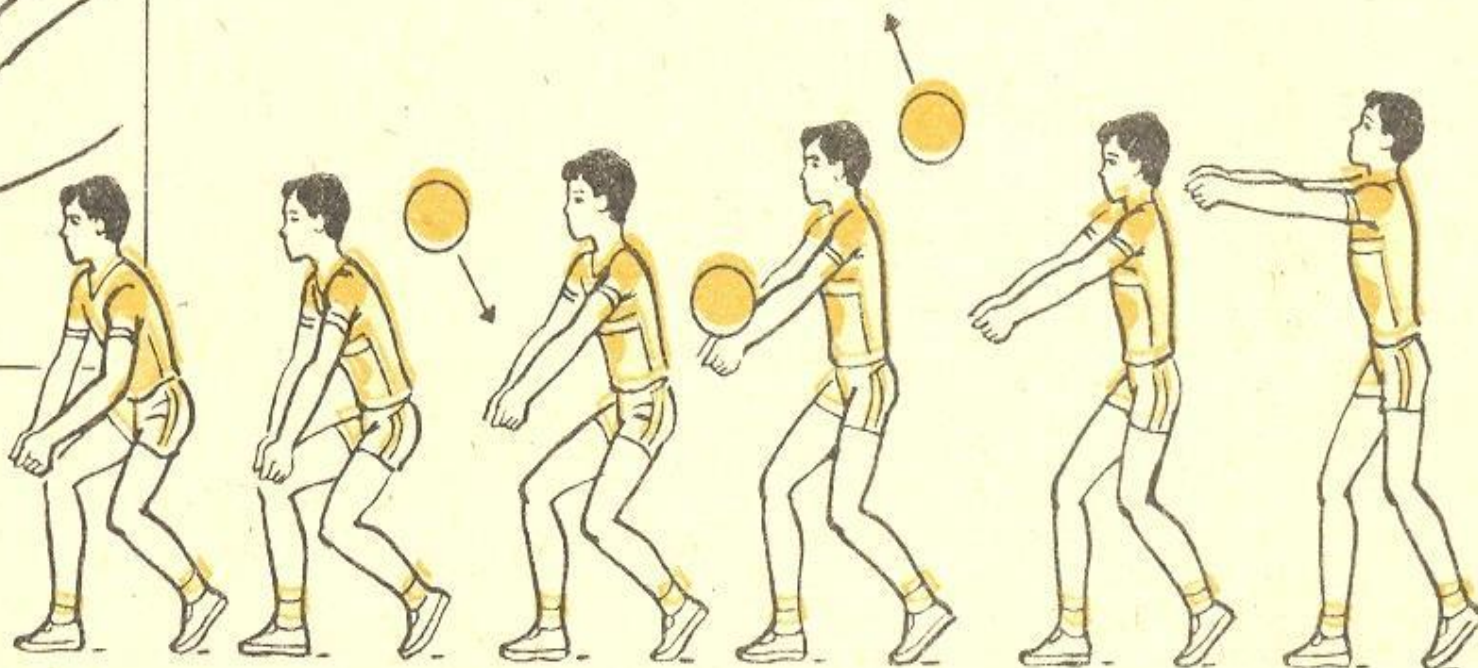
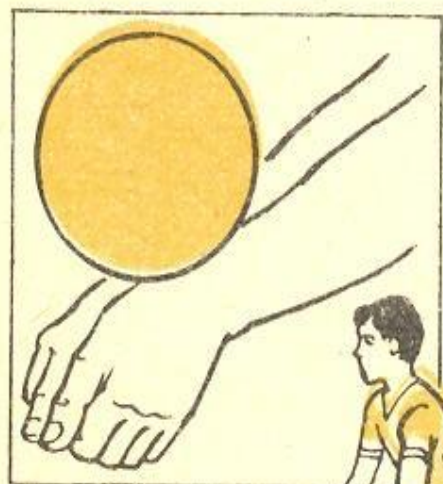


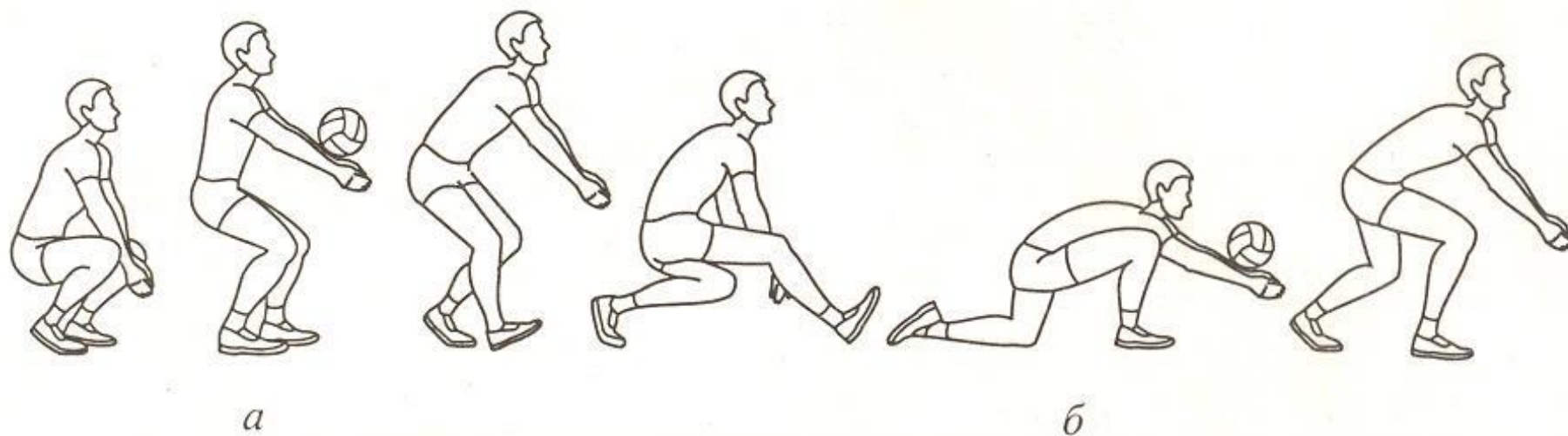
ПРИЕМ МЯЧА

Прием мяча – технический прием игры, используемый с целью противодействий его падению на площадку



Прием подачи



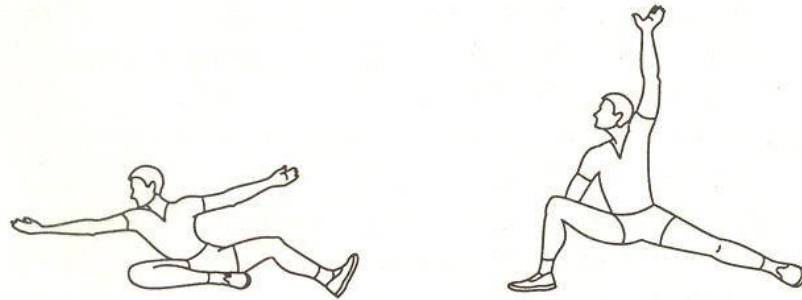


Прием подачи (а), прием низко летящего мяча (б)

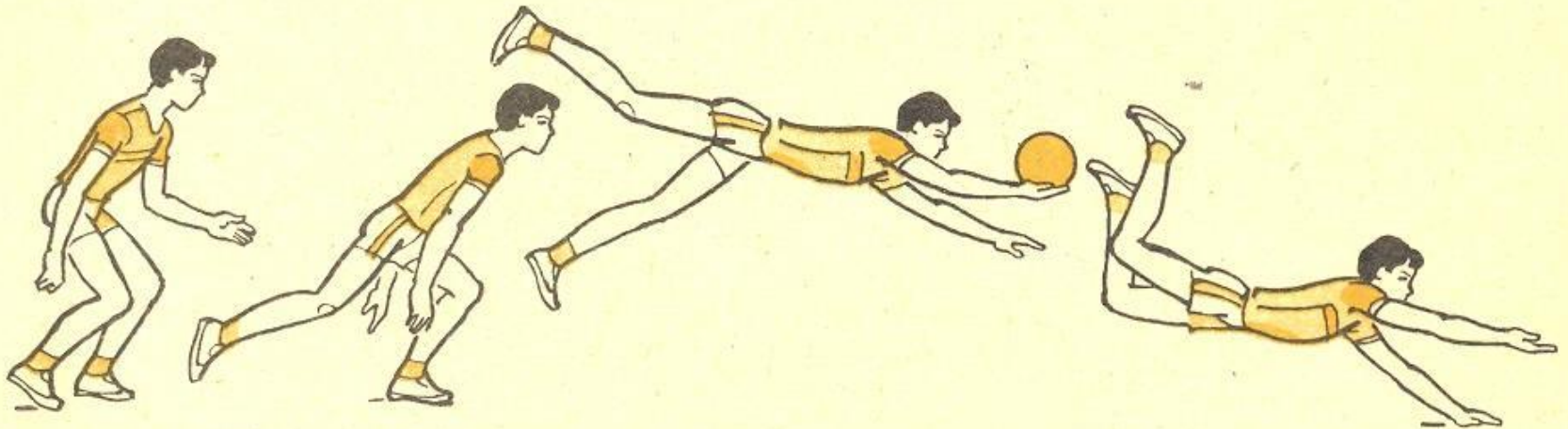
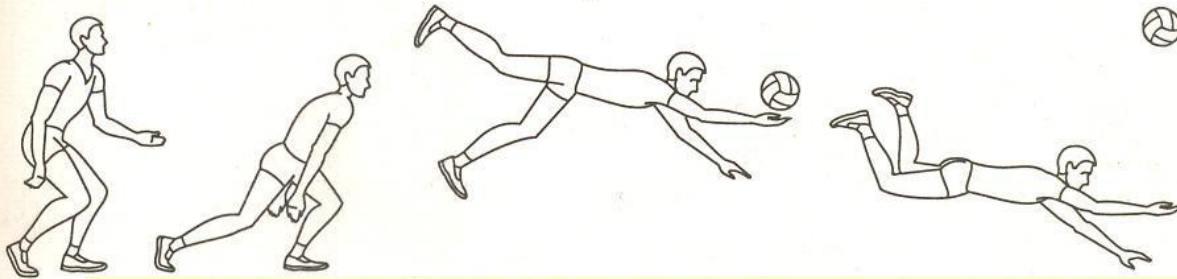
Прием мяча в падении с перекатом на бок



Прием мяча в падении на руки с последующим скольжением на груди

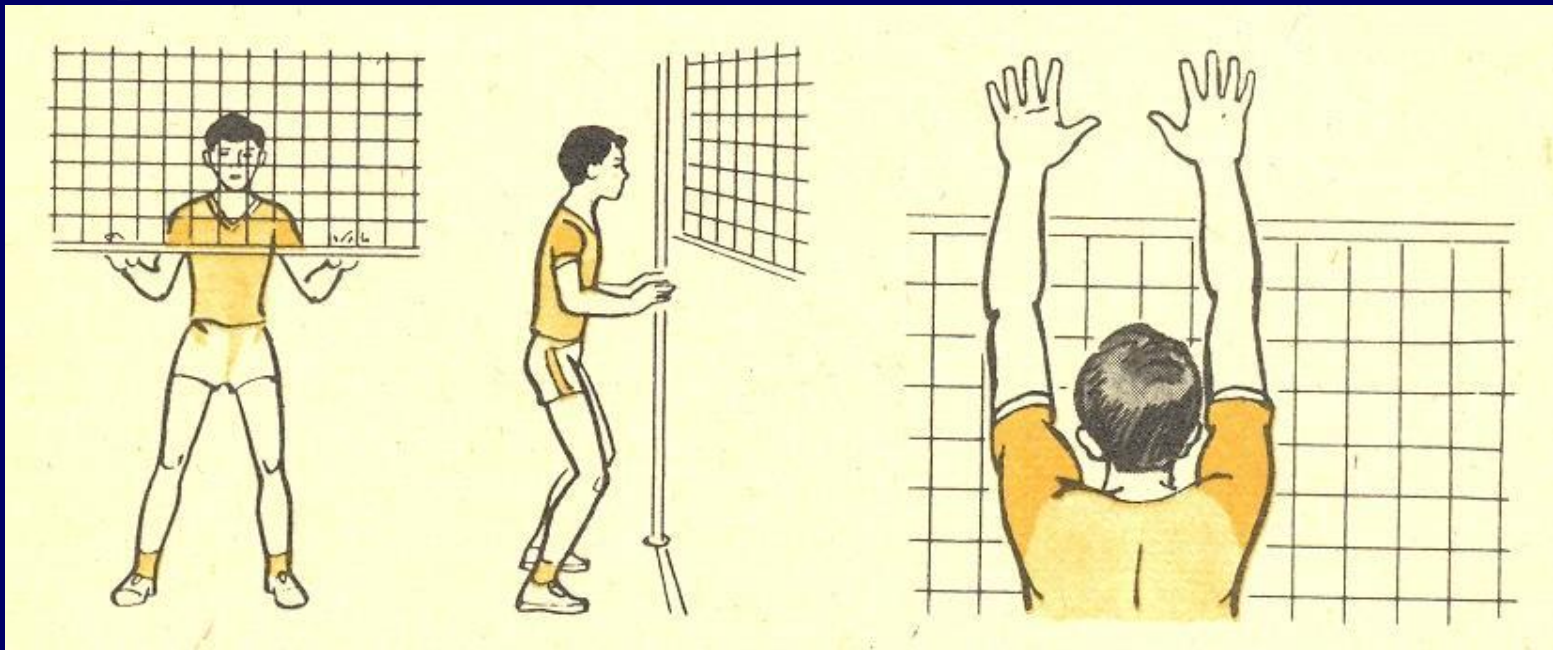


a

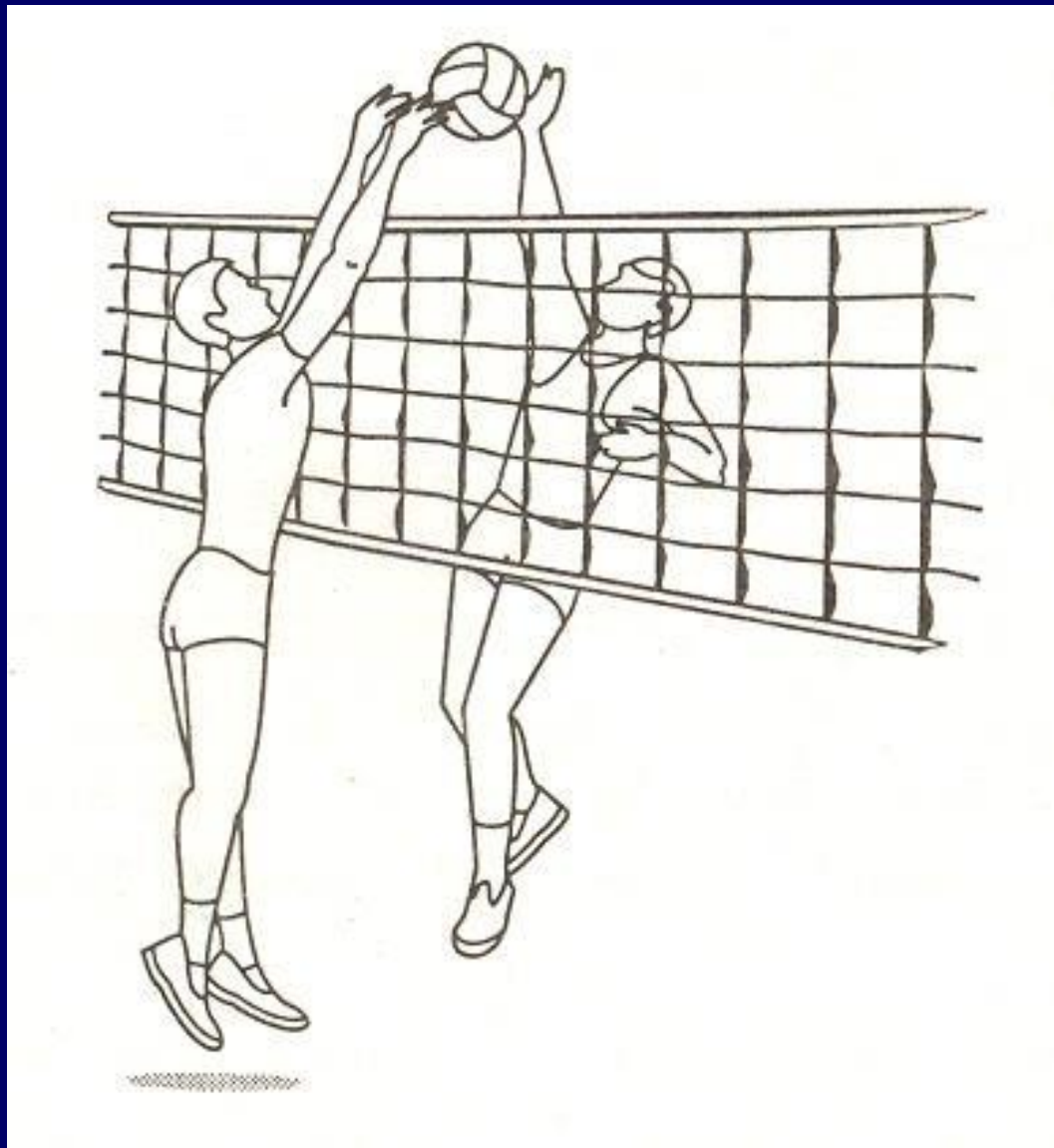


БЛОКИРОВАНИЕ

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника



Одиночное - блокирование



Групповое - блокирование

