



Волейбол.

Основные элементы игры

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».

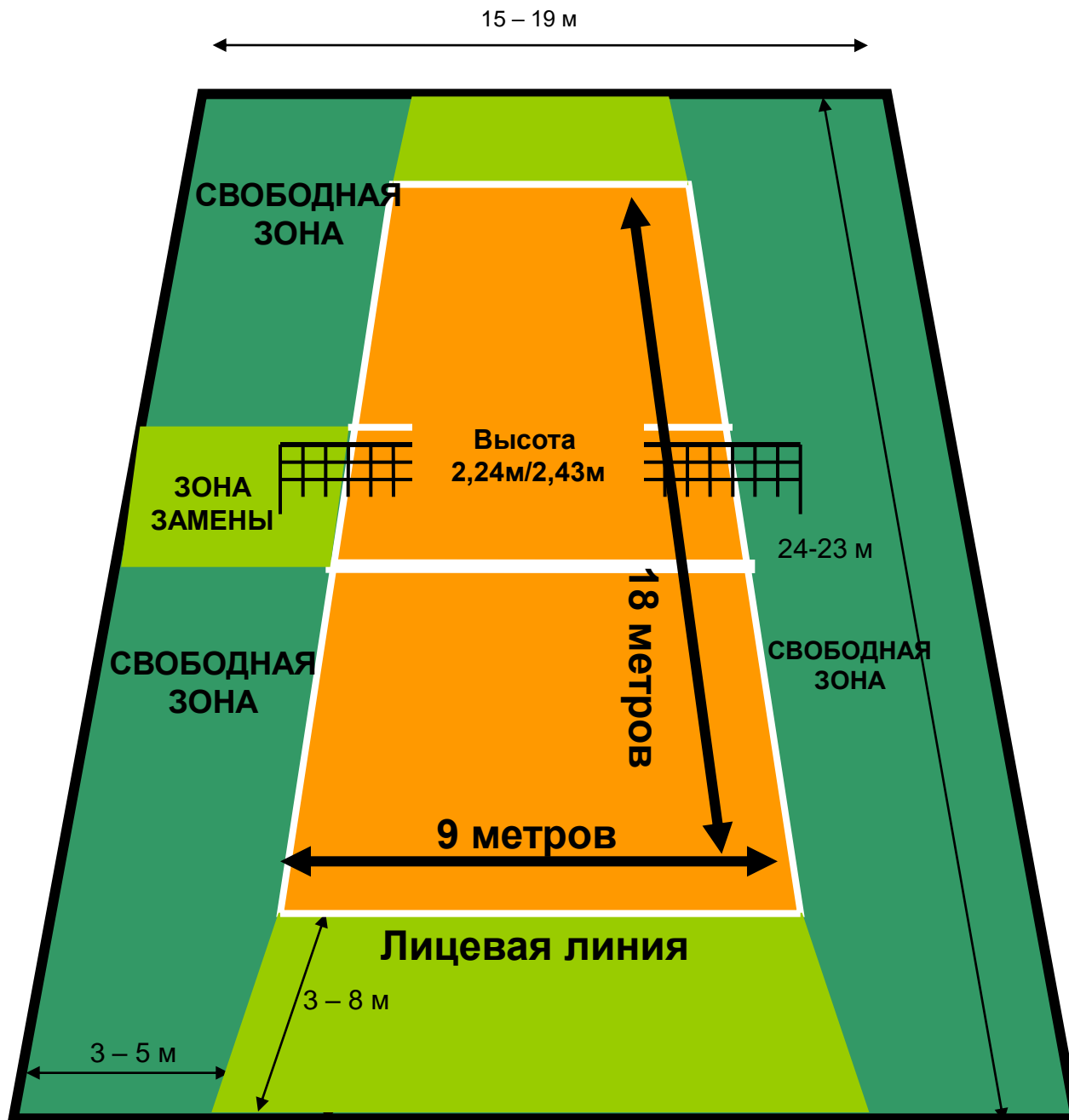




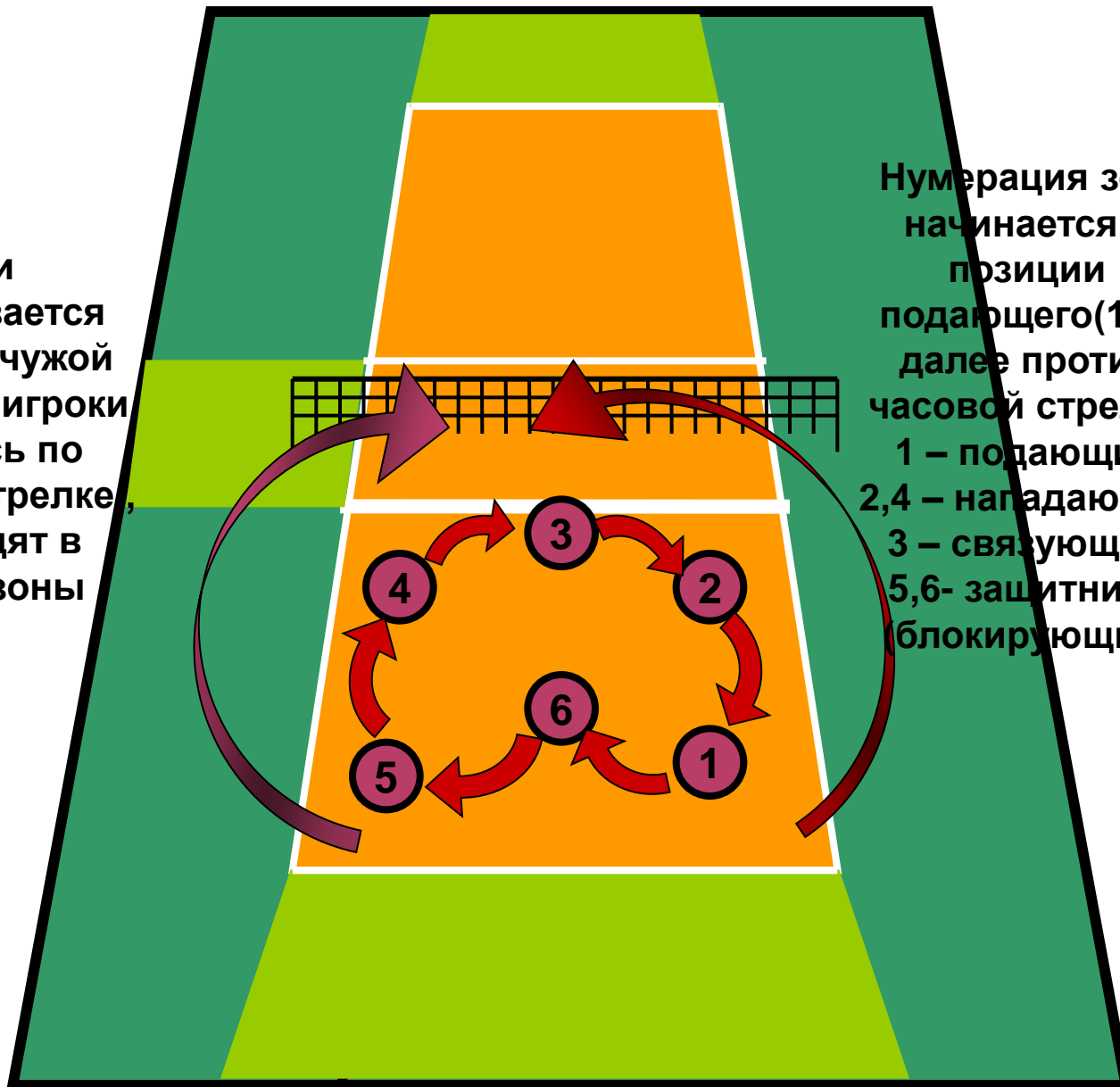


ОКРУЖНОСТЬ МЯЧА 65-67 см
ВЕС Г 260-280



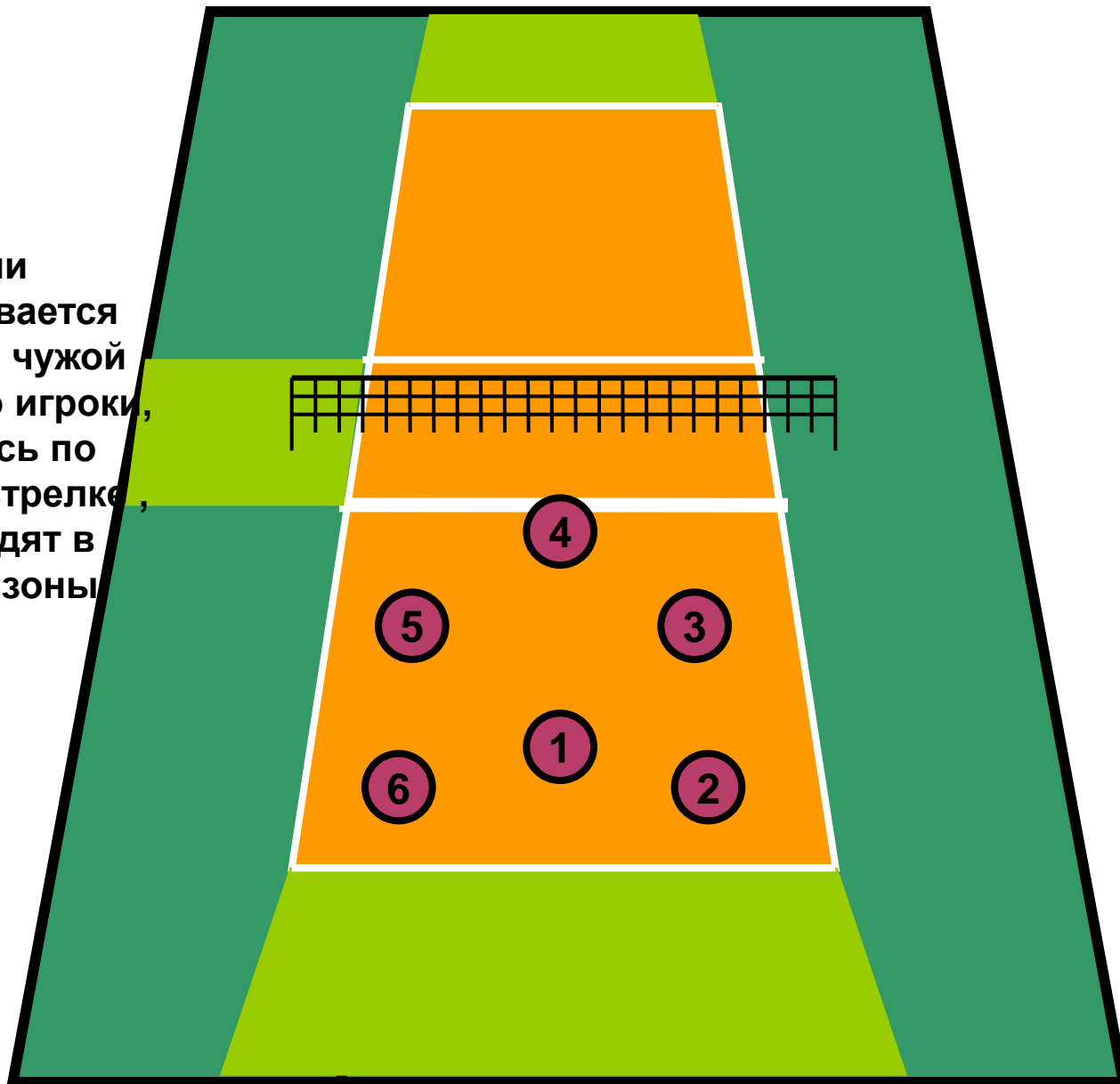


Если выигрывается очко при чужой подаче, то игроки двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны

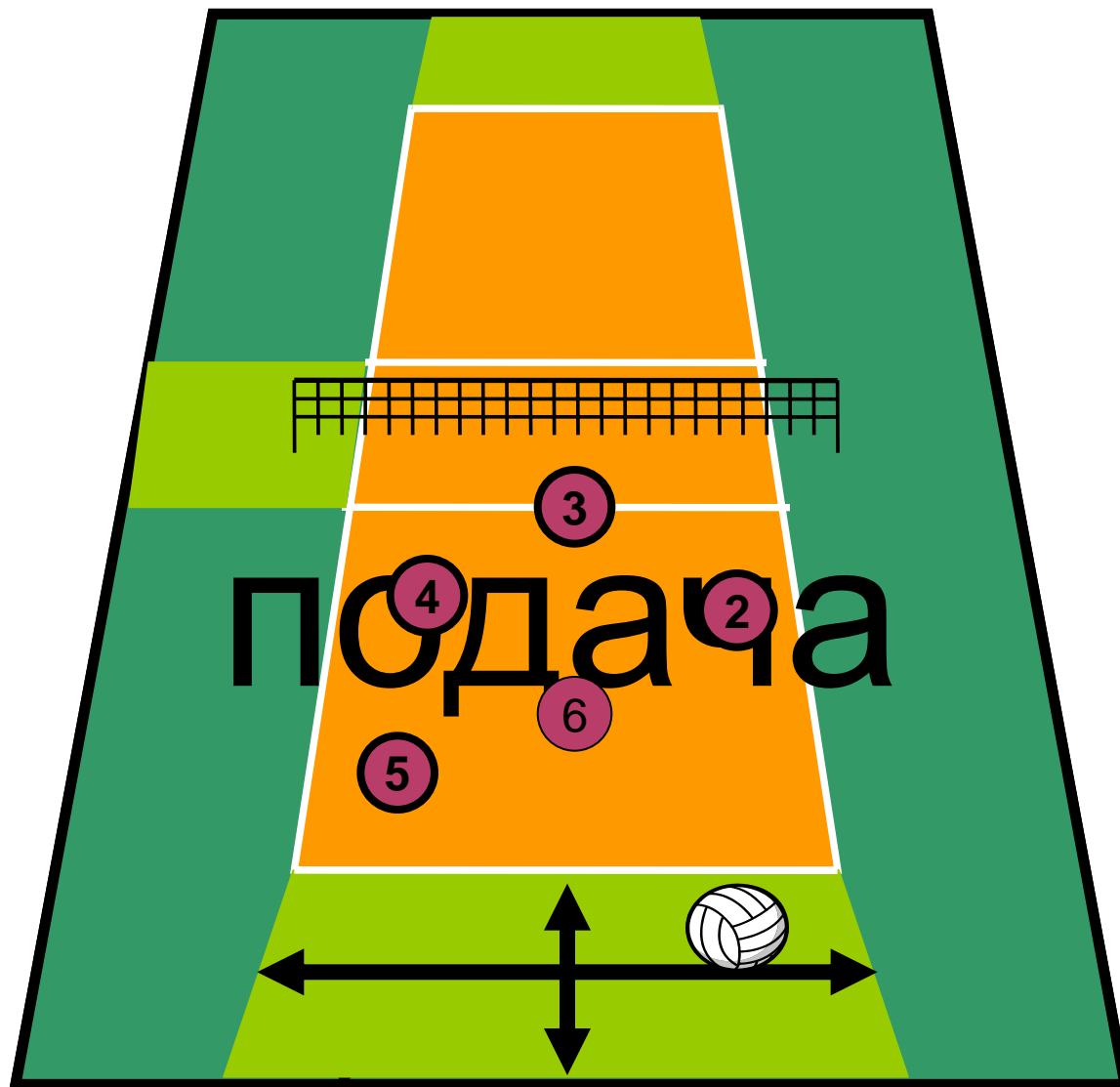


Нумерация зон, начинается с позиции подающего(1) и далее против часовой стрелки
1 – подающий
2,4 – нападающие
3 – связующий
5,6- защитники (блокирующие)

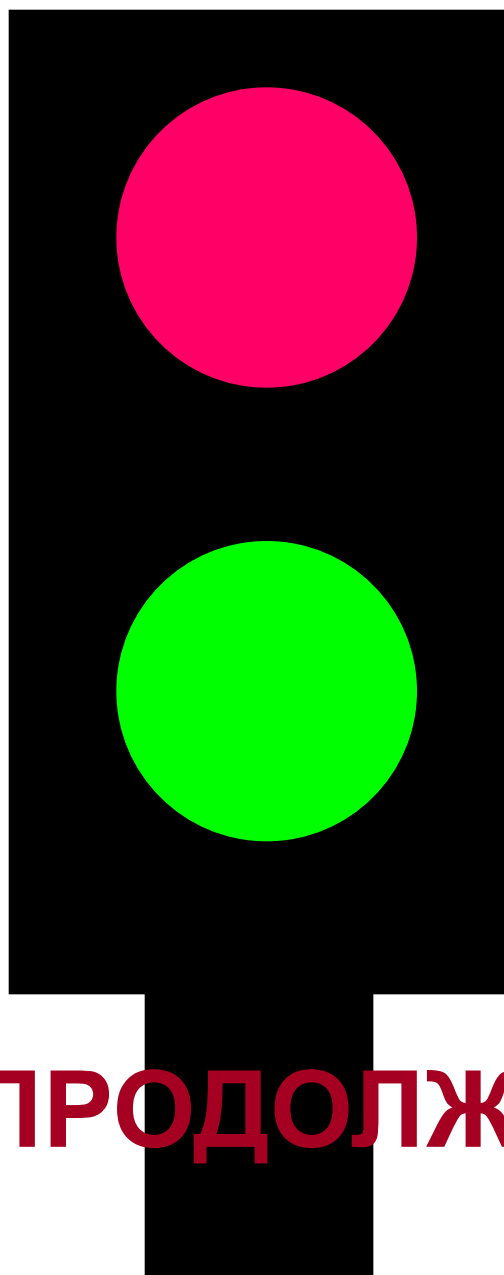
Если
выигрывается
очко при чужой
подаче, то игроки,
двигаясь по
часовой стрелке,
переходят в
другие зоны



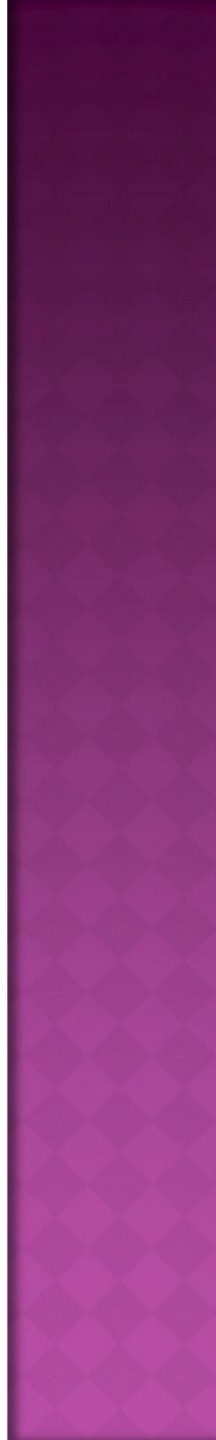
ПОДАЧА

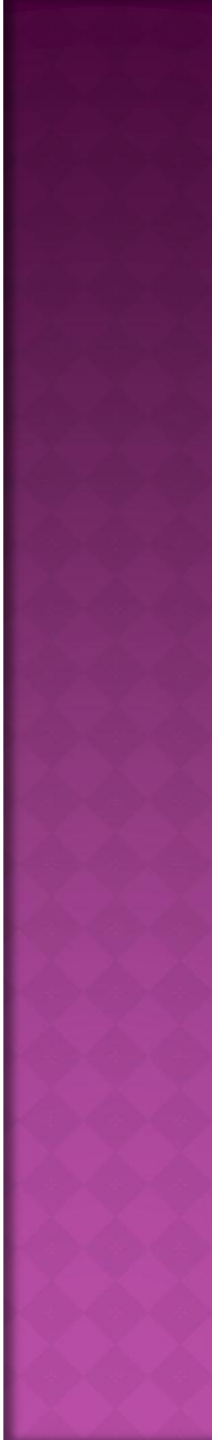
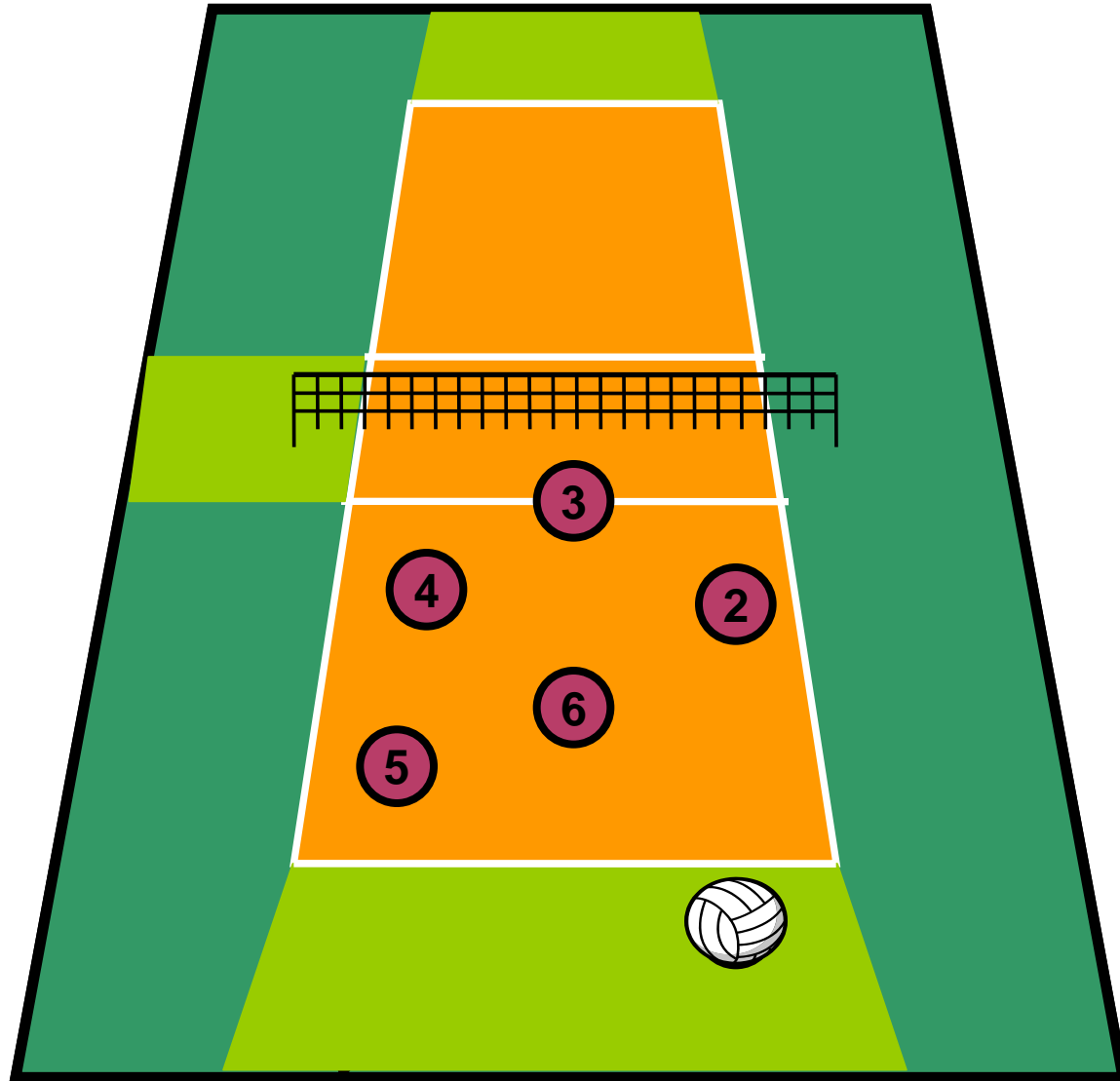


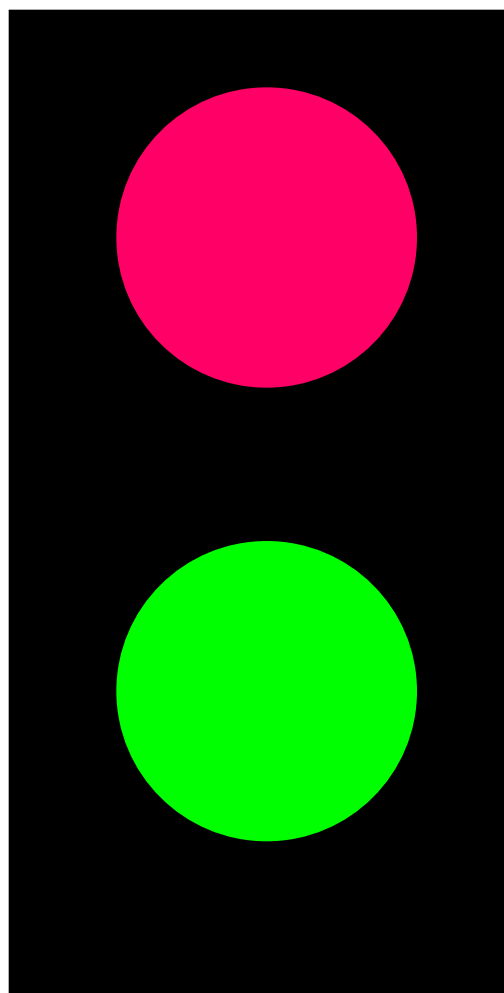
подача



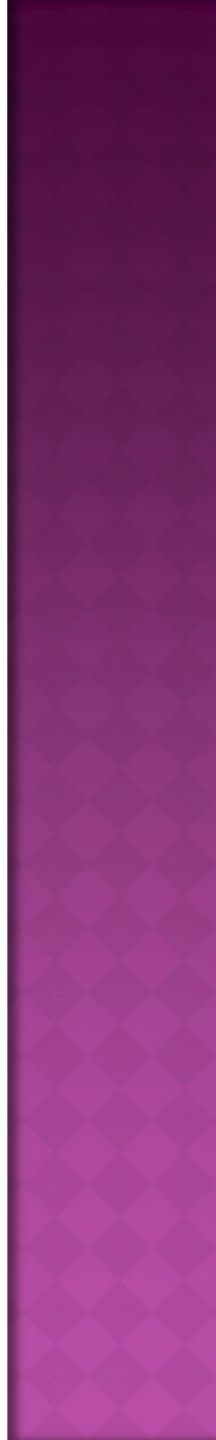
ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

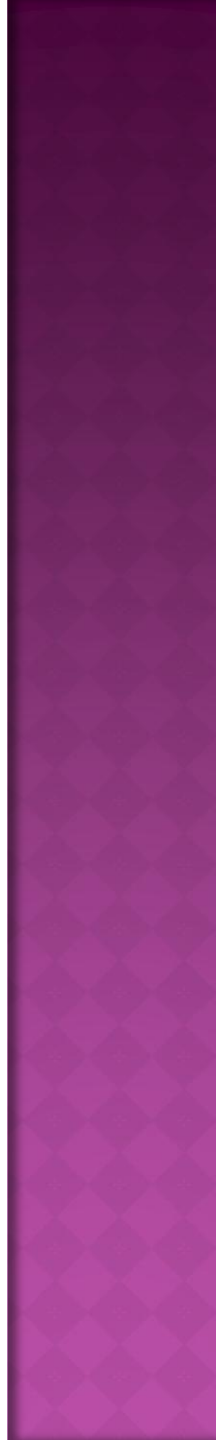
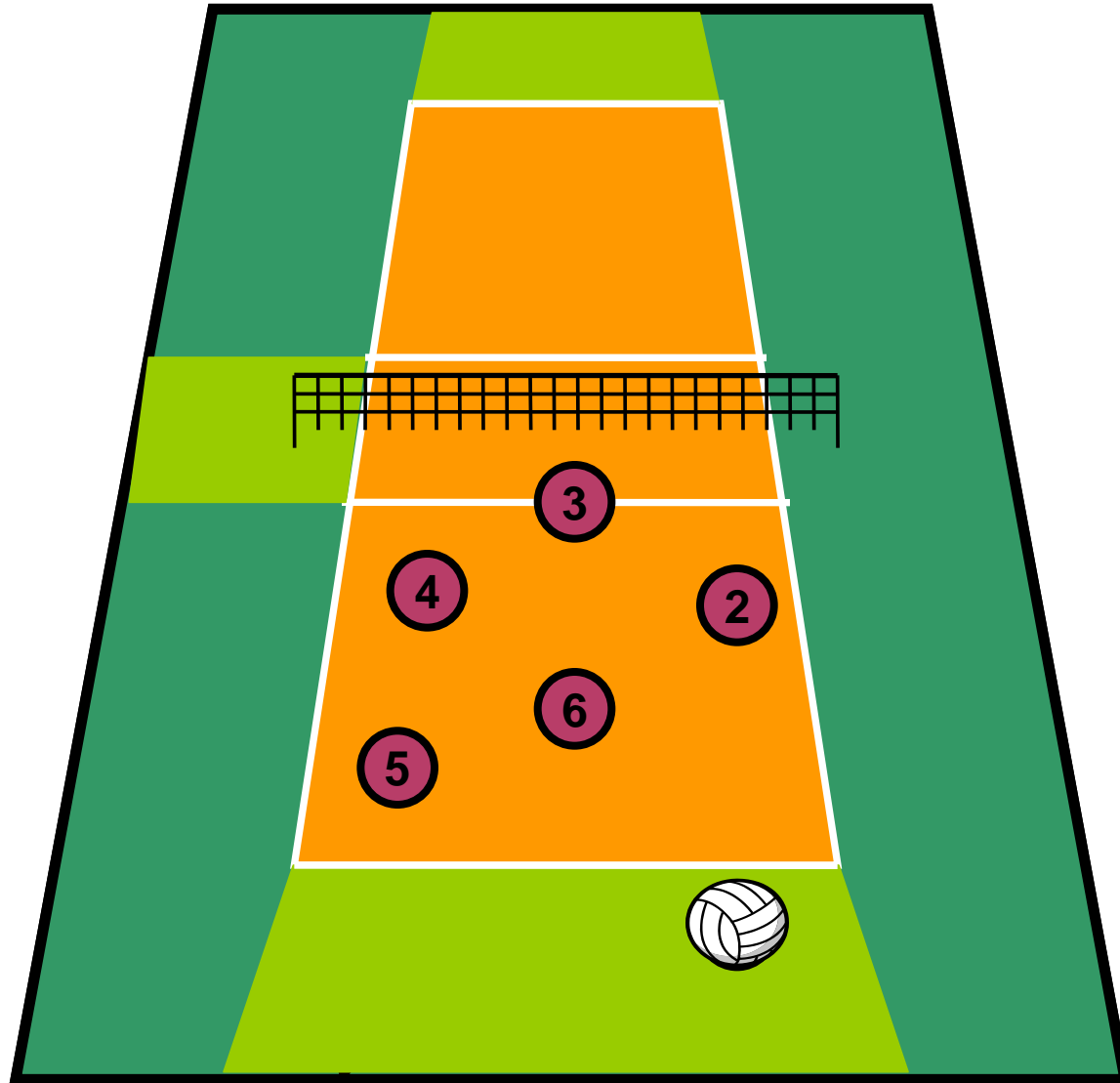


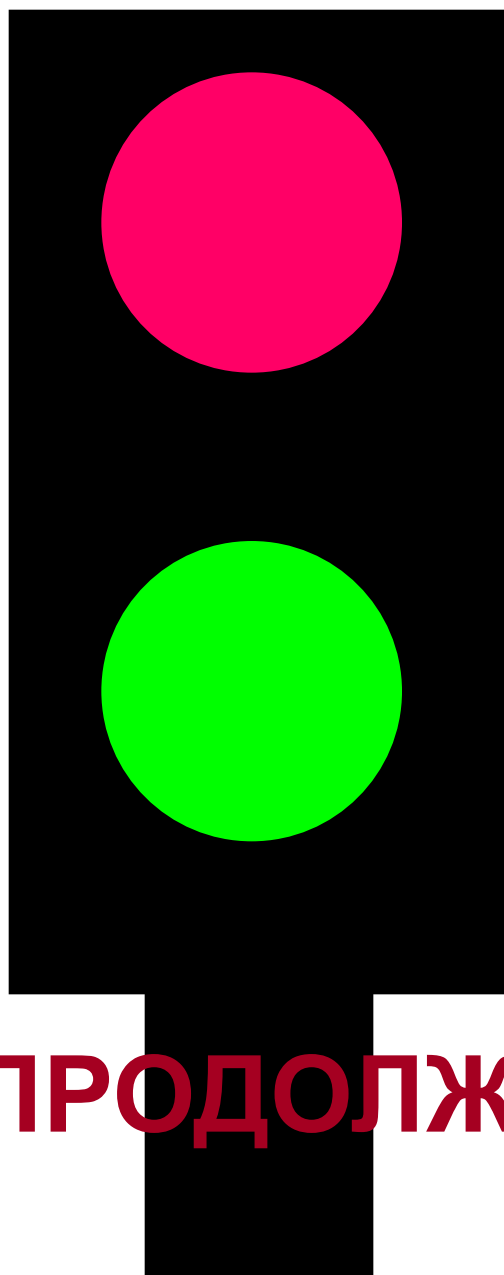




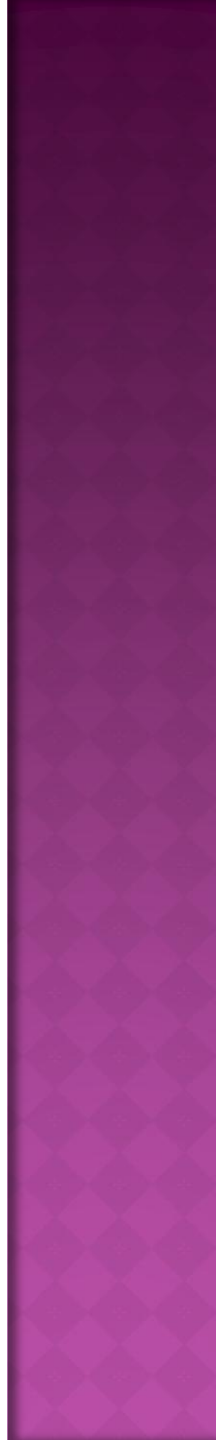
ПЕРЕХОД ПОДАЧИ

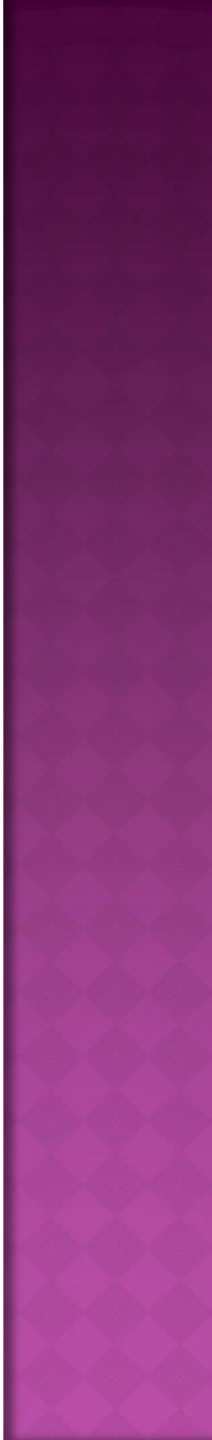
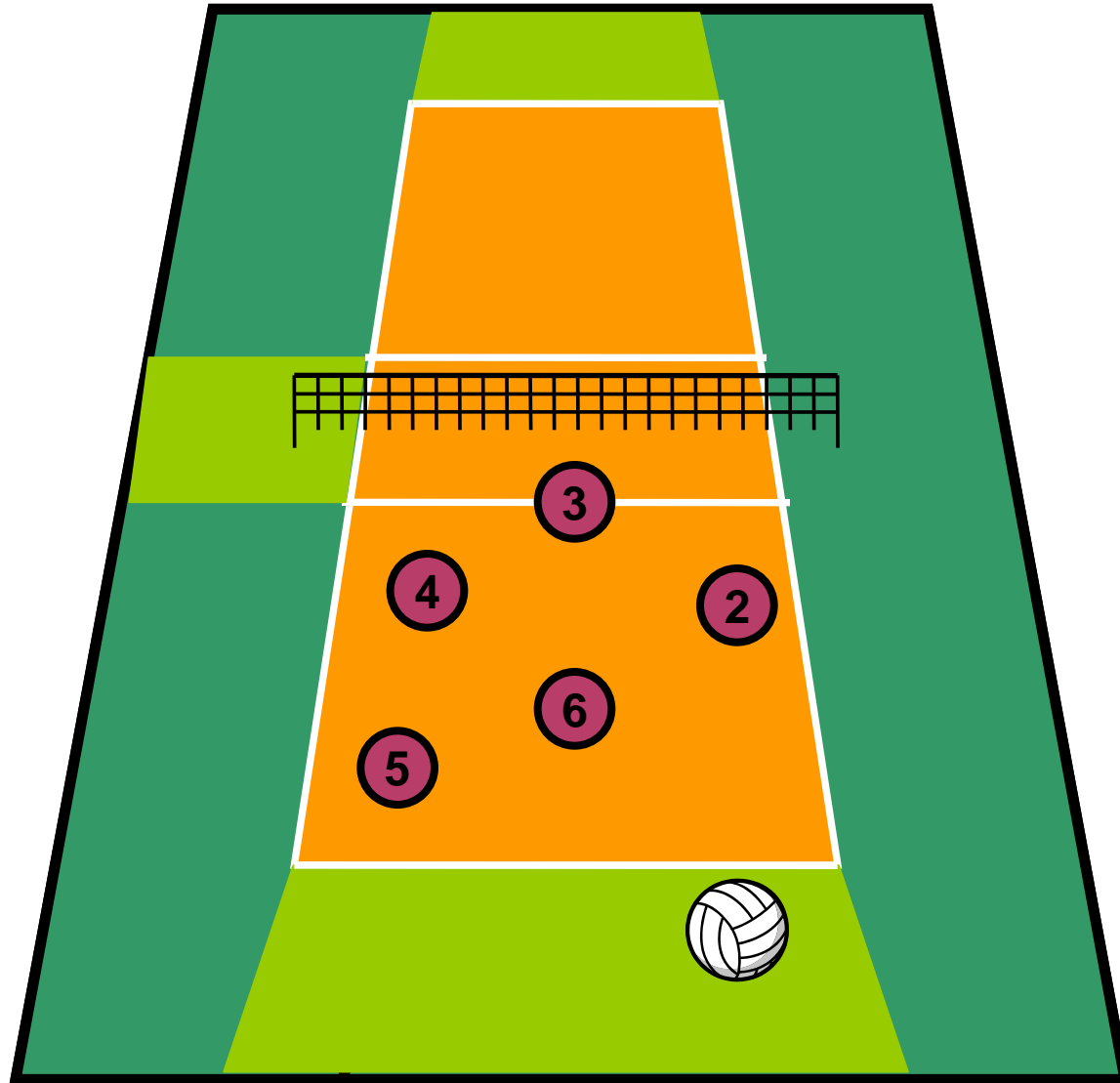


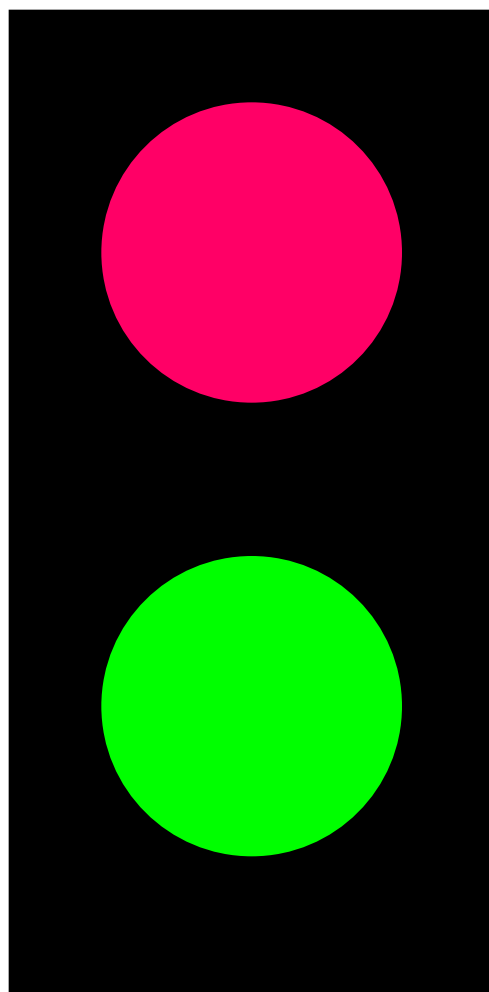




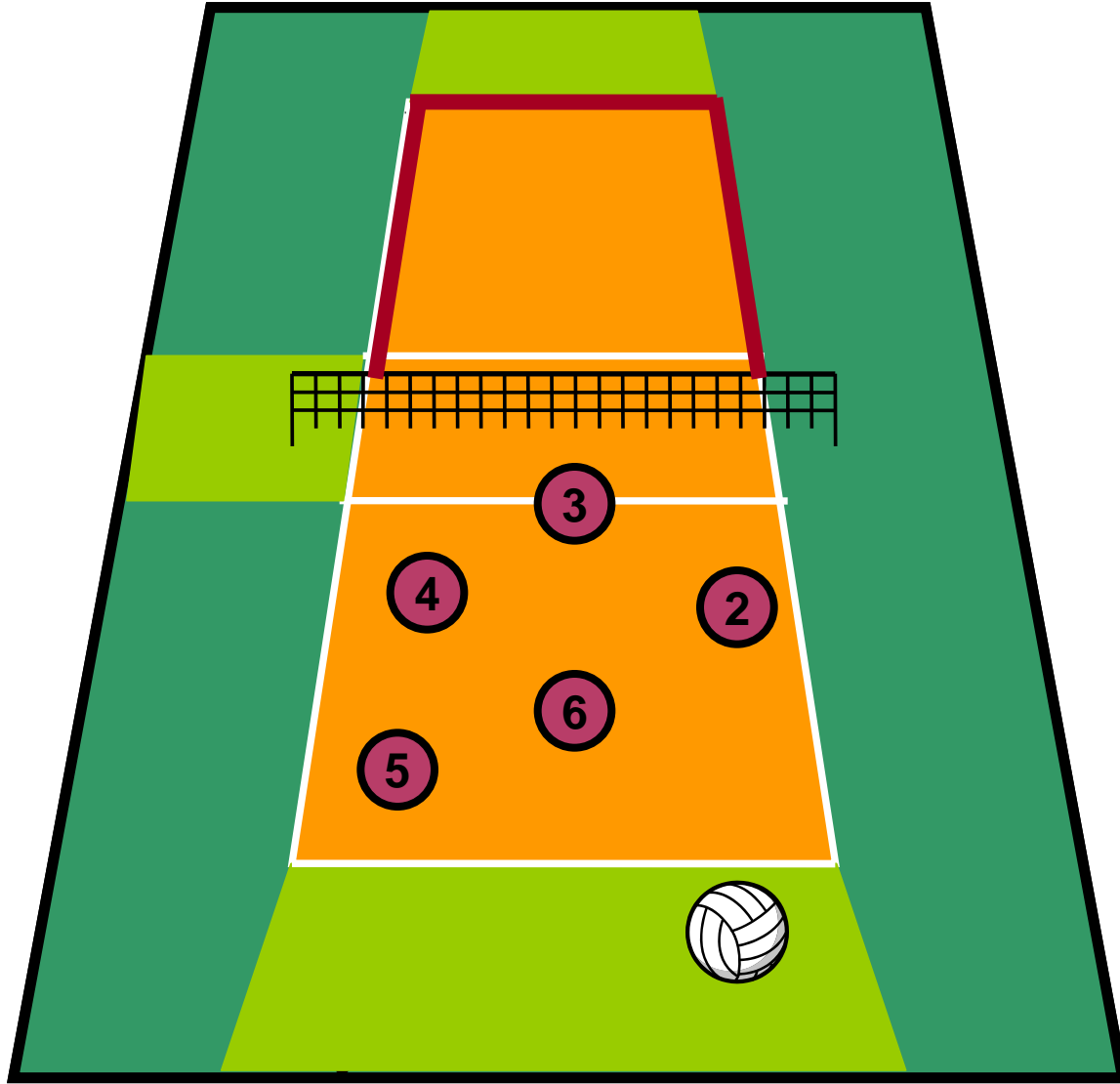
ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

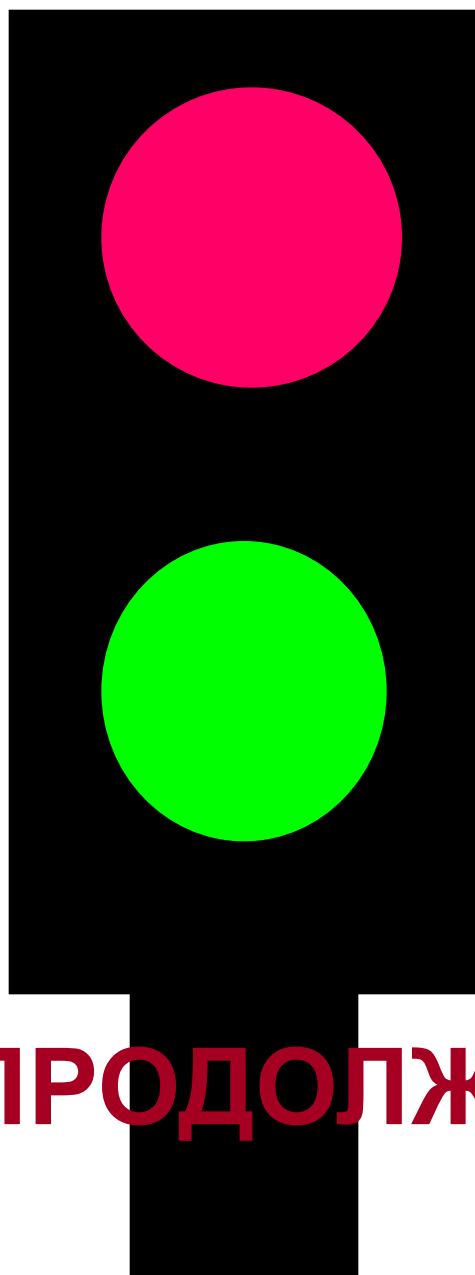




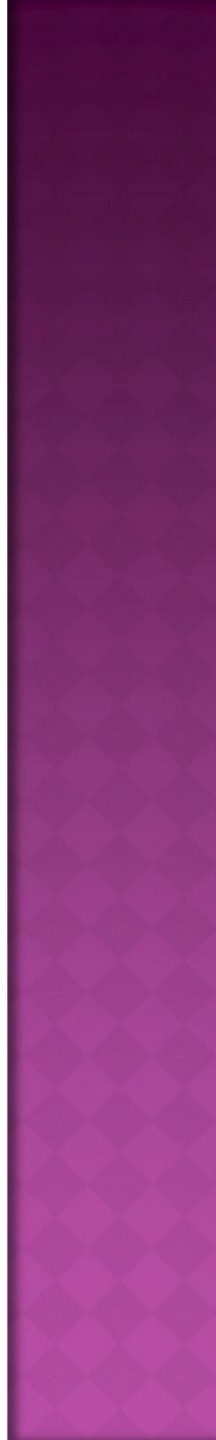


ПЕРЕХОД ПОДАЧИ

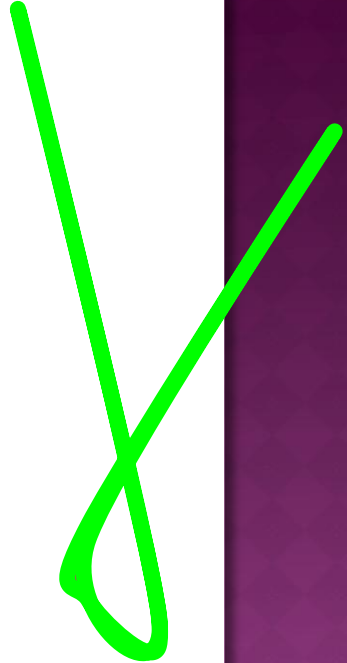
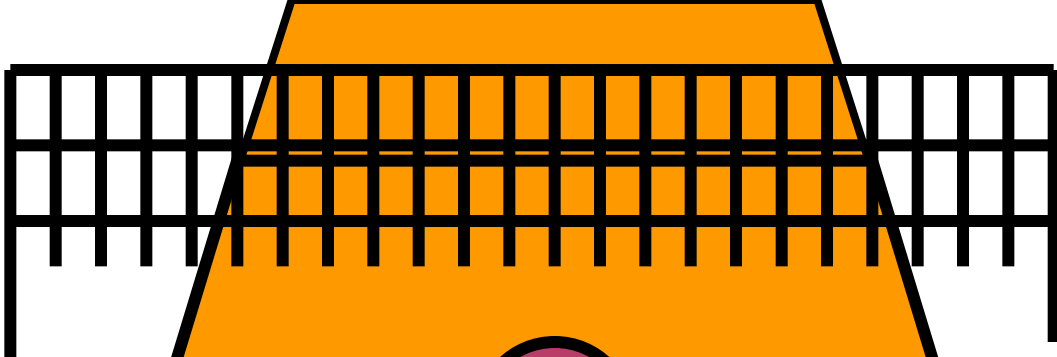




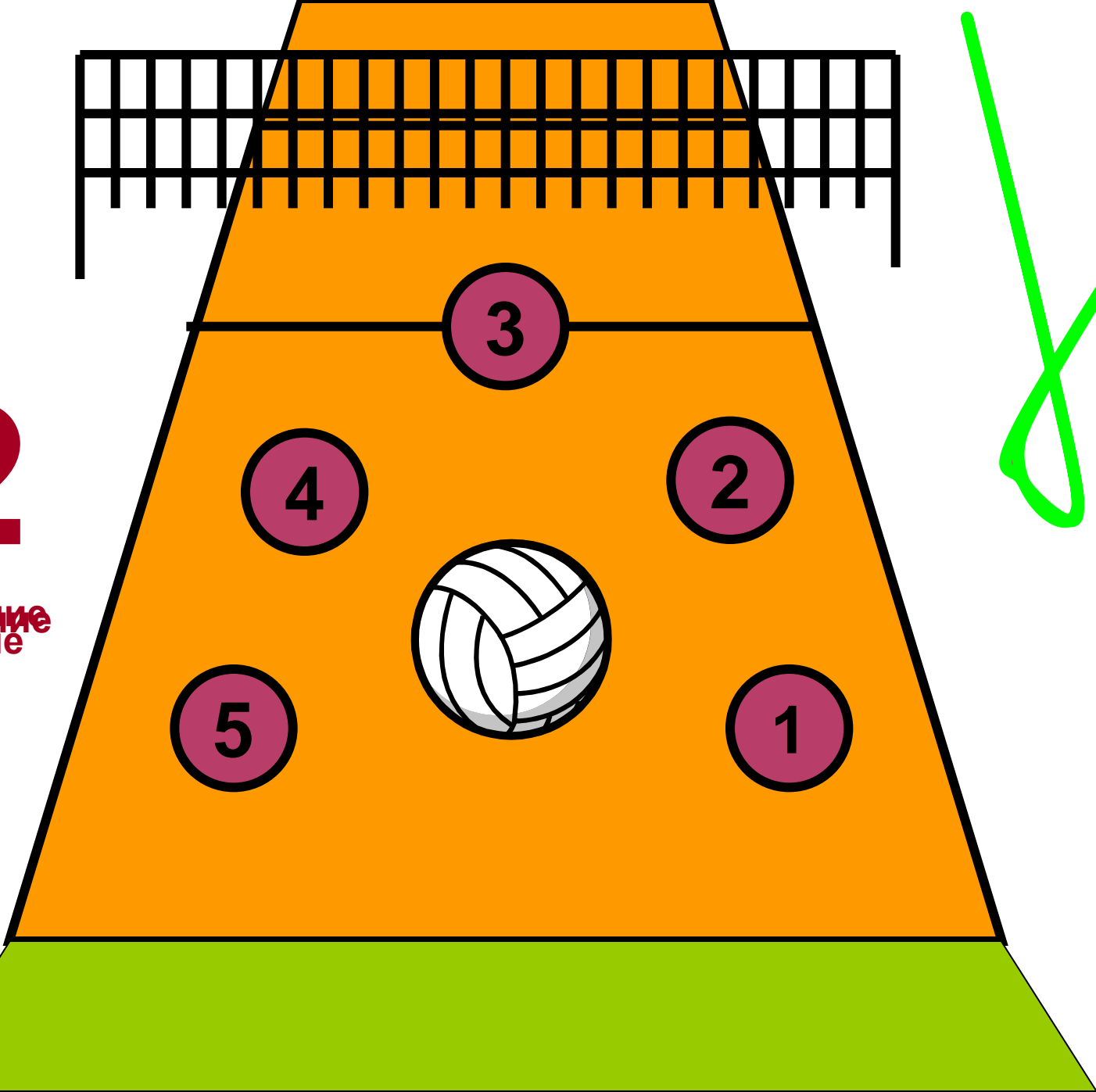
ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

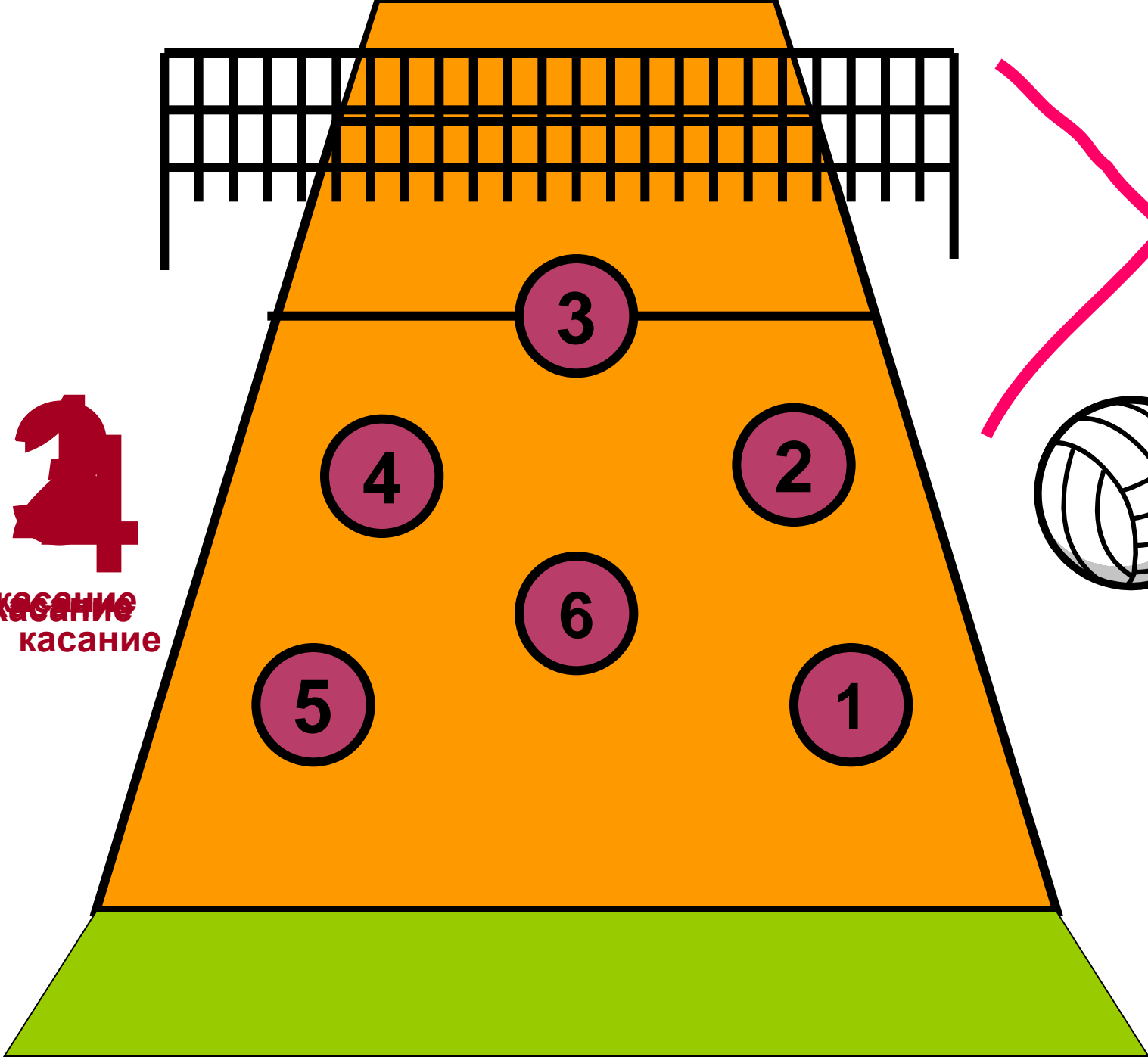
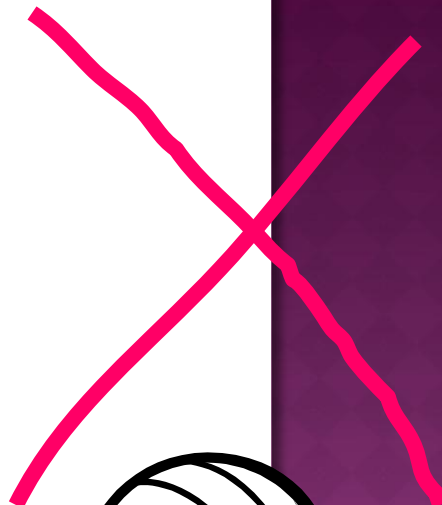
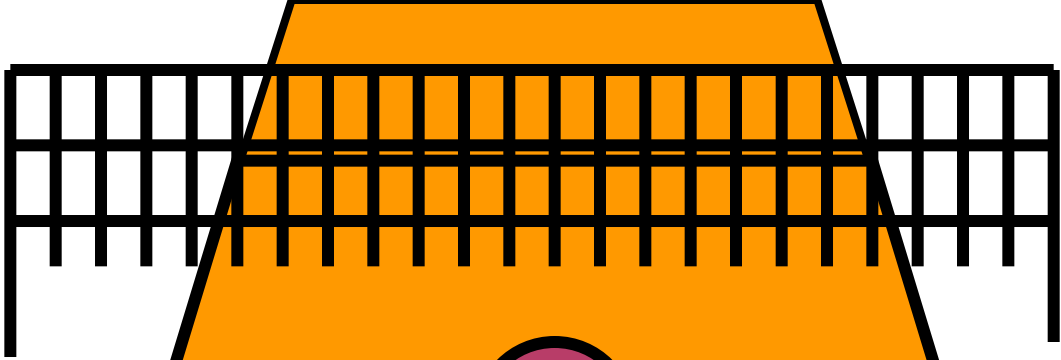


ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ




касание
касание





3

4

2

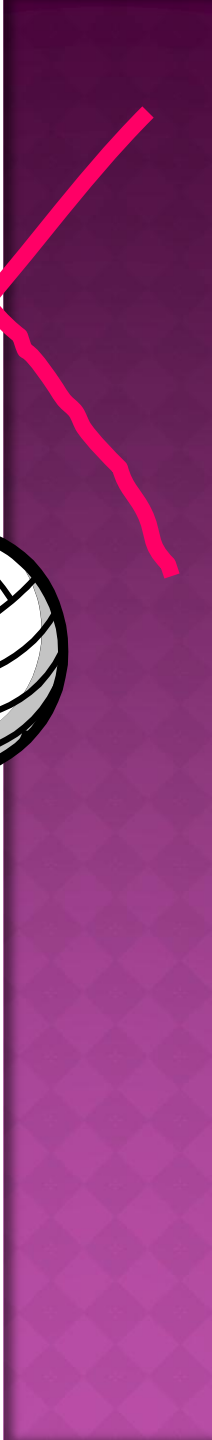
6

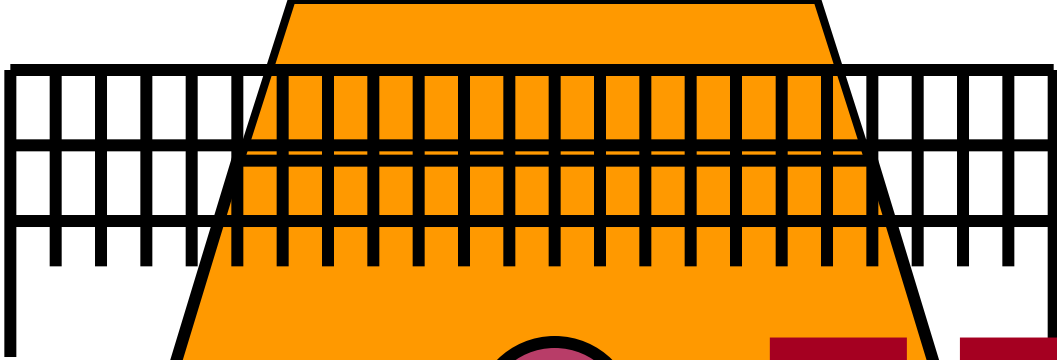
5

1



касание
касание





БЛОК



3

2

4

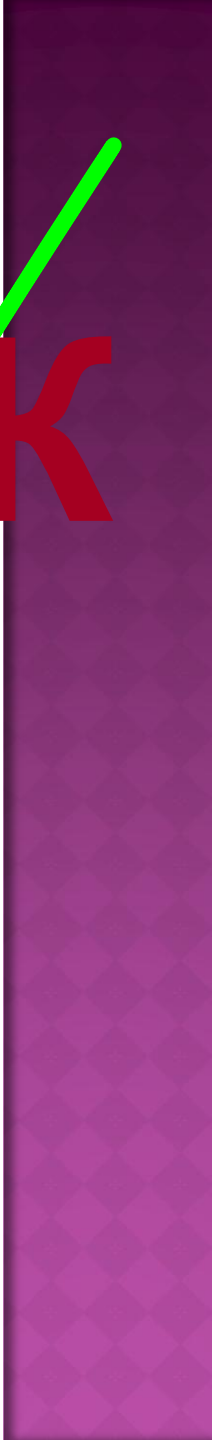


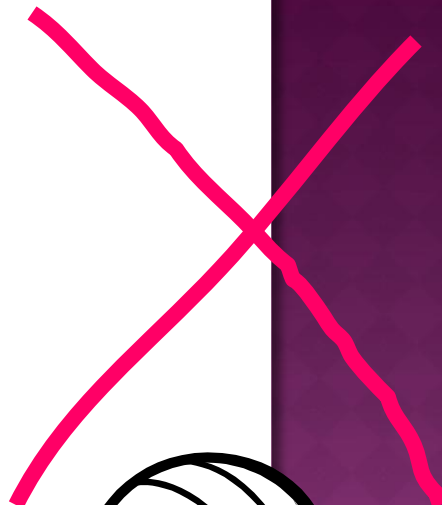
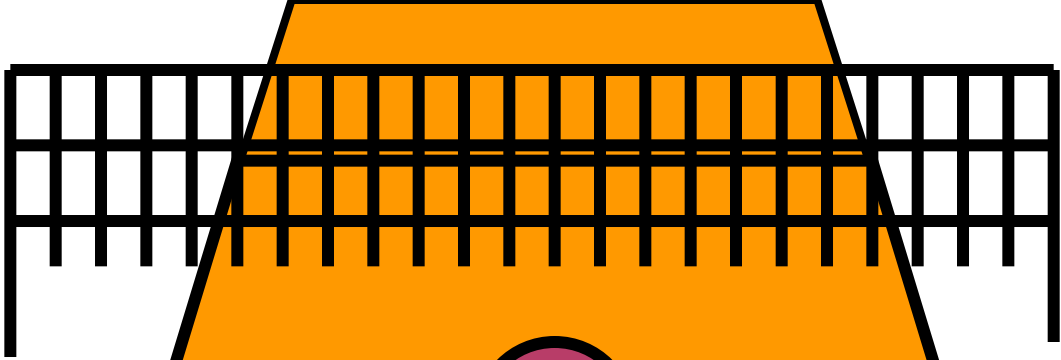
1

5



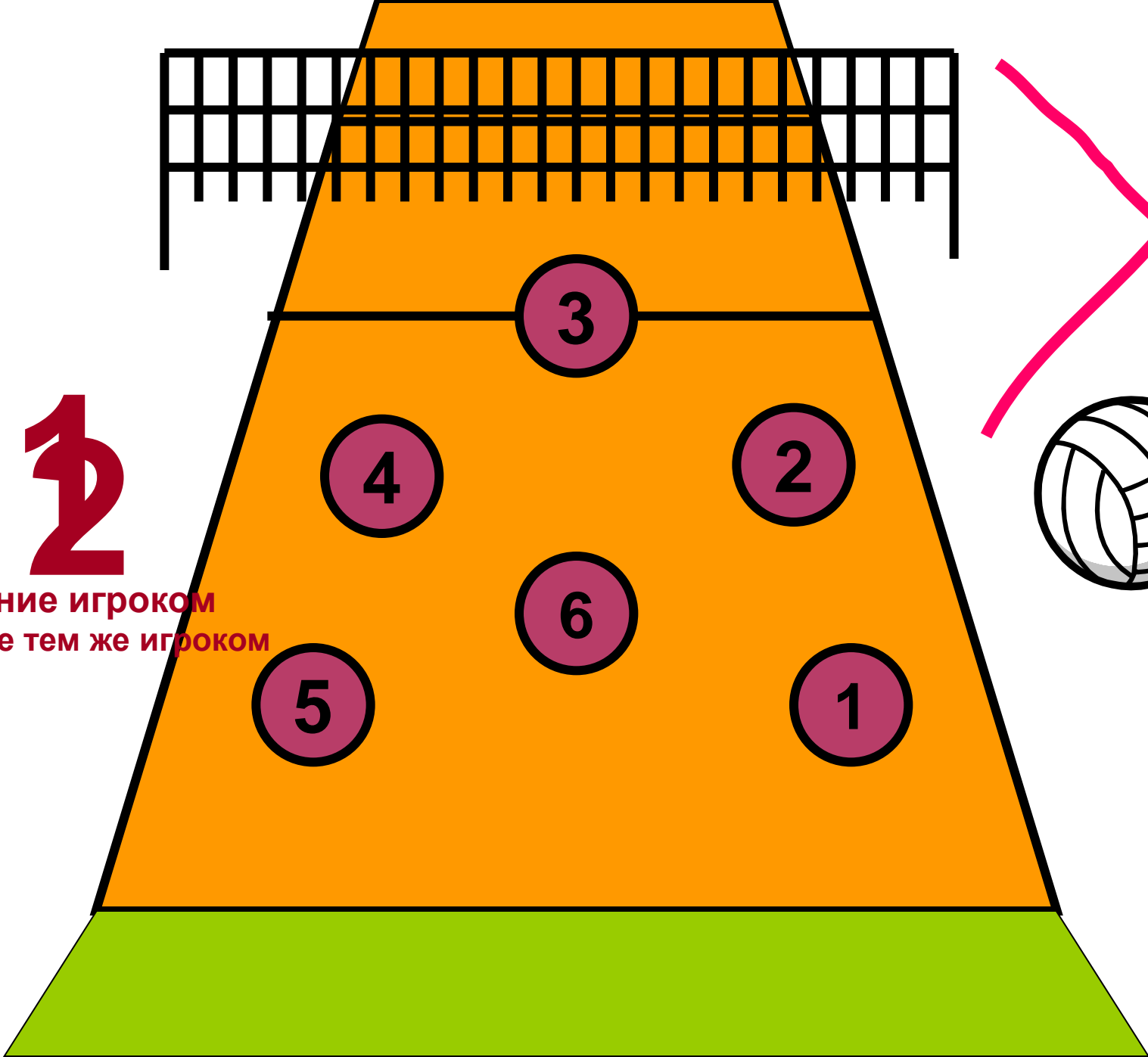
касание
касание-блок



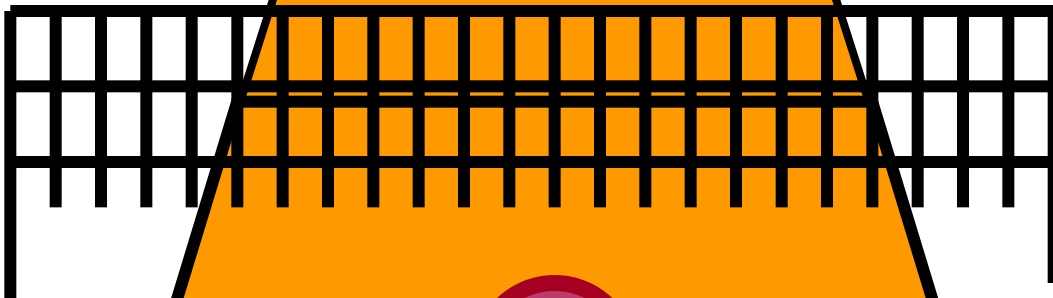


1

касание игроком
касание тем же игроком



ЗАМЕНА

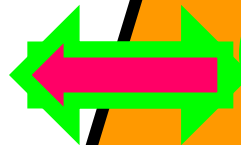


24



3

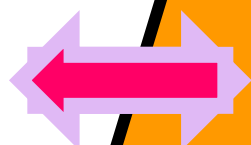
15



4

2

11

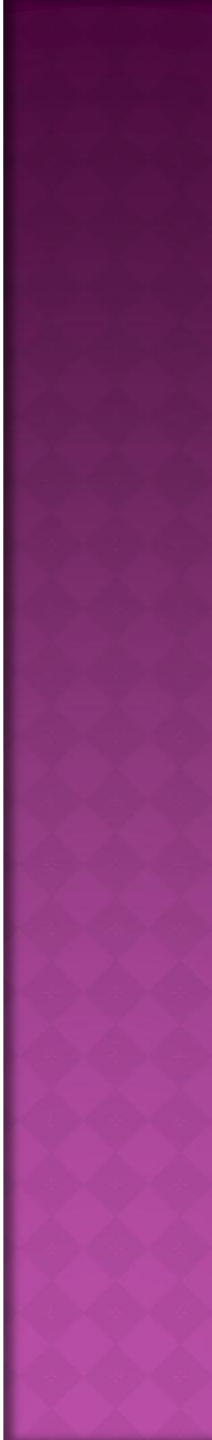


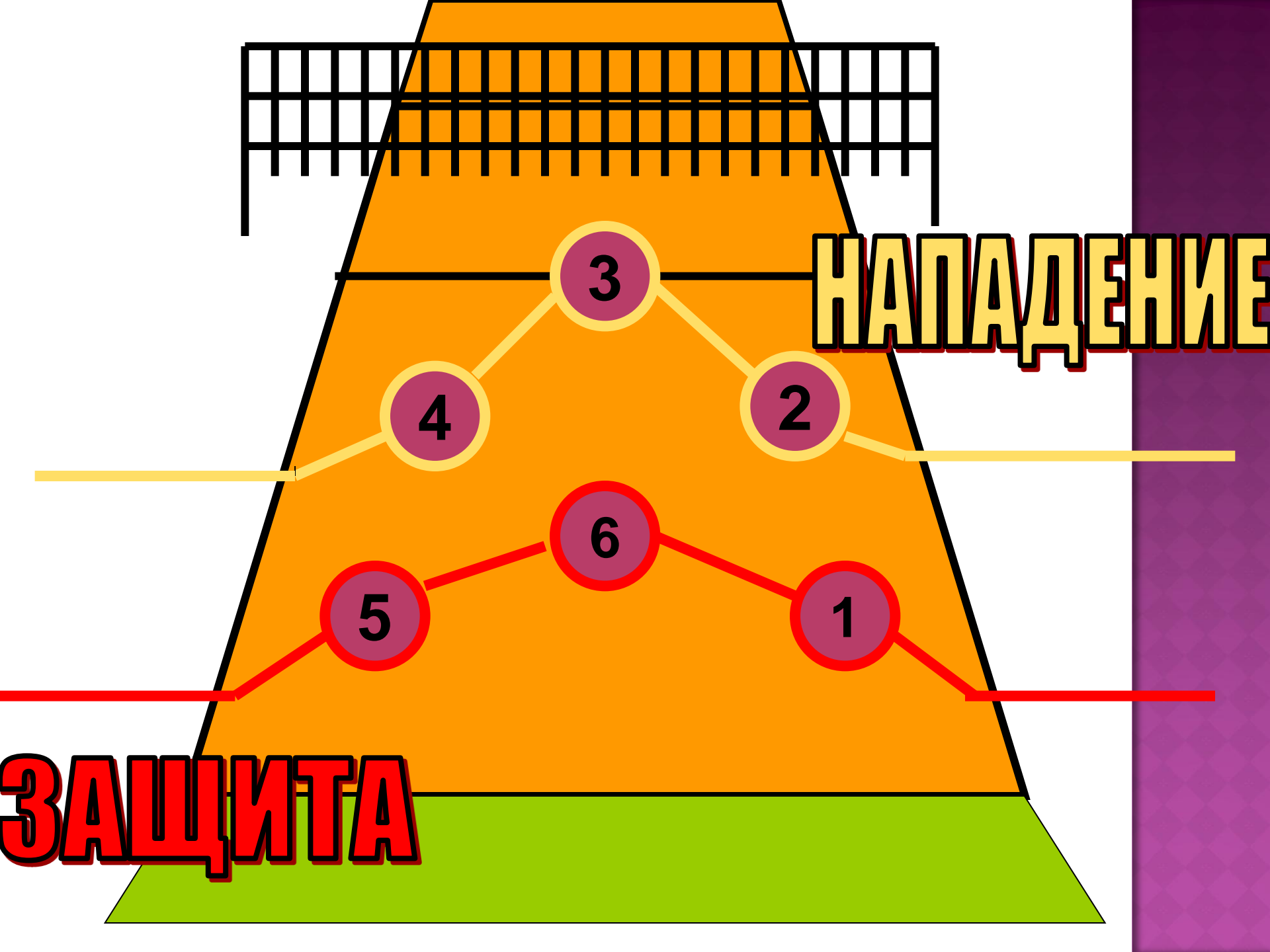
5

6

1

ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА





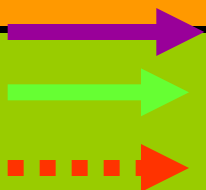
НАПАДЕНИЕ

ЗАЩИТА

СТАНДАРТНЫЕ

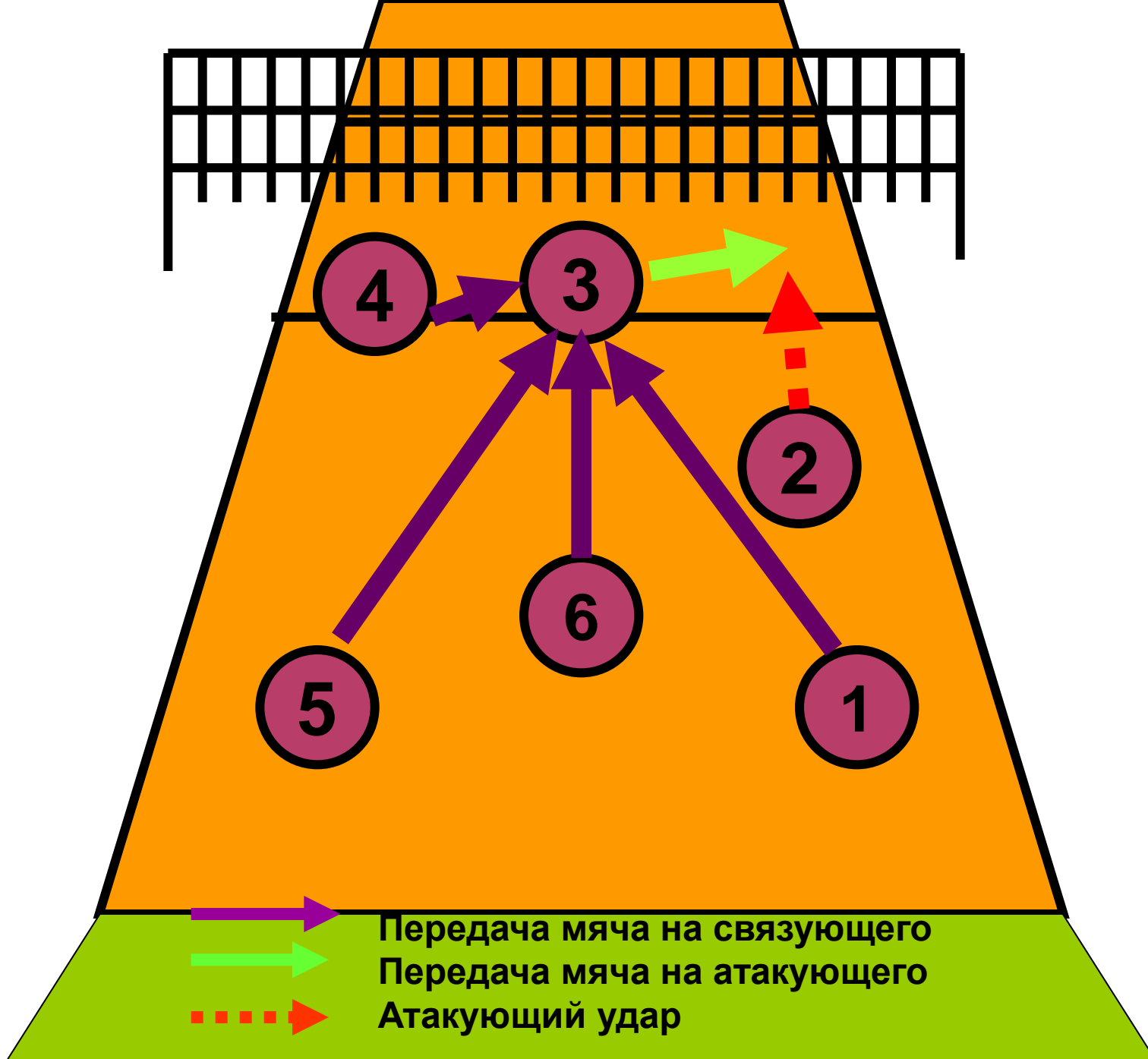
ИГРОВЫЕ

СИТУАЦИИ



Передача мяча на связующего
Передача мяча на атакующего
Атакующий удар

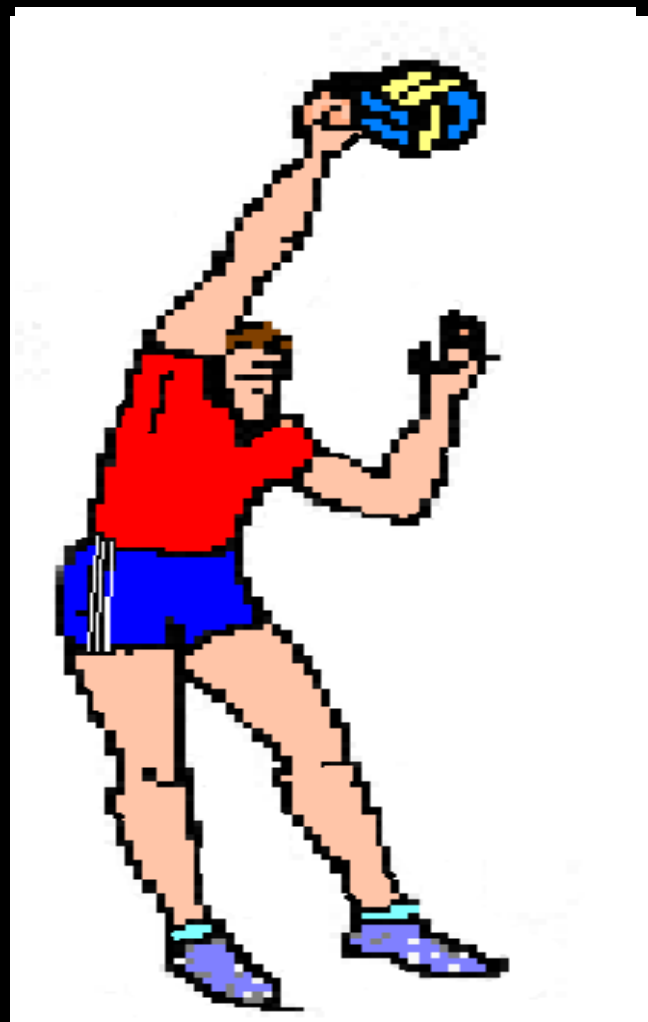




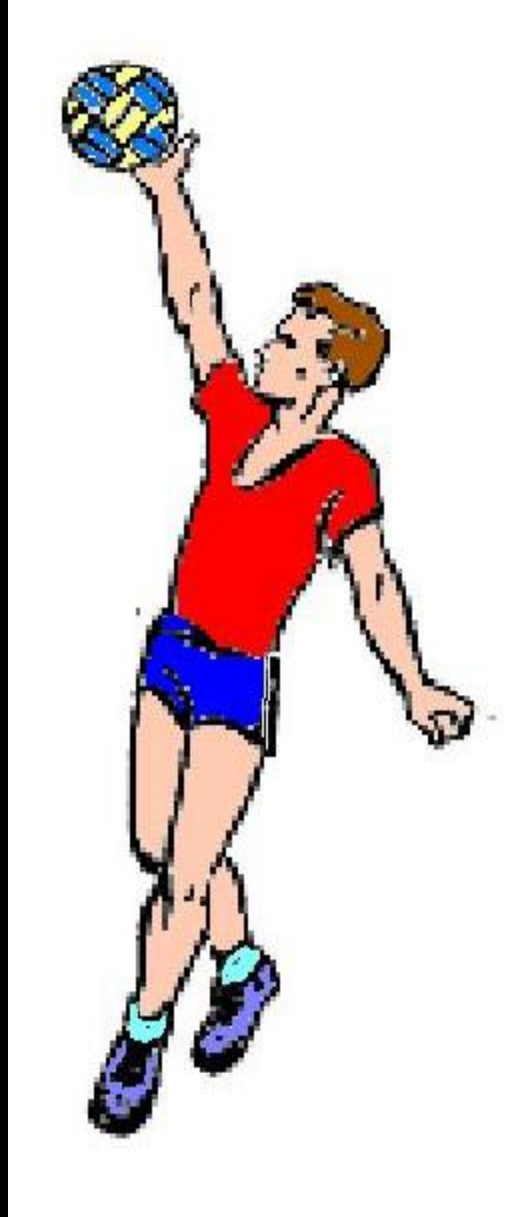
Основные элементы игры

Верхняя прямая.

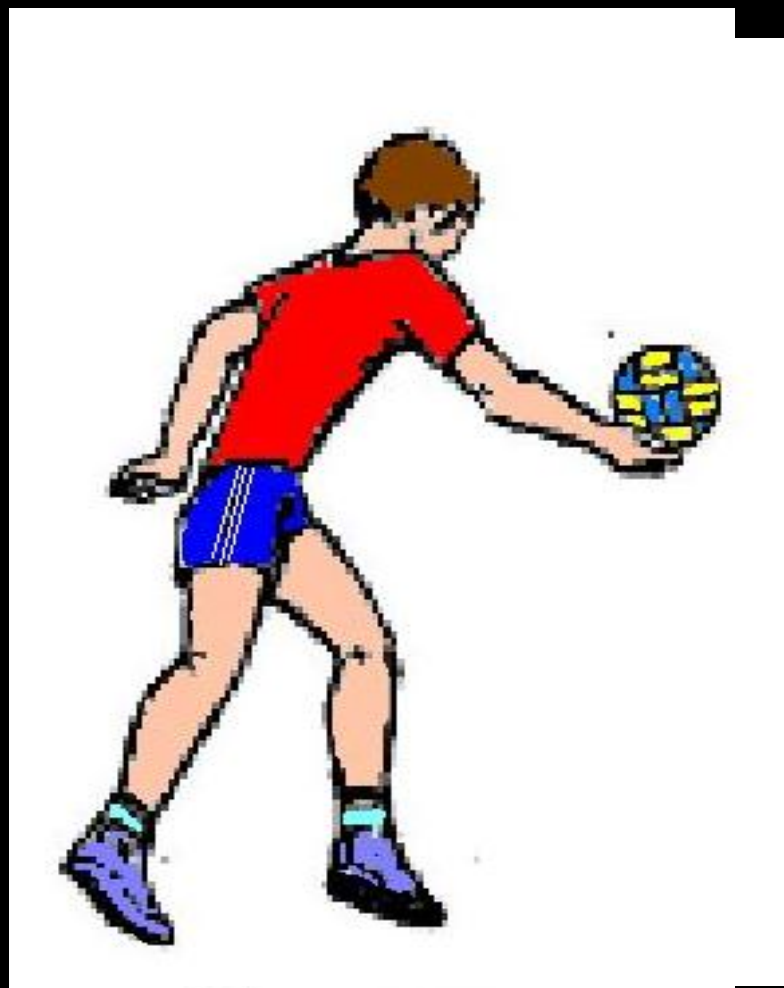
Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько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



Верхняя боковая
подача производится
аналогично верхней
прямой, бьющая рука
движется снизу-сбоку-
вверх



Нижняя прямая подача.
Игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты, левая нога впереди. Мяч на левой руке, рука чуть согнута и на уровне пояса. Мяч подбрасывается на 20-30 см. При замахе рука отводится строго назад, удар по мячу наносится снизу-вперед-вверх на уровне пояса.



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.

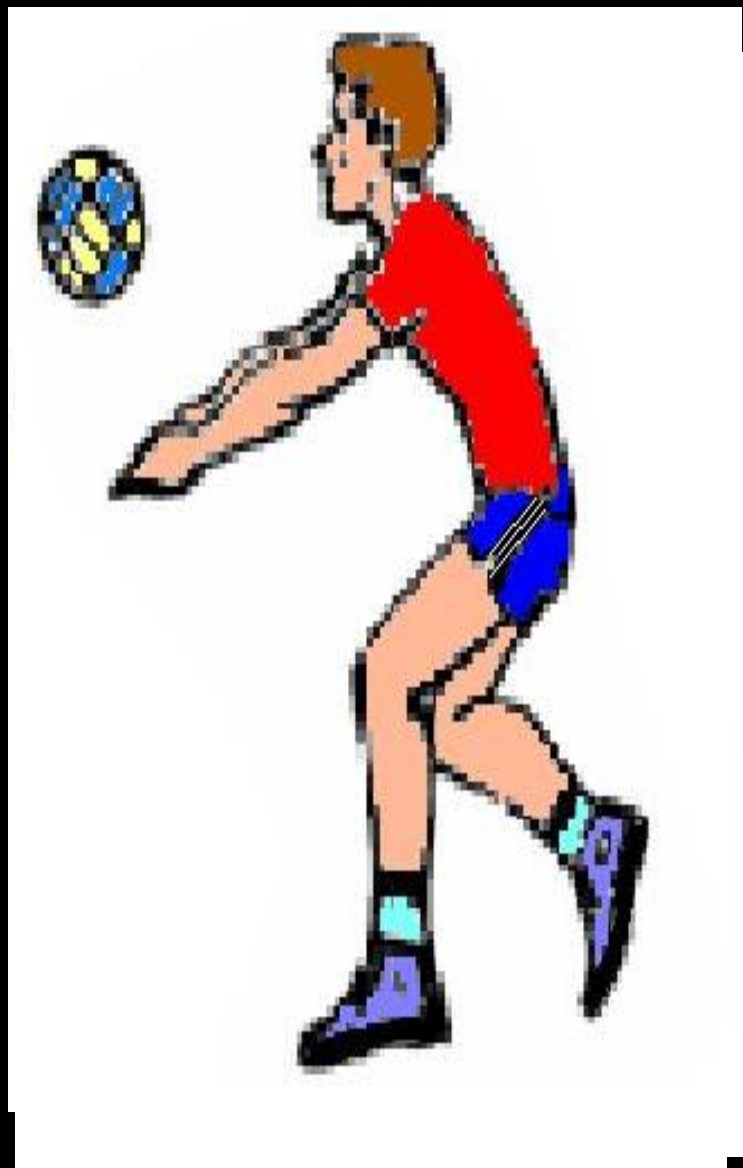


Прием мяча двумя руками снизу. Ноги согнуты, одна впереди.

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.

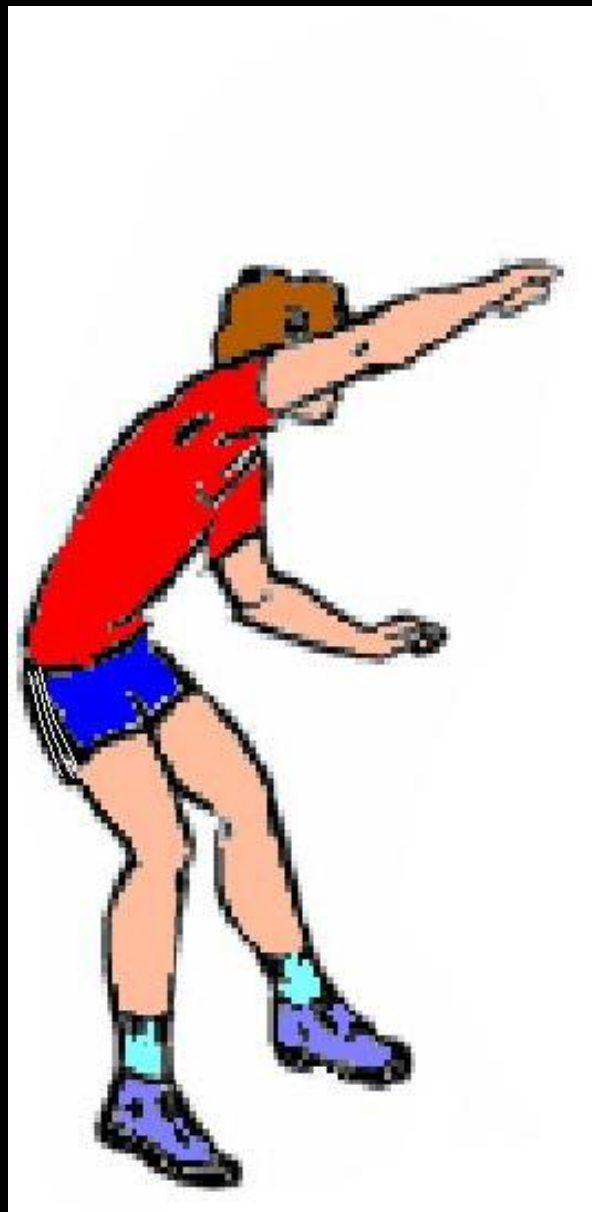
Передача мяча осуществляется за счет небольшого разгибания ног и направляющего движения руками.



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.



◎ *« Волейбол... Игра, от которой обмирает сердце. Игра, в которой пульсирует мысль, лихорадочная, жаркая, работающая в режиме постоянного цейтнота. Игра, где всё построено на обмане (противника) и где всё без обмана (для зрителей). Игра без ничьих. Игра без грубости и жестокости. Игра, заставляющая на время забыть о всех проблемах за прямоугольником разделённой сеткой площадки. »*