

Изучение и совершенствование техники волейбола

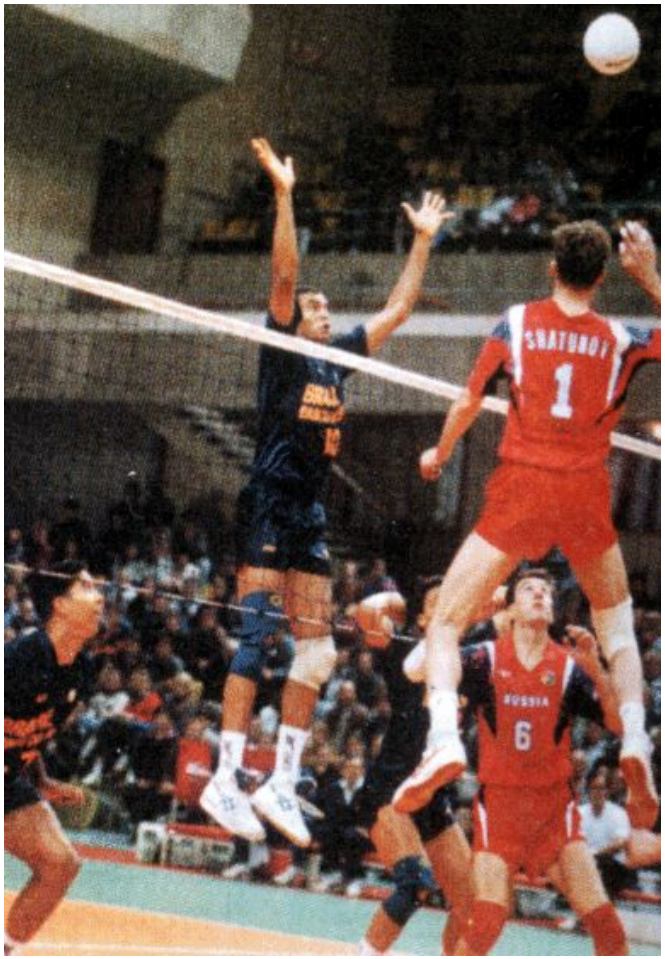
Содержание

Из истории волейбола
Размеры и линии площадки
Волейбольный мяч
Одежда
Правила игры
О технике игры
Стойка волейболиста
Передача мяча сверху двумя руками
Правильное положение кистей
Отбивание мяча кулаком
Подачи
Прием мяча
Прием мяча в падении
Нападающий удар
Блокирования мяча
Передачи мяча
Прием мяча
Подачи мяч



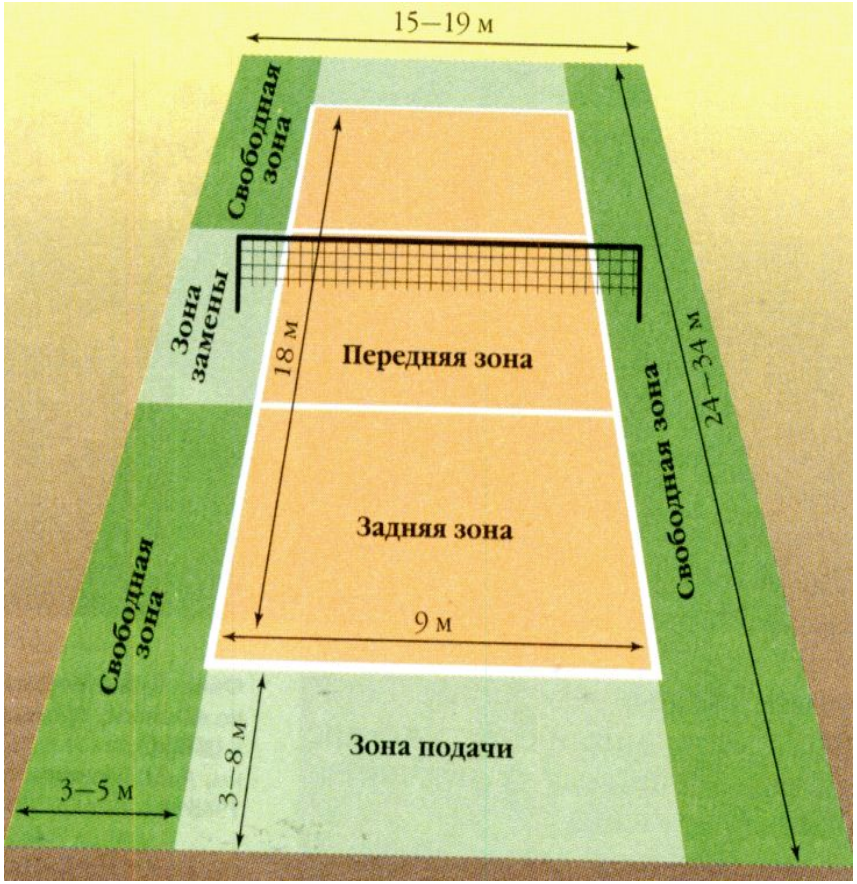
Из истории волейбола

- *Приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке (штат Массачусетс).*
- *Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.*
- *Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.*
- *Крестным отцом нового вида спорта профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Холстед.*
- *Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».*
- *Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача - не дать мячу коснуться земли.*



содержание

Размеры и линии площадки



- *Размеры – 9 х 18 м, разделенный пополам сеткой (высота 2,43 м – мужской и 2,24 м женской сетки).*
- *На площадки передняя зона, задняя зона.*
- *Зона подачи – 3-8 м.*
- *Свободная зона – 3-5 м.*
- *Зона замены.*

содержание

Волейбольный мяч



Размеры:

- *Окружность – 65-67 см*
- *Вес мяча-260-280г.*
- *Давление от 0,30 до 0,325 кг/ см².*

содержание

Одежда



1. Футболка
2. Спортивные шорты
3. Носки
4. Кроссовки
5. На колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм.

содержание

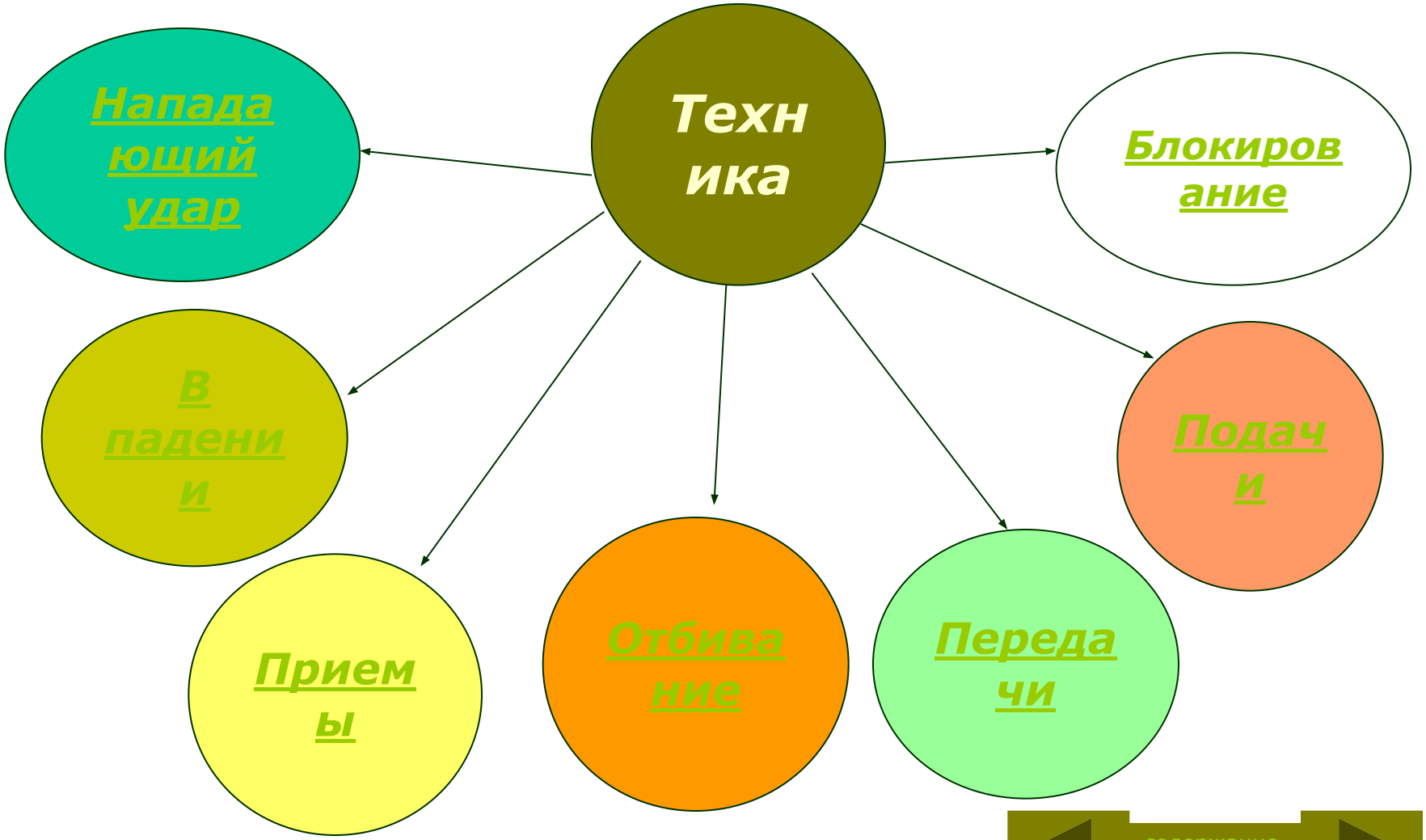
Правила игры



- *Волейбол- коллективная игра.*
- *Она проводится между двумя командами.*
- *На площадке в каждой команде выступают шесть человек.*
- *Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.*
- *Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.*
- *Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.*
- *Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.*
- *В мачте побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.*
- *Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15очков.*

содержание

О технике игры



содержание

Стойка волейболиста



Высокая стойка

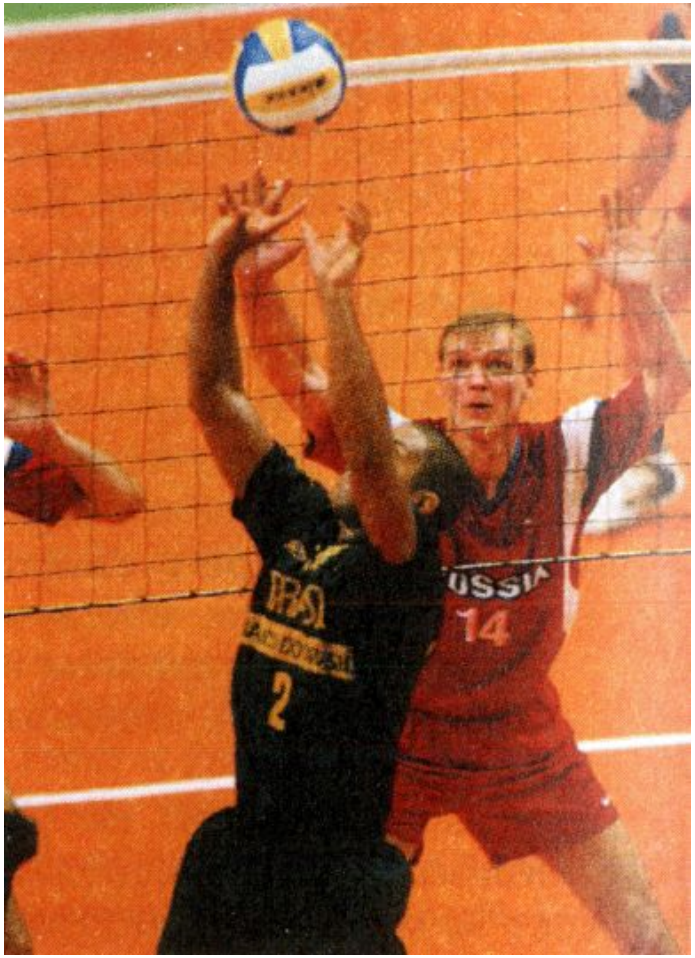
Средняя стойка

- *Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.*
- *Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.*
- *Туловище наклонено вперед.*
- *Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.*
- *Руки согнуты в локтевых суставах.*

содержание

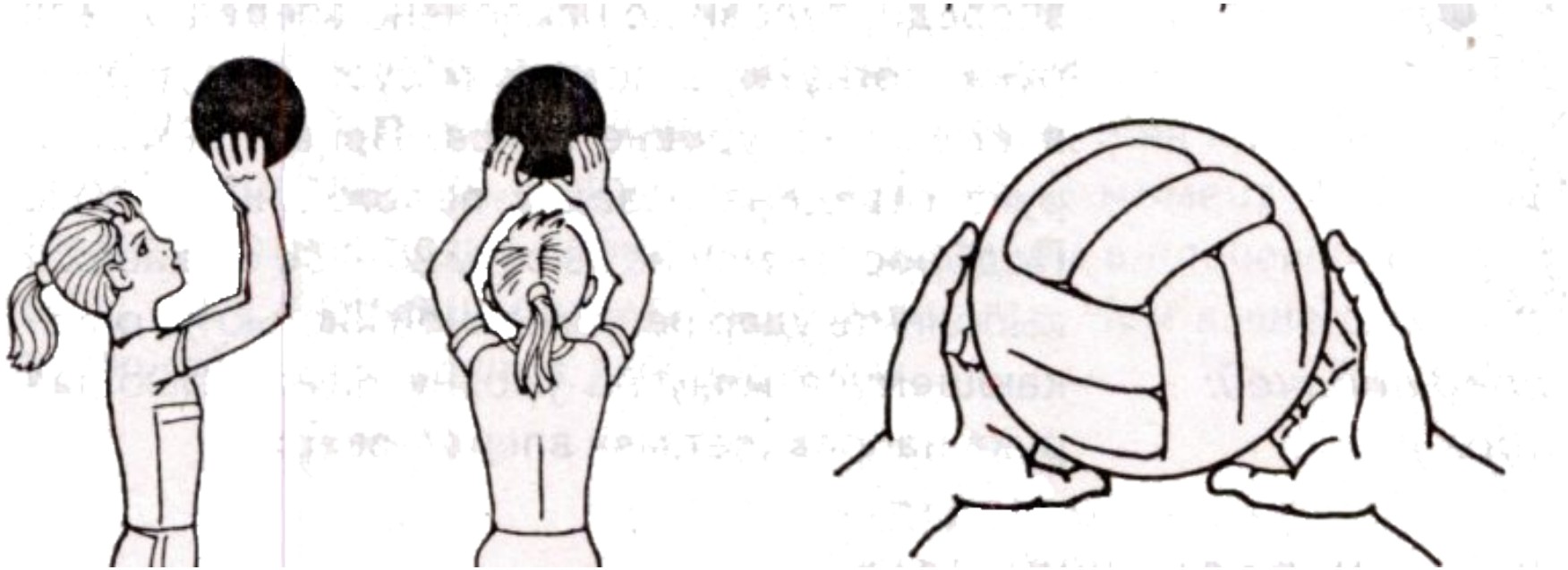
Передача мяча сверху двумя руками

- *Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.*
- *При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.*
- *Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.*



содержание

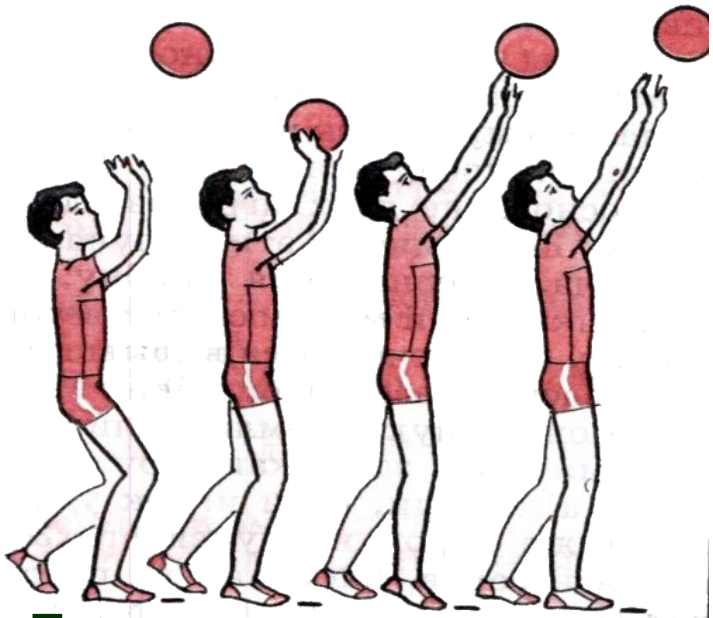
Правильное положение кистей и пальцев

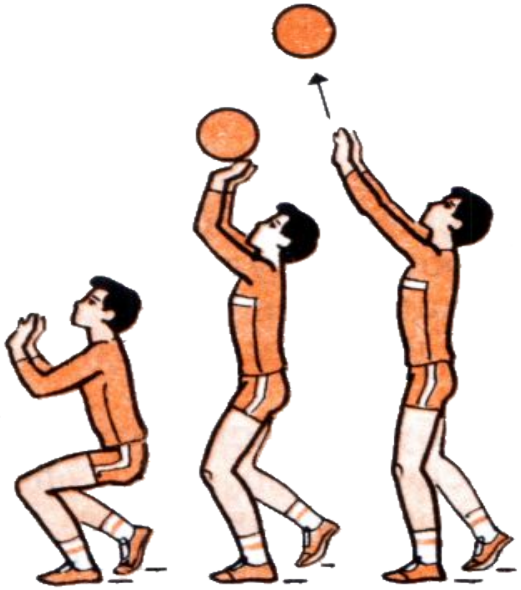


Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

содержание

Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



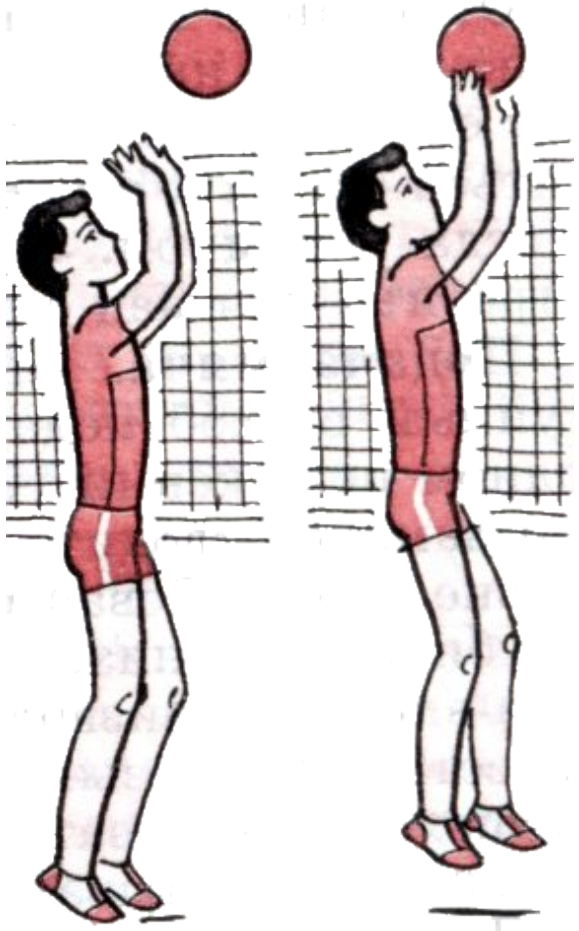


- При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.
- Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.

содержание

Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке

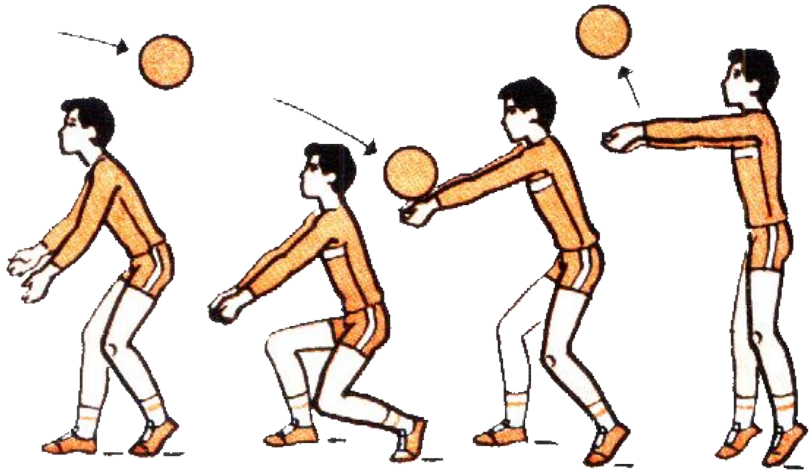
- Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.
- Передача выполняется в высшей точка прыжка за счет активного разгибания рук.



содержание

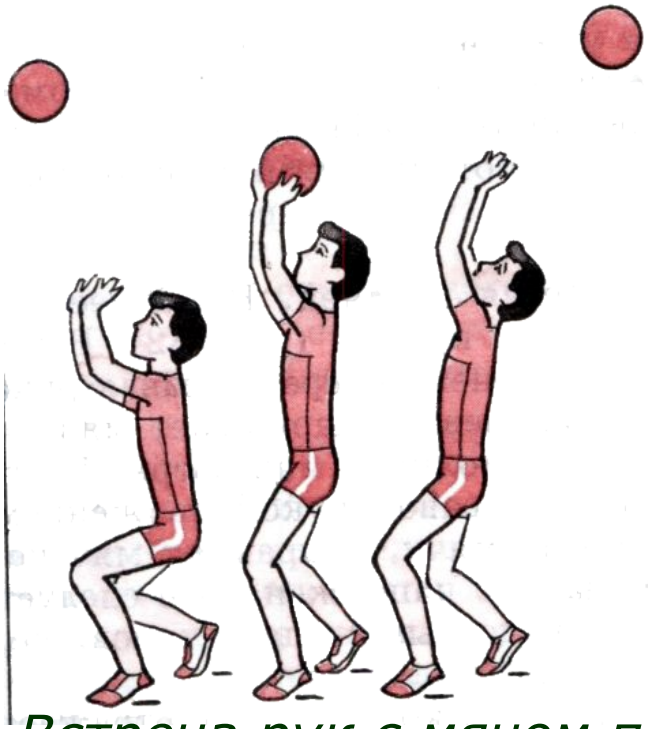
Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу

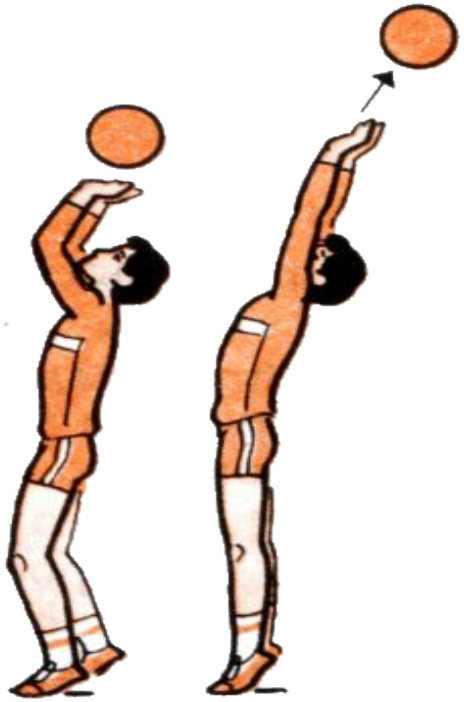
При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.



содержание

Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели





- Встреча рук с мячом происходит над лицом.
- Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.

содержание

Отбивание мяча кулаком



- *В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки.*

содержание

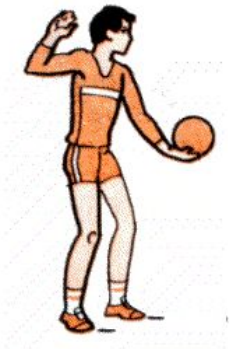
Техника выполнения отбивания мяча кулаком у сетки

- *Лучше расположить боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной.*
- *Здесь важно рассчитать прыжок, что бы встретить мяч над сеткой.*



содержание

Подачи





- Игра начинается подачей.
- Этим приемом мяч вводится в игру.
- Соревнования без подачи невозможны.
- Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку.

(нижняя прямая подача, (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)

содержание

Техника выполнения нижней прямой подачи

1. *И.п. – стоя лицом к сетки, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед.*
2. *Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.*
3. *Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.*
4. *Подбросит мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч.*
5. *Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.*



содержание

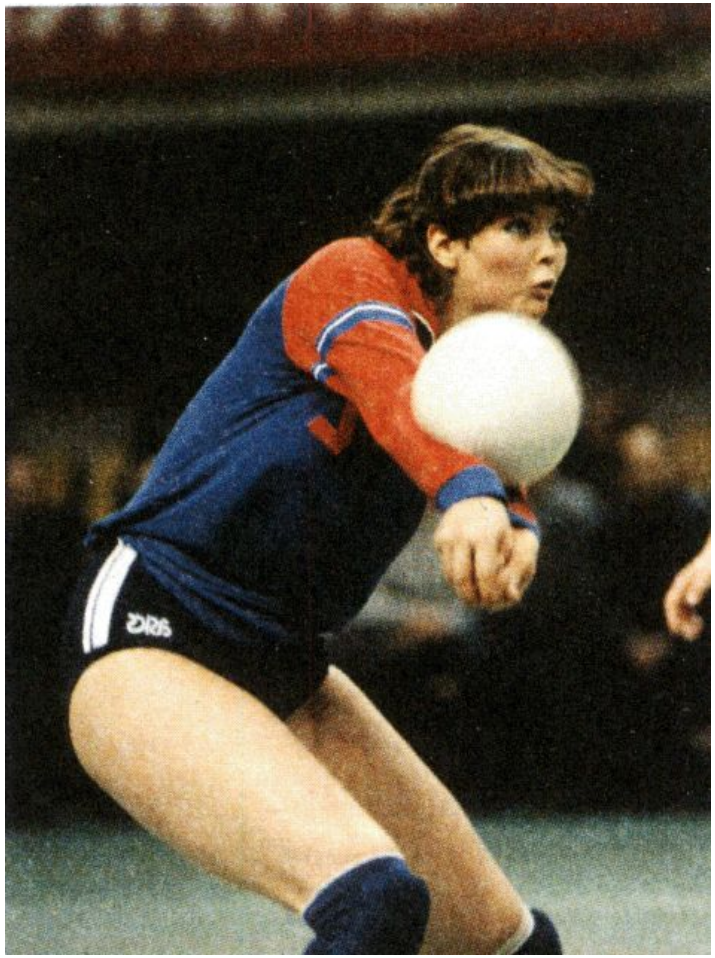
Техника выполнения верхней прямой подачи



- *И.п. – лицом к сетке, левая нога впереди.*
- *Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклонятся назад (замах).*
- *Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.*

содержание

Прием мяча



- *Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку.*
- *Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.*
- *(двумя руками сверху, (двумя руками сверху, снизу).*

содержание

Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху



содержание

Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками

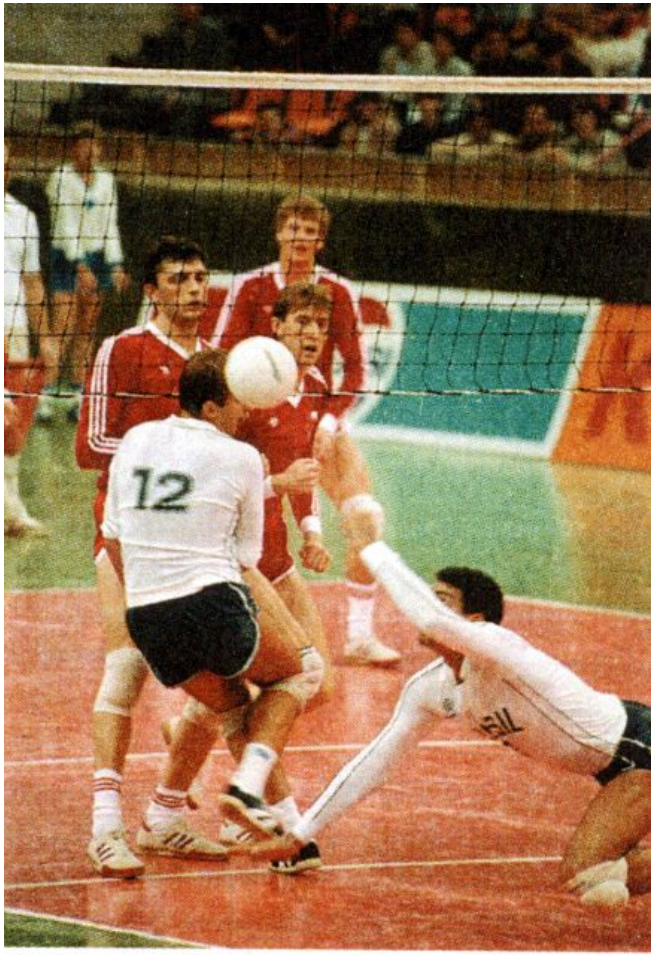




Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

содержание

Прием мяча в падении



- *Применяется когда мяч низко летит при передаче.*
- *(одной рукой с последующим падением и перекатом, (одной рукой с последующим падением и перекатом, одной рукой в падении вперед и последующем скольжением)*

содержание

Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину



Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.

содержание

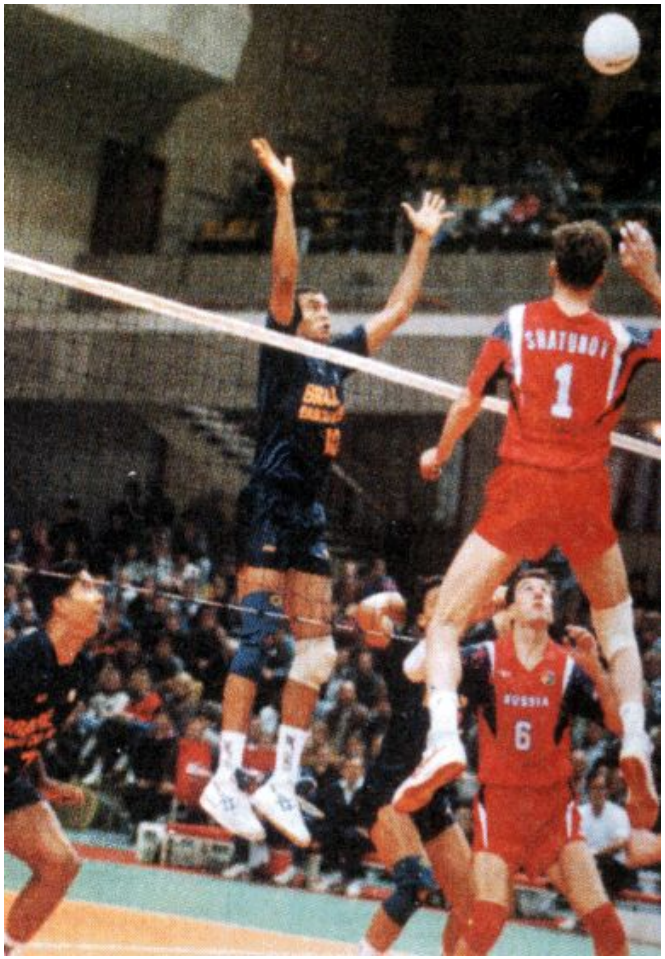
Техника выполнения приема мяча одной рукой впадении вперед и последующим скольжением на груди - животе



Применяют в основном юноши. Игрок как бы «ныряет» под мяч, после отбивания мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

содержание

Нападающий удар



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

содержание

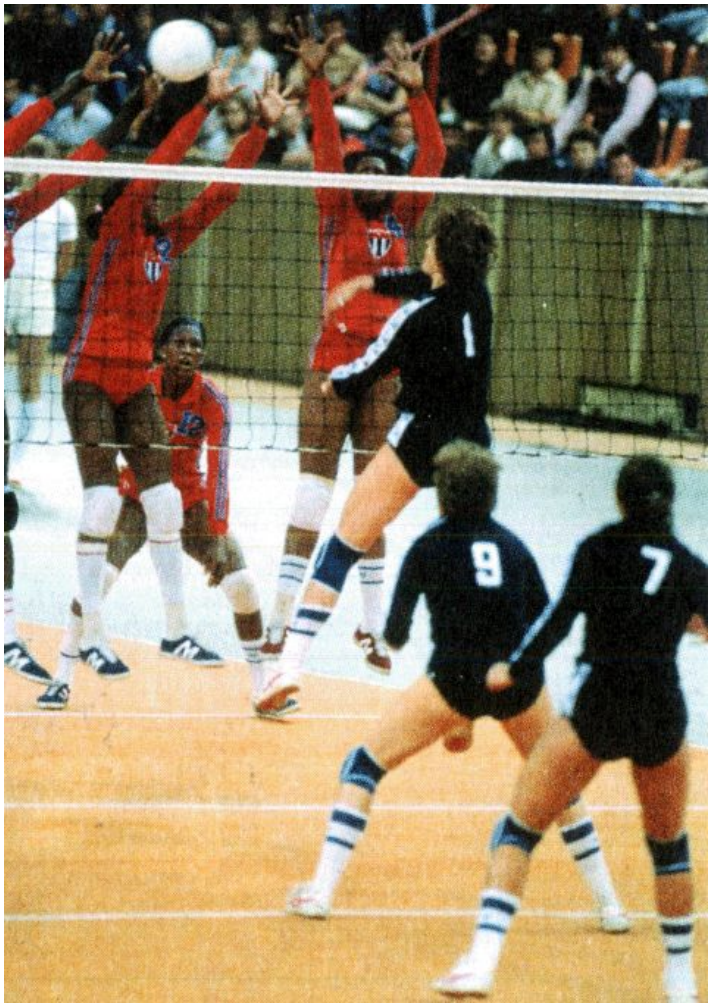
Техника выполнения нападающего удара



Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводится назад, туловище прогибается (замах).Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки. бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильней
нужно пробить по мячу, тем расслабленней должна быть кисть.

содержание

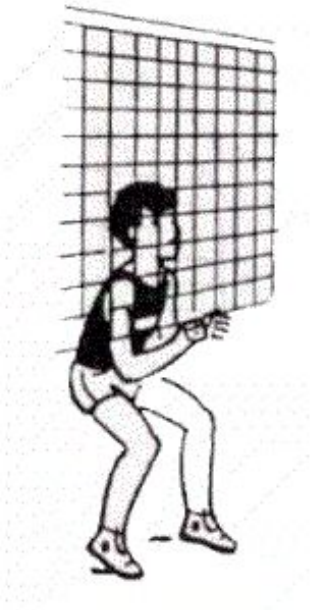
Блокирование мяча



Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.

содержание

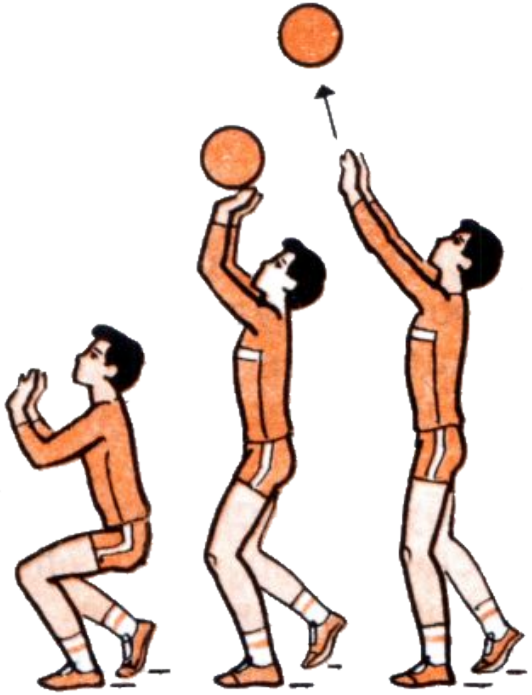
Техника выполнения блокирования мяча

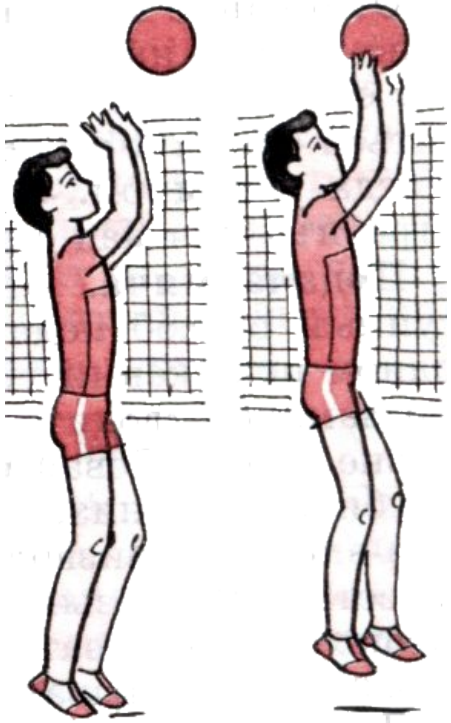


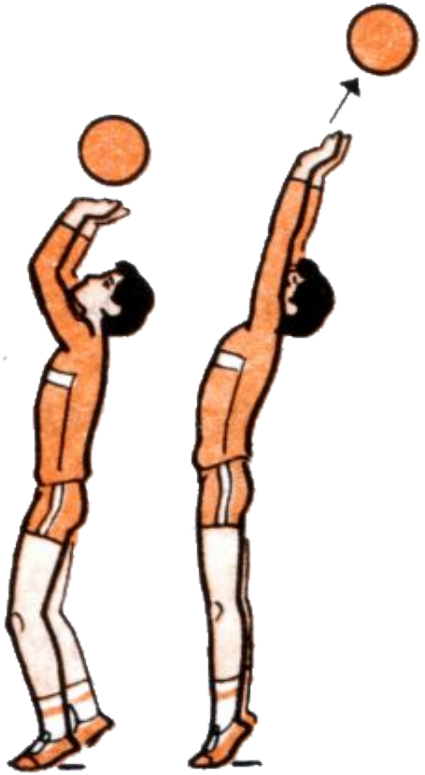
Техника блокирования включает в себя: перемещение к месту постановки блока, прыжок, постановку рук на пути движения мяча и приземление.

содержание

Передачи

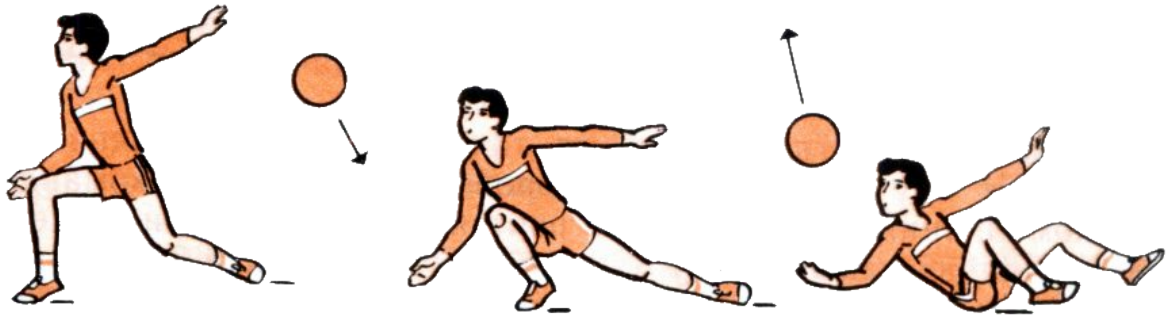


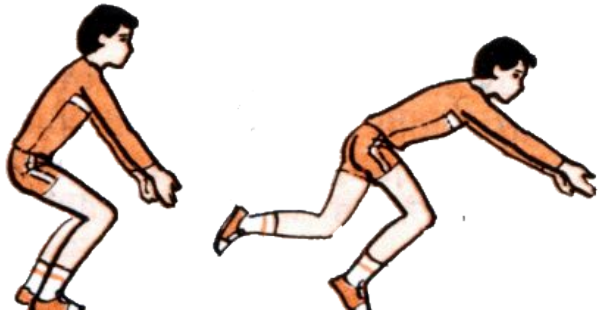


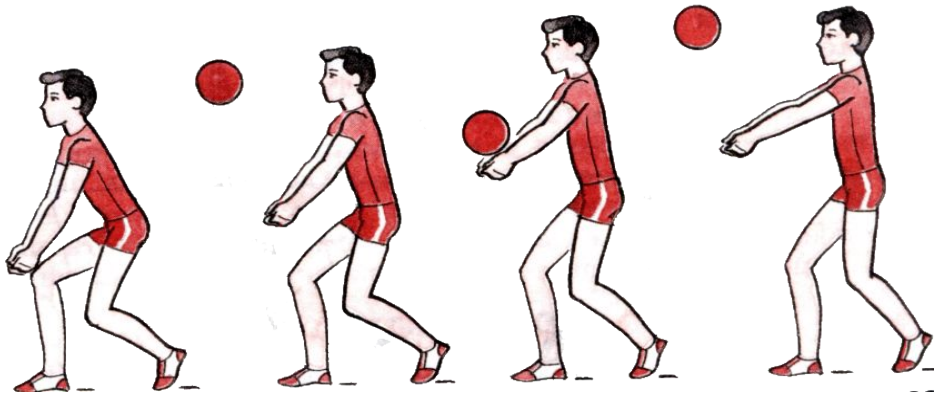


содержание

Приемы

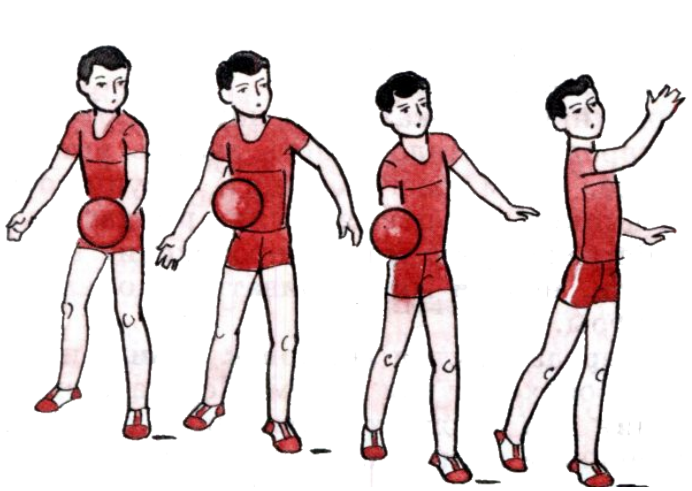


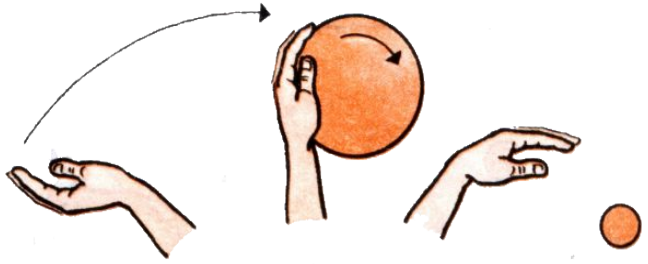




содержание

Подачи







содержание