

Волейбол

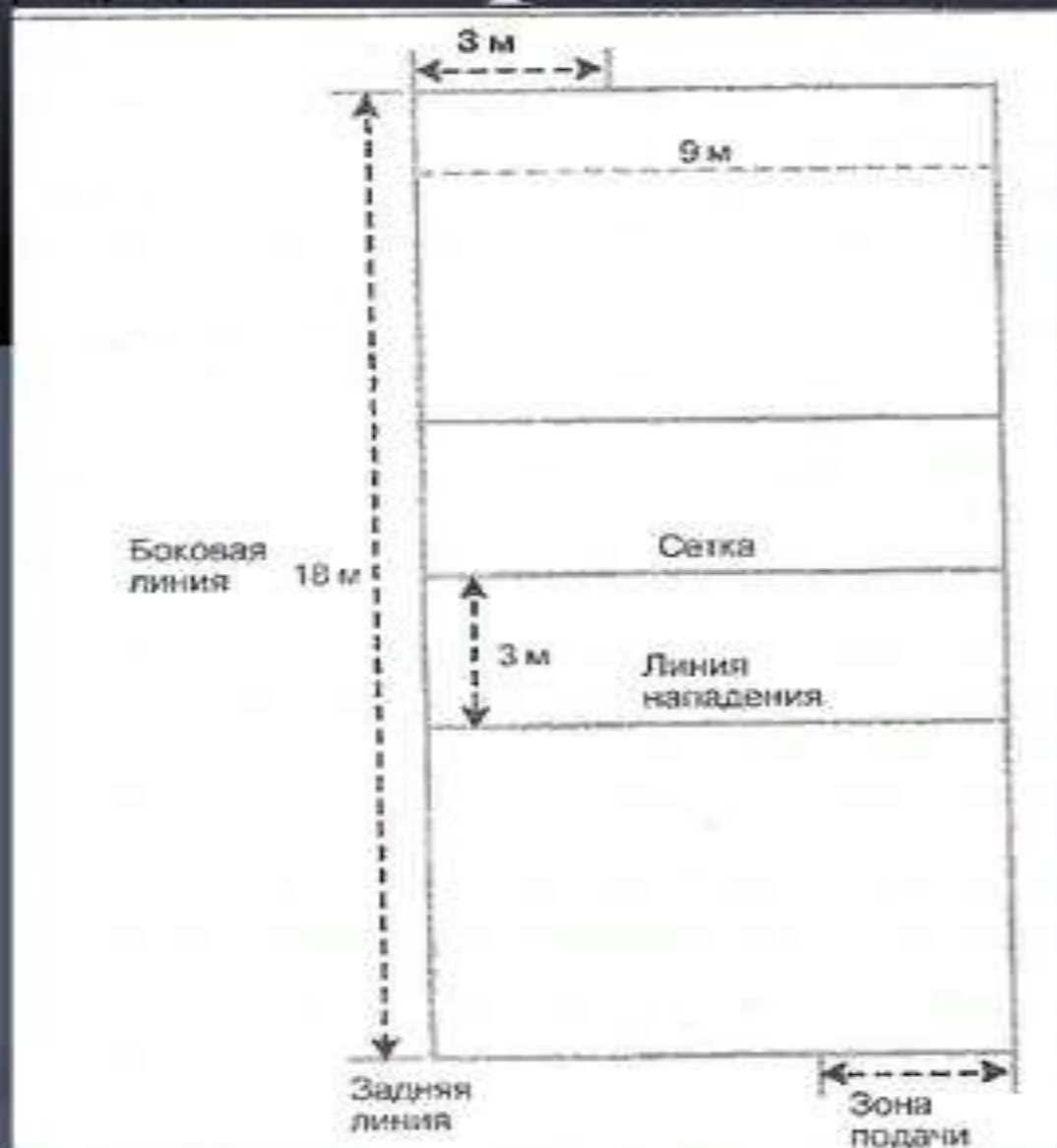


Работу выполнила
студентка гр. С-2
Арасланова Алена



Игровая площадка с разметкой

- Размеры площадки – 9х18м, разделенной пополам сеткой (высота сетки 2,43м- мужской и 2,24м – для женской сетки).



Волейбольный мяч



- Размеры:

окружность – 65-67 см

вес мяча – 260 – 280 гр.

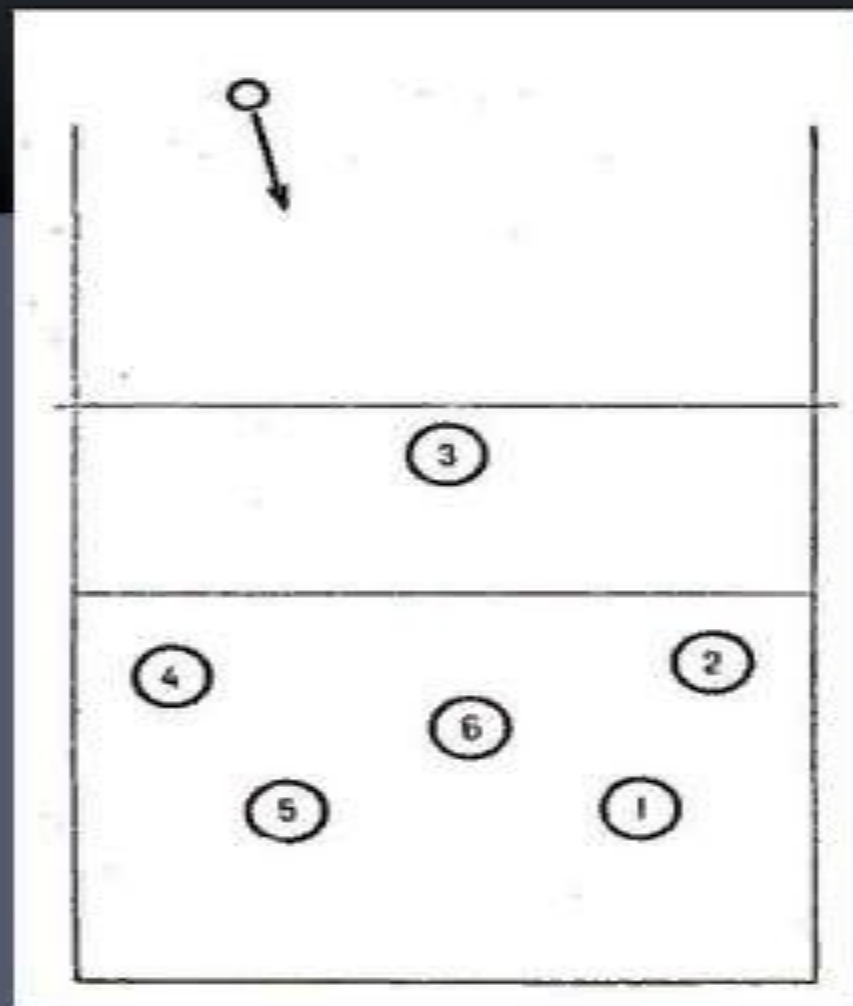


Одежда

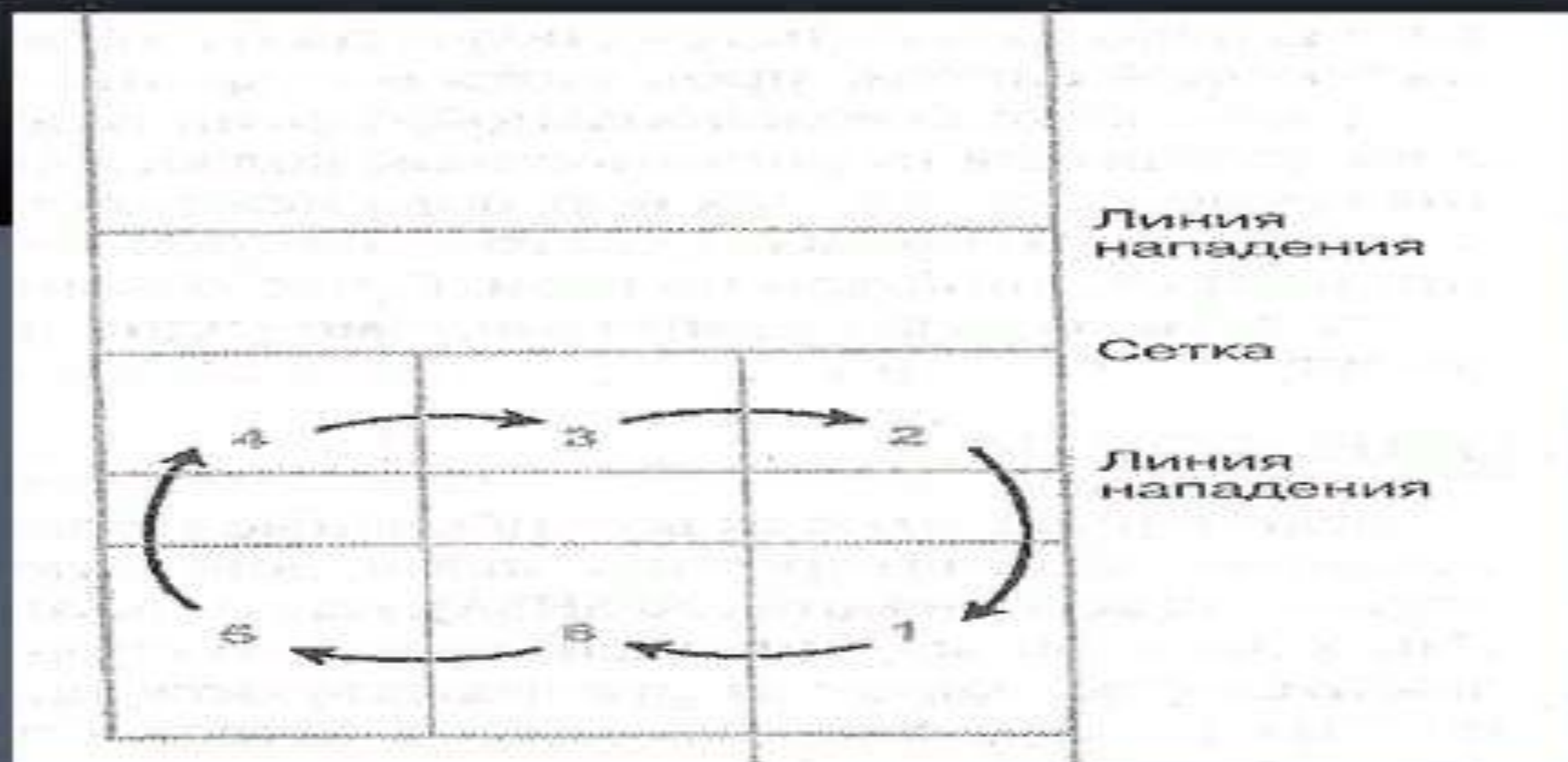
- Футболка
- Спортивные шорты
- Носки
- Кроссовки
- На колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм



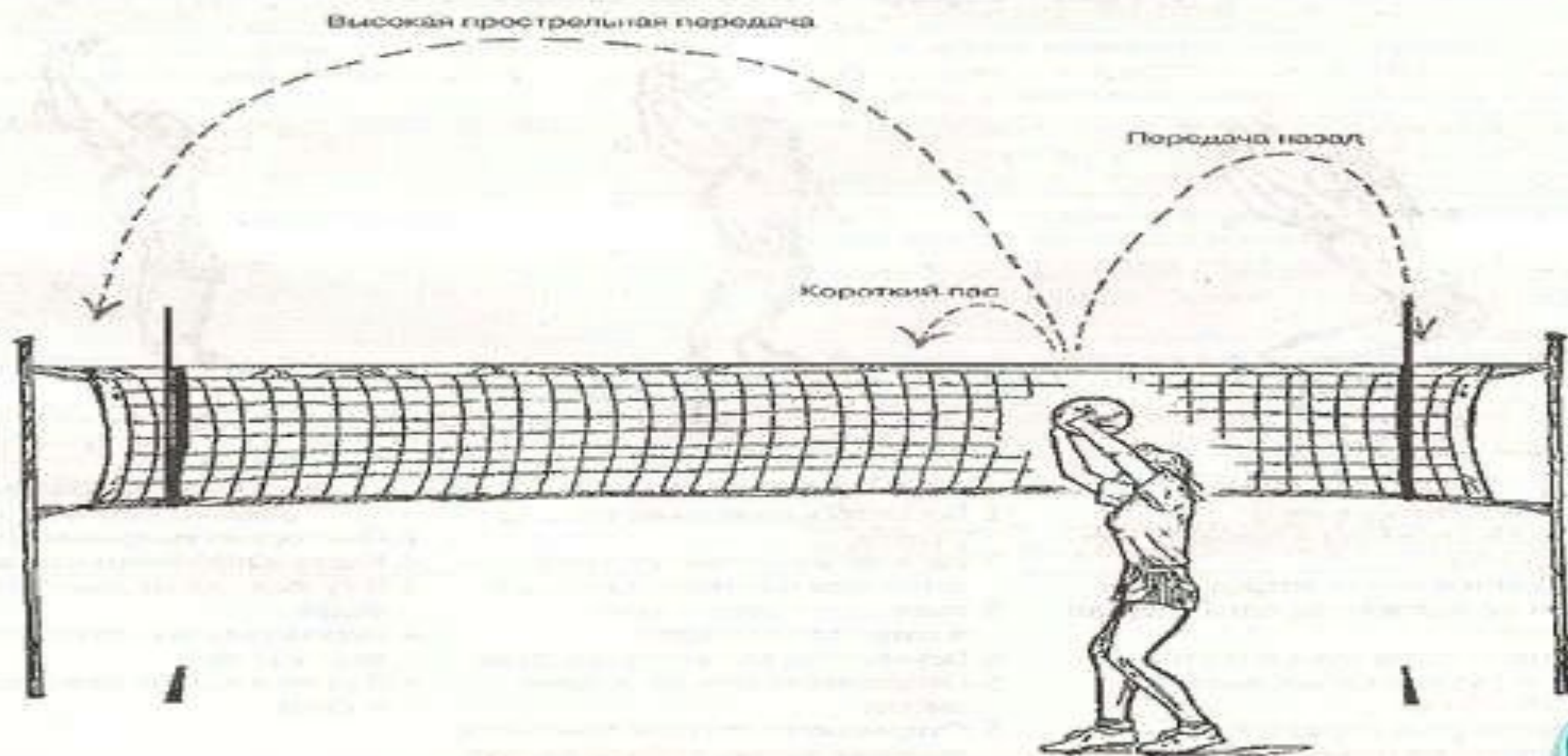
Расположение игроков при приеме подачи



Направление перехода игроков после выигрыша права на подачу



Траектории полета мяча при высокой передаче, короткой и передаче назад



Волейбольные стойки



Высокая

1. Ноги на ширине плеч
а) параллельно друг другу или
б) одна впереди другой
2. Вес тела равномерно распределен
3. Колени слегка согнуты
4. Сохраняйте стойку даже во время нежизненных по нападкам
5. Следите за траекторией мяча
6. После удара по мячу быстро займите исходную позицию



Средняя

1. Корпус наклонен вперед
2. Колени — впереди ступней
3. Плечи — впереди колен
4. Руки — над коленями
5. Держите руки параллельно бедрам
6. Сохраняйте стойку во время перемещений
7. Не соединяйте ладони
8. Колени и бедра направлены в сторону мяча
9. Перемещаясь, делайте парные шаги
10. При движении взглядом следите за мячом
11. Перенесите вес по направлению к цели вашего удара



Низкая

1. Колени согнуты более чем на 90 градусов
2. Вес перенесен вперед
3. Перемещайтесь к мячу
4. Ударив по мячу, коснитесь пола
5. Наклоны не выполняйте
6. Ногами проводите мяч
7. Тут же возвращайтесь в исходное положение



Подачи

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



Нижняя подача



Подготовка

1. Левая нога выдвинута вперед
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи параллельны сетке
4. Мяч — на уровне пояса или ниже
5. Держите мяч прямо перед собой
6. Открытая ладонь — всегда готова
7. Взгляд обращен на мяч



Выполнение

1. Отведите правую руку назад
2. Перенесите вес на правую ногу
3. Правой рукой — взмах вперед
4. Теперь перенесите вес снова на переднюю, левую, ногу
5. Бейте по мячу запястьем (подушечкой) ладони
6. Мяч при этом должен находиться на уровне пояса
7. Уберите левую руку, на которой лежал мяч
8. Бейте чуть ниже центра мяча
9. Сконцентрируйте все внимание на мяч

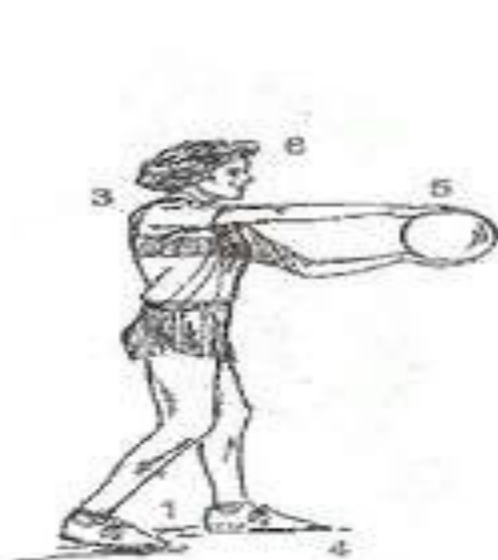


Дальнейшие действия

1. Правая рука продолжает двигаться по направлению к верхнему краю сетки
2. Перенесите вес на переднюю ногу
3. Занимайте свою позицию на площадке



Верхняя планирующая подача



Подготовка

1. Ноги расслаблены в удобной стойке
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи развернуты параллельно сетке
4. Левая нога выдвинута вперед
5. Распрямите правую ладонь
6. Глаза смотрят на мяч



Выполнение

1. Подбросьте мяч перед правым плечом
2. Подбрасывая, не подкручивайте его
3. Мяч подбрасывайте одной рукой
4. Мяч должен взлетать поближе к корпусу
5. Сделайте правой рукой замах, высоко держа локоть
6. Рука идет рядом с ухом
7. Бейте по мячу подушечкой ладони
8. При контакте с мячом рука должна быть абсолютно прямой
9. Все внимание — на мяч
10. Перенесите вес вперед



Дальнейшие действия

1. Продолжайте переносить вес вперед
2. Правая рука после удара по мячу останавливается в воздухе
3. Занимайте свою позицию на площадке



Передача сверху



Подготовка

1. Перемещайтесь к мячу
2. Займите позицию и примите нужную стойку
3. Разверните плечи вперед к цели
4. Ноги не напряжены, одна впереди другой
5. Слегка согните руки и ноги
6. Кисти рук надо лбом, выше его на 15–20 см
7. Держите руки перед собой
8. Смотрите на мяч через «окошко», сформированное кистями рук
9. Подводите руки к мячу



Выполнение

1. Коснитесь мяча ниже его центра
2. Касание выполняется двумя верхними фалангами пальцев
3. Выпрямите руки и ноги в направлении цели
4. Перенесите вес в сторону цели
5. Отправляйте мяч на нужную высоту
6. Отправляйте его навесом либо к лицевой линии, либо под «ударную» руку зтакующего партнера



Дальнейшие действия

1. Полностью выпрямите руки
2. Кисти направлены к цели
3. В ту же сторону движутся бедра
4. Перенесите вес по направлению к цели
5. В ту же сторону двигайтесь и сами



Нападающий удар

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



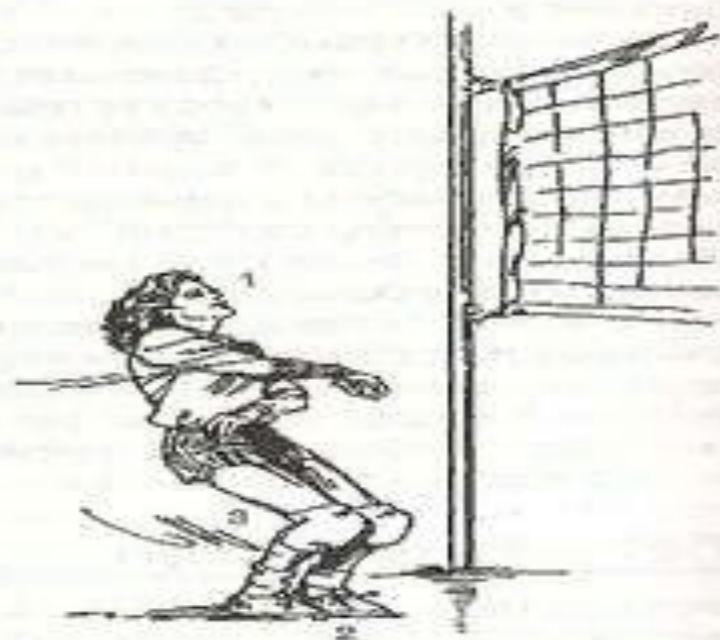
Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас
2. Последние два шага — это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка
3. Махните обеими руками к талии
4. Поставьте пятки
5. Перенесите вес
6. Вымахните руками вперед и вверх



Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой
2. Коснитесь мяча напротив локтя плеча
3. Коснитесь мяча двумя верхними суставами пальцев
4. Коснитесь нижней половины мяча
5. Направьте мяч над блоком или мимо него
6. Направьте мяч так, чтобы он падал



Проводка

1. Проследите за мячом и момент касания
2. Вернитесь на пол
3. Согните колени, чтобы смягчить приземление



Сильный атакующий удар



Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас
2. Последние два шага — это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка
3. Вымахните обеими руками от талии
4. Поставьте пятки
5. Перенесите вес
6. Вымахните руками вперед и вверх



Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой
2. Коснитесь мяча напротив бюста плеча
3. Коснитесь мяча ладонью
4. Коснитесь нижней половиной мяча
5. Быстро сожмите ладонь
6. Направьте руку поверх мяча



Проводка

1. Проведите за мячом в момент касания
2. Вернитесь на пол
3. Согните колени, чтобы поглотить усилие
4. С силой опустите руку к бедру



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

