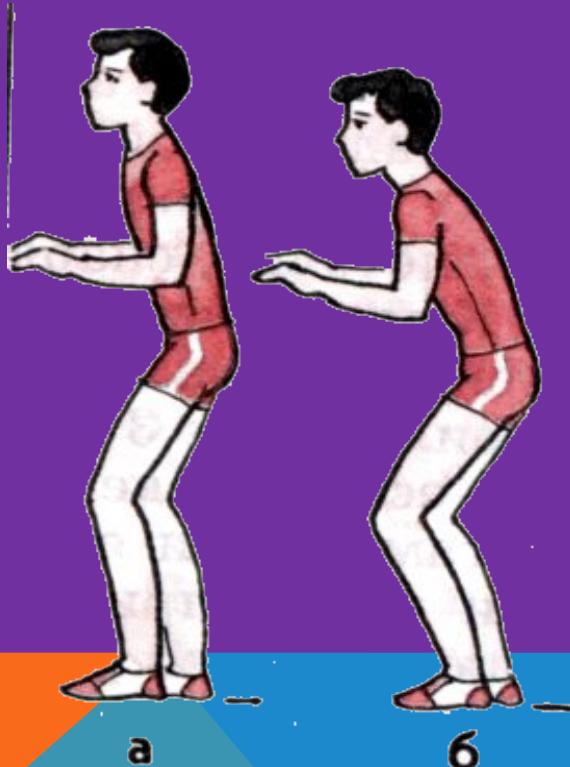




# СТОЙКА ВОЛЕЙБОЛИСТА



Высокая  
стойка

Средняя  
стойка

*Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.*

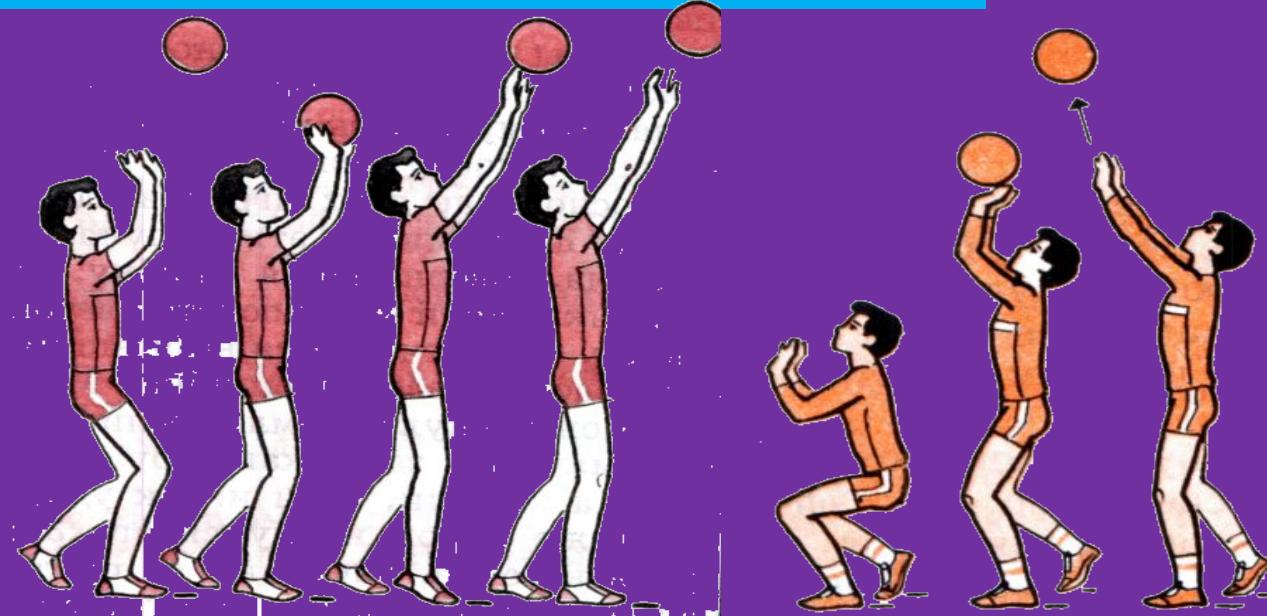
*Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.*

*Туловище наклонено вперед.*

*Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.*

*Руки согнуты в локтевых суставах.*

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ



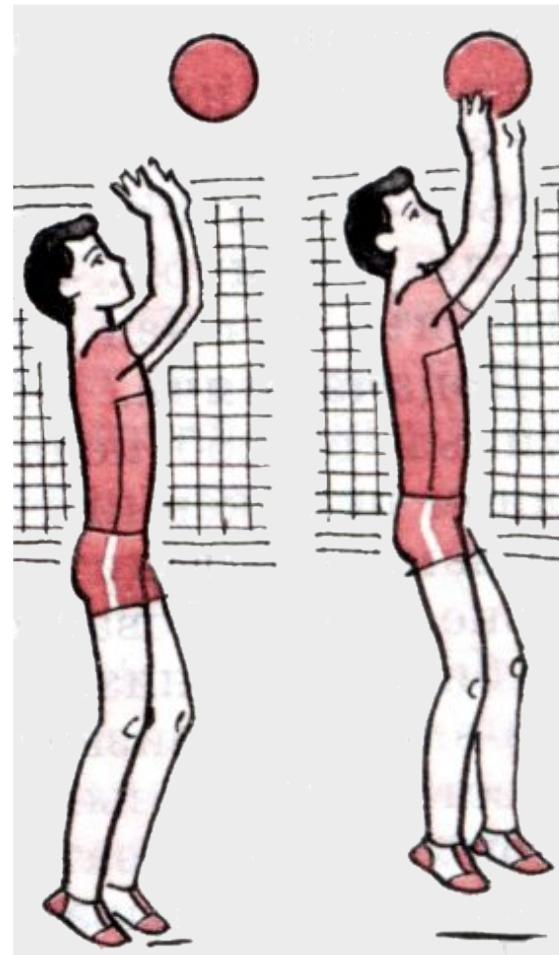
При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев мячу придается нужное направление.

Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ЧЕРЕЗ СЕТКУ В ПРЫЖКЕ

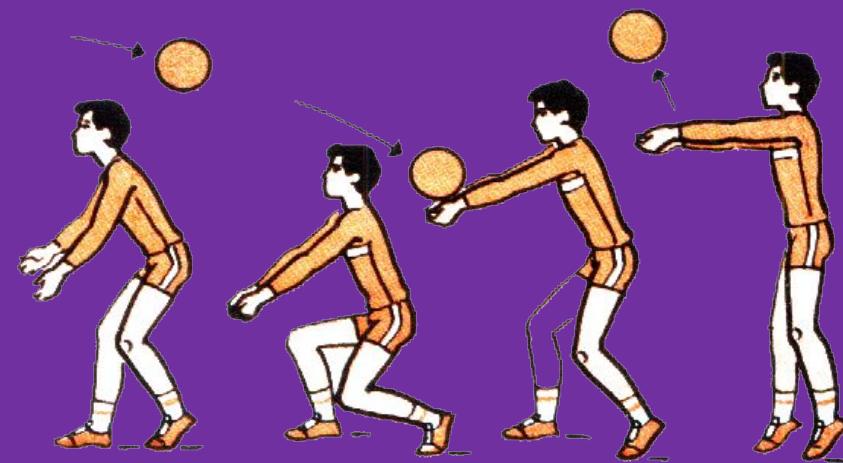
*Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.*

*Передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.*

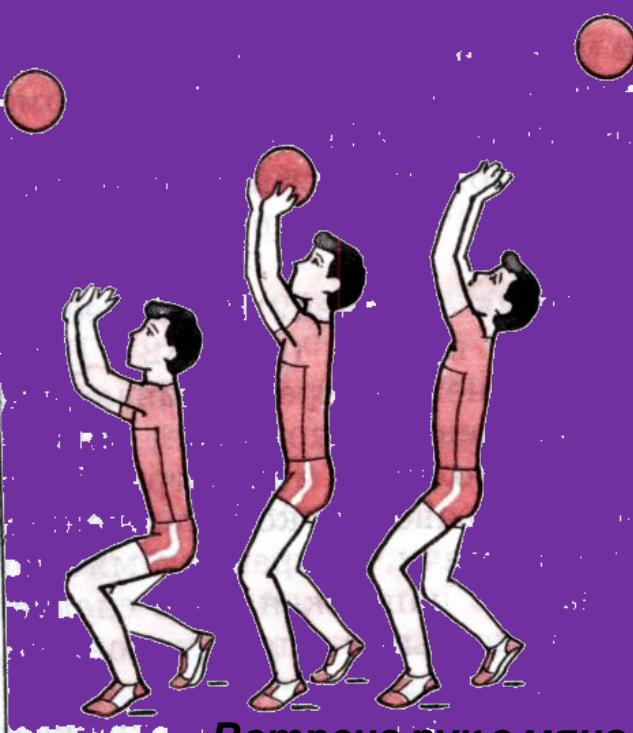


# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ С НИЗУ

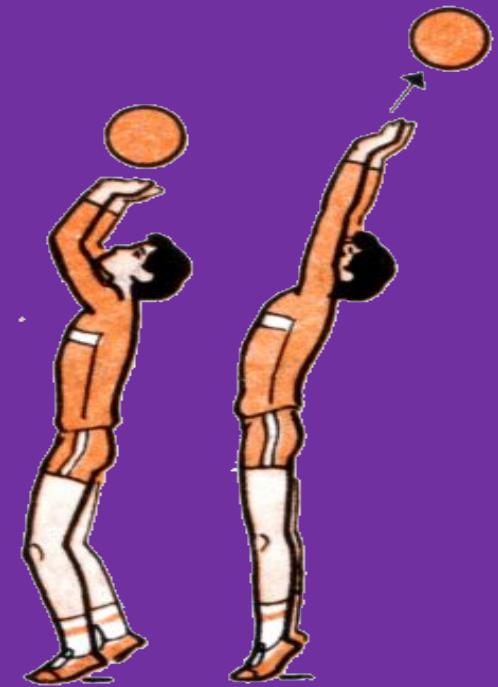
*При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.*



# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА, СТОЯ СПИНОЙ К ЦЕЛИ



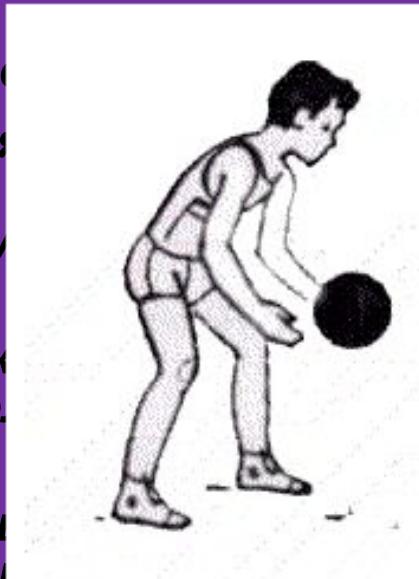
*Встреча рук с мячом происходит над лицом.*



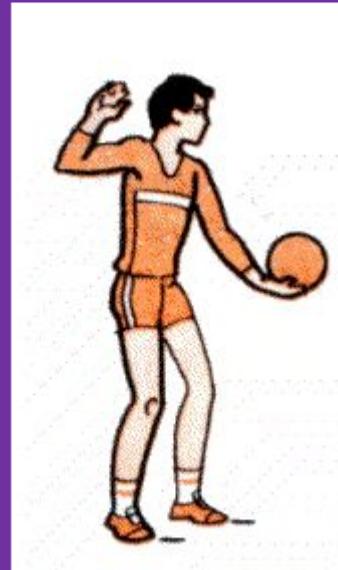
*Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.*

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ

1. И.п. – стоя лицом к сетке,  
ноги согнуты в коленях,  
левая нога впереди,  
туловище наклонено.
2. Левая рука, согнутая  
локтевом суставе,  
удерживает мяч на уровне  
пояса.
3. Правая (бьющая) рука  
отведена назад в положение  
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.



# **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ**



*И.п. – лицом к сетке, левая нога впереди.*

*Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча.*

*Туловище отклоняется назад (замах).*

*Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.*

# 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.*

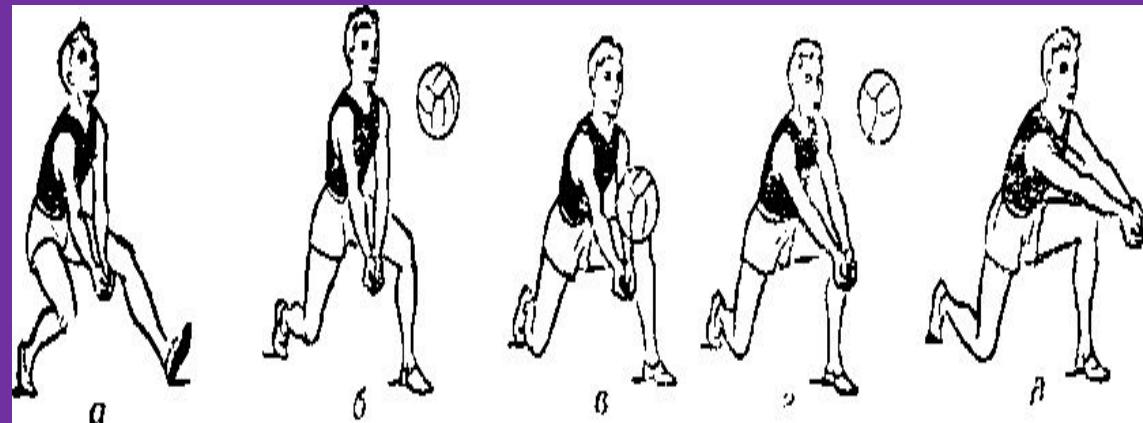
# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА МЯЧА С НИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ



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.



# 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.*

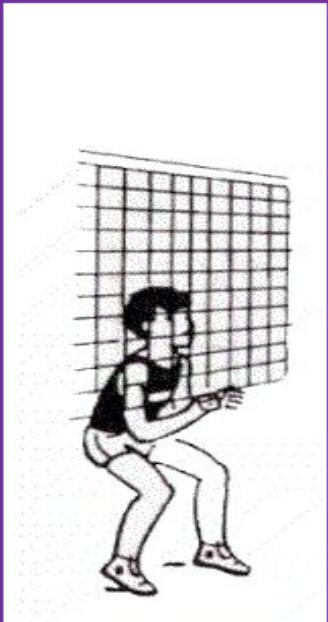
# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА



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.

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БЛОКИРОВАНИЯ МЯЧА



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

**ВОЛЕЙБОЛ** - ЭТО ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА,  
КОТОРЫЙ ВХОДИТ В ПРОГРАММУ ЛЕТНИХ  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР. СОРЕВНОВАНИЯ ПРОВОДЯТСЯ  
СРЕДИ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ КОМАНД.

**САМАЯ КРАСИВАЯ ИГРА – ЭТО  
ВОЛЕЙБОЛ!!!**