

# Презентация

## «Основы технических приёмов нападения и защиты в волейболе»



Материал подготовила:  
Заслуженный учитель РФ,  
учитель физической культуры  
МАОУ «СОШ №45» г. Саратова  
А. Т. Фирсова

# Содержание

- Введение
- Стойки
- Исходные положения
- Передачи
- Подачи
- Атакующий удар
- Блокирование
- Список использованной литературы



# Введение

Техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты.

Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего положения для приема мяча, выполнения передач и атакующих ударов.

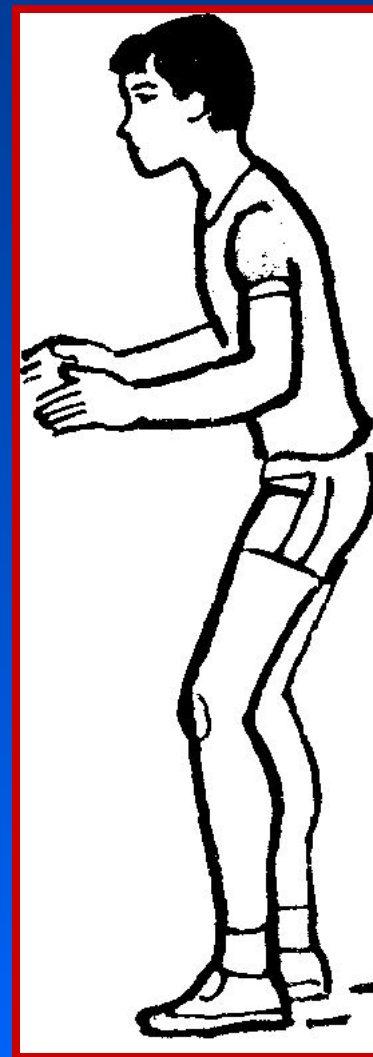
Максимальная готовность к выполнению технических приёмов – вот что главное в искусстве игры в волейбол.



# Стойки

Высокая стойка:

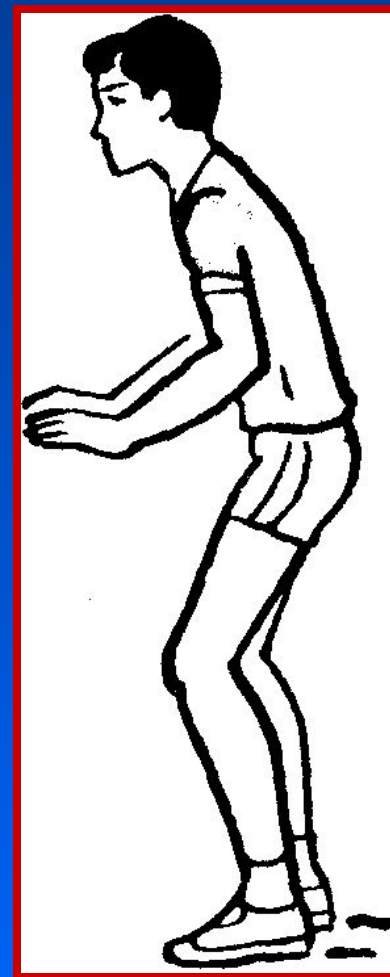
Для выполнения  
атакующего удара  
или блокирования



# Стойки

Средняя стойка:

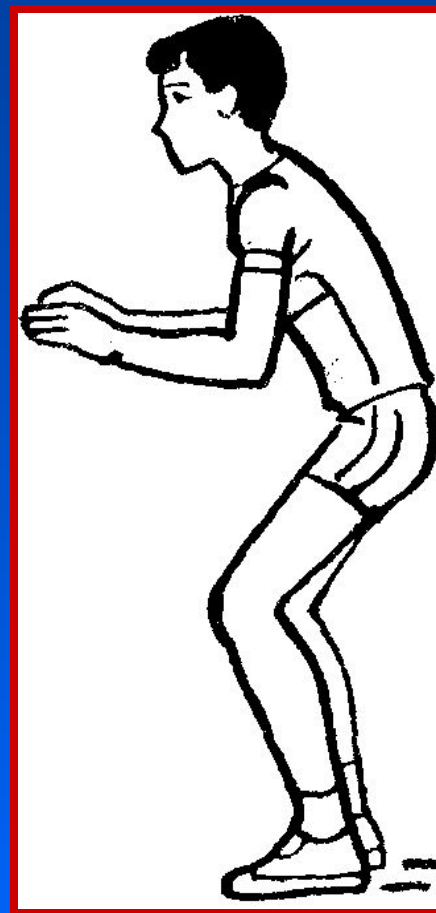
Для приема  
подачи



# Стойки

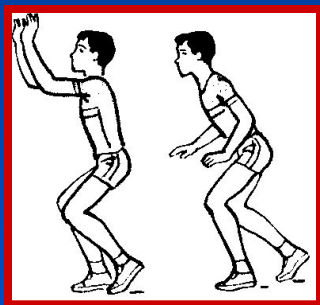
Низкая стойка:

Для приема мяча  
от атакующего  
удара или  
отскочившего от  
блока

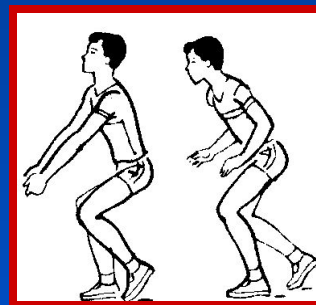


# Исходные положения

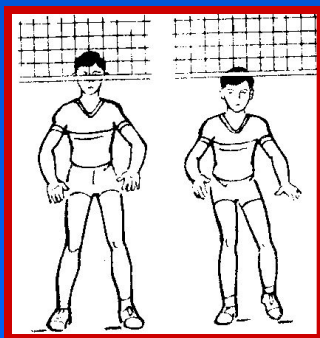
Перед передачей



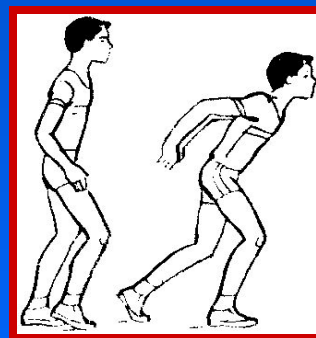
Перед приемом снизу



Перед  
блокированием



Перед атакующим  
ударом

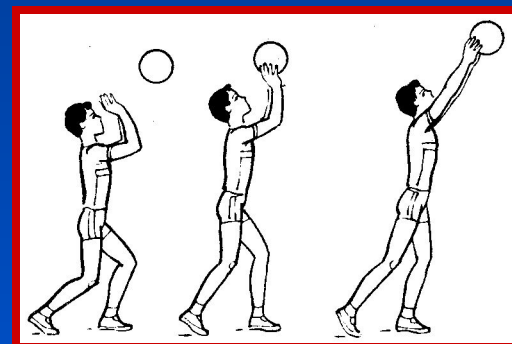


# Передачи

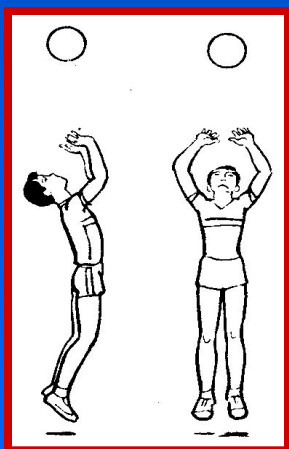
Встреча рук с мячом



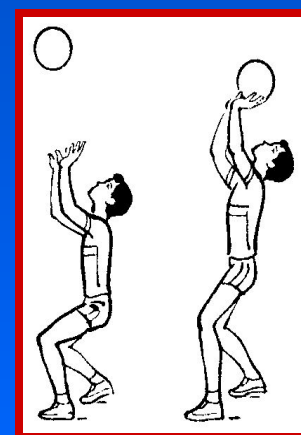
Динамика передачи



Передача в прыжке



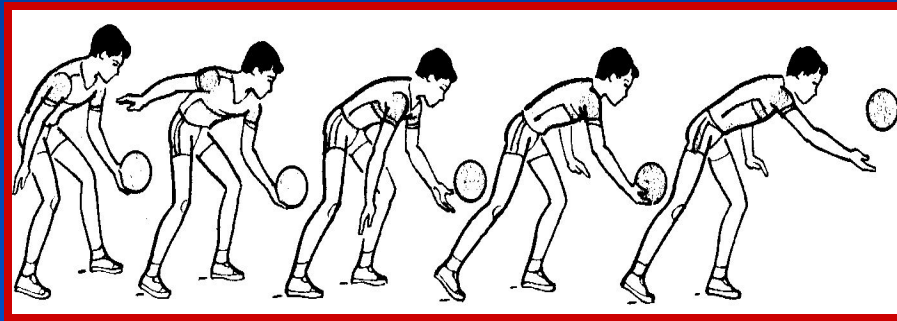
Передача назад



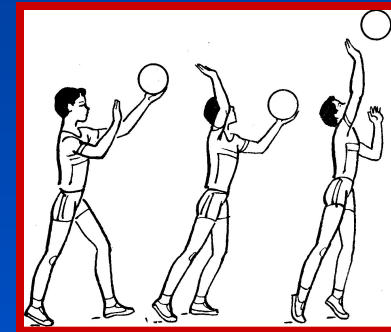


# Подачи

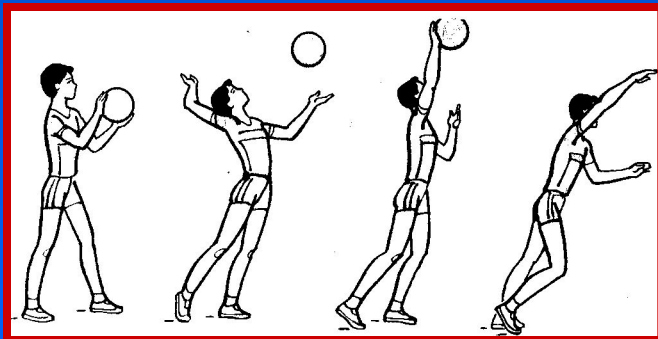
Нижняя прямая подача



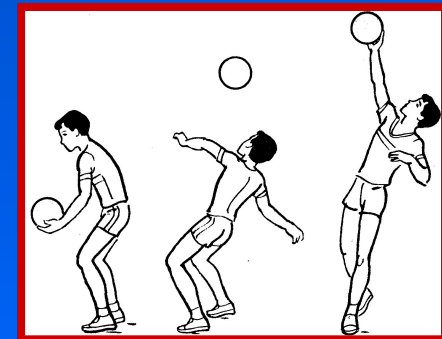
Верхняя прямая подача



Планирующая подача

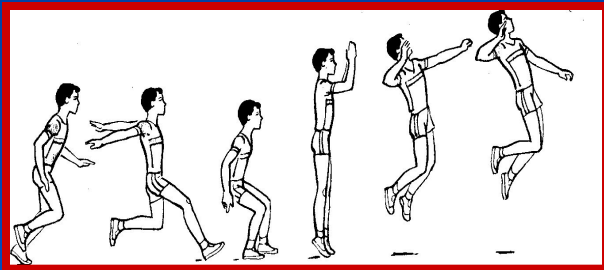


Верхняя боковая подача

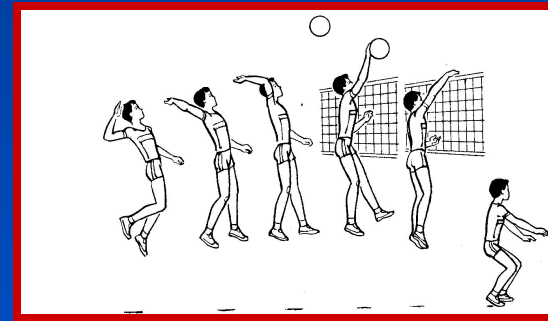


# Атакующий удар

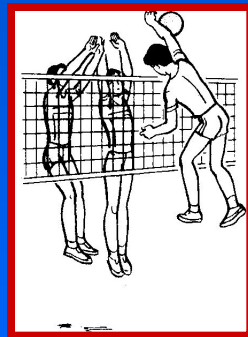
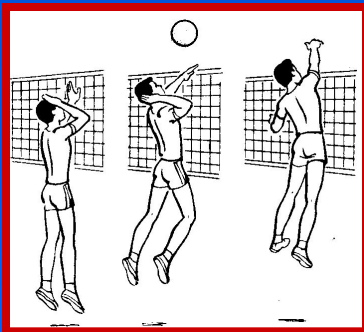
Разбег и прыжок



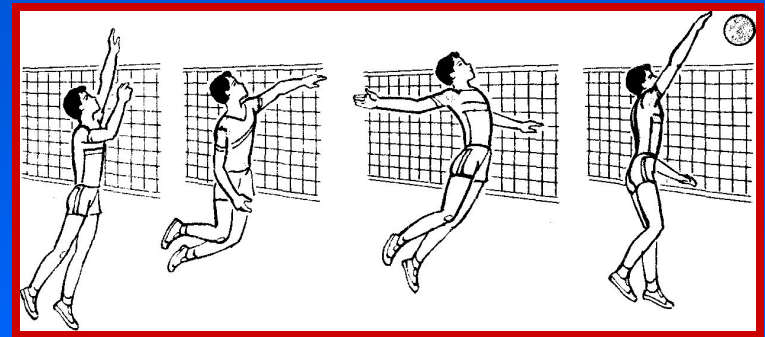
Удар по мячу и приземление



Удар с поворотом туловища

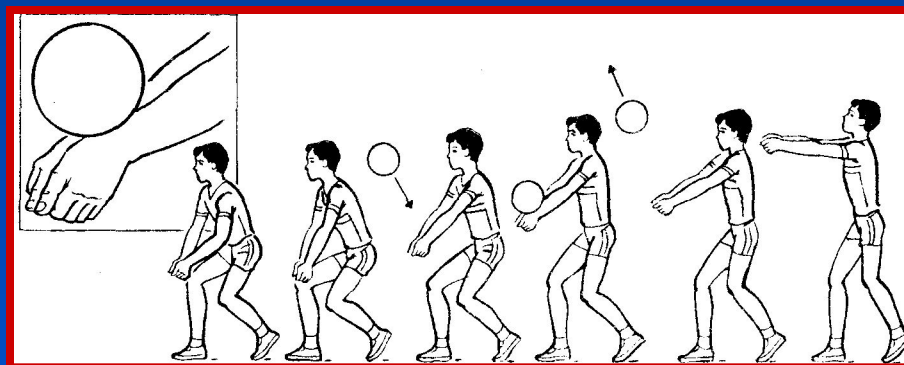


Боковой атакующий удар

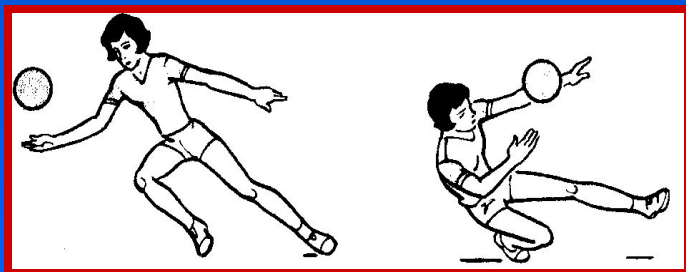


# Прием мяча в защите

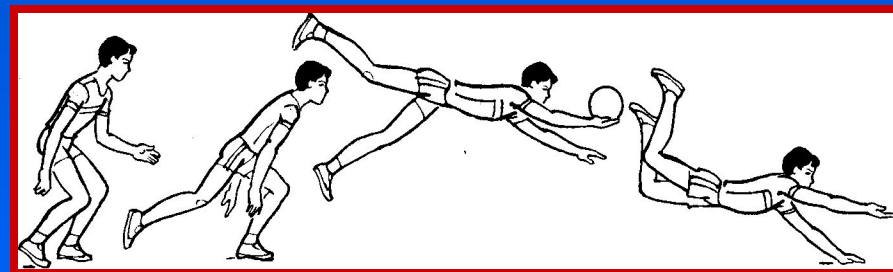
## Прием подачи снизу



## В падении назад

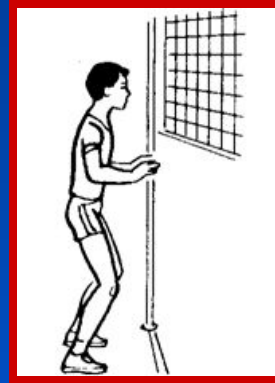
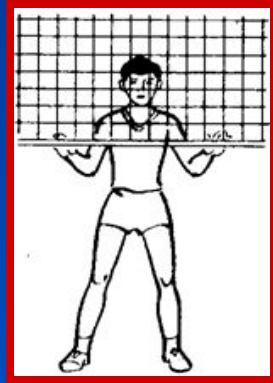


## В падении вперед на руки

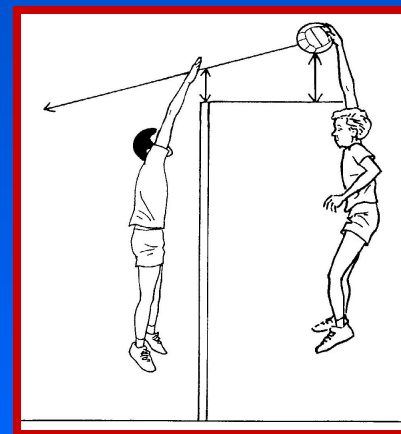
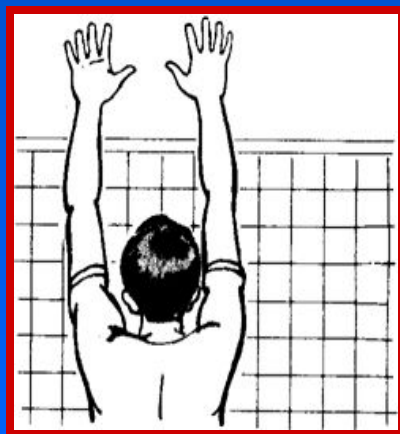


# Блокирование

Высокая стойка перед прыжком вверх



Положение в прыжке по отношению к удару



## Список использованной литературы

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - М.: Спорт Академия Пресс, 2005
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1998
3. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений. - М.: Физкультура в школе, 2001

Информационный интернет-ресурс:

<http://www.volley.ru/documents/497/p2/683/>