# 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.

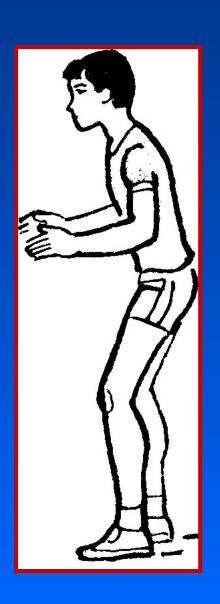
Максимальная готовность к выполнению технических приёмов – вот что главное в искусстве игры в волейбол.



### Стойки

Высокая стойка:

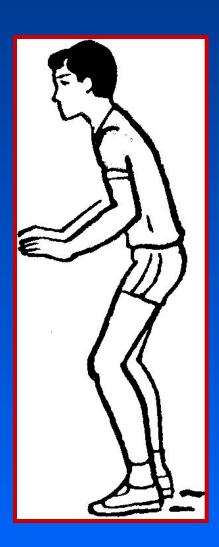
Для выполнения атакующего удара или блокирования



#### Стойки

Средняя стойка:

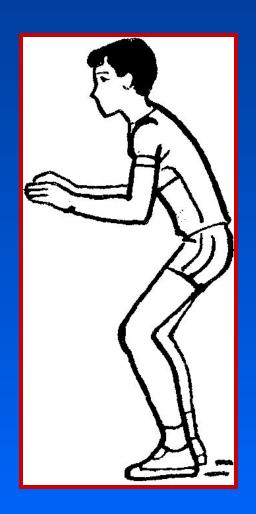
Для приема подачи



### Стойки

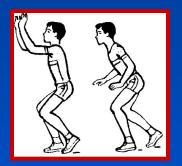
Низкая стойка:

Для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока

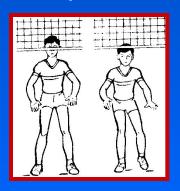


## Исходные положения

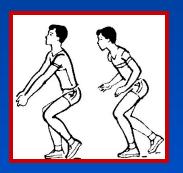
Перед передачей



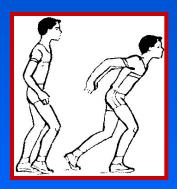
Перед блокированием



Перед приемом снизу

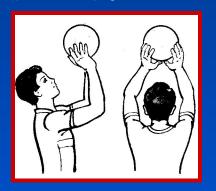


Перед атакующим ударом

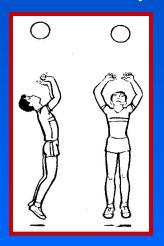


## Передачи

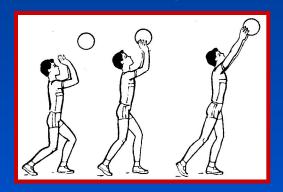
## Встреча рук с мячом



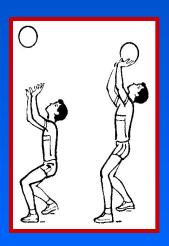
Передача в прыжке



## Динамика передачи

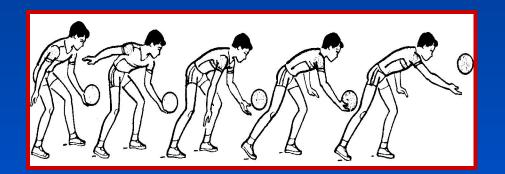


Передача назад

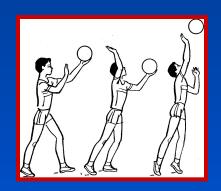


## Подачи

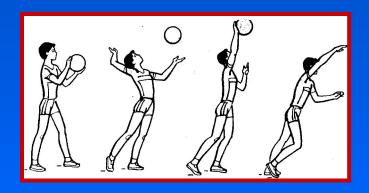
#### Нижняя прямая подача



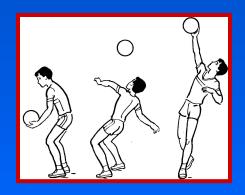
#### Верхняя прямая подача



Планирующая подача

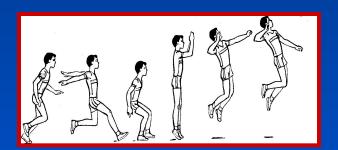


Верхняя боковая подача

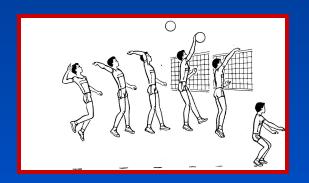


# Атакующий удар

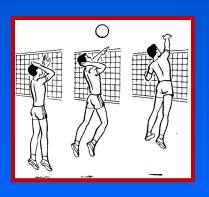
Разбег и прыжок



Удар по мячу и приземление

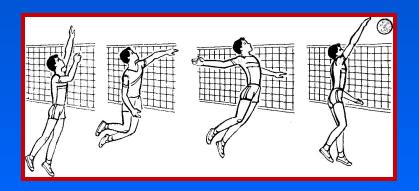


Удар с поворотом туловища



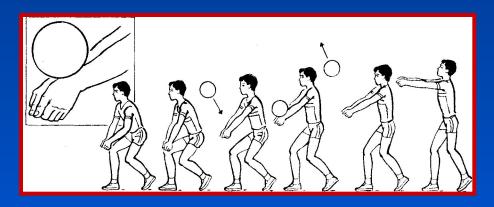


Боковой атакующий удар

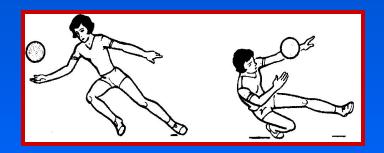


# Прием мяча в защите

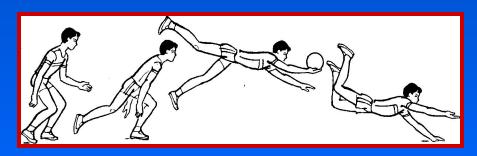
## Прием подачи снизу



#### В падении назад



#### В падении вперед на руки



# Блокирование

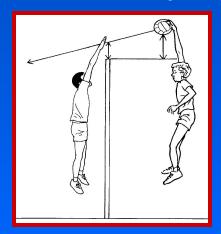
## Высокая стойка перед прыжком вверх





## 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/