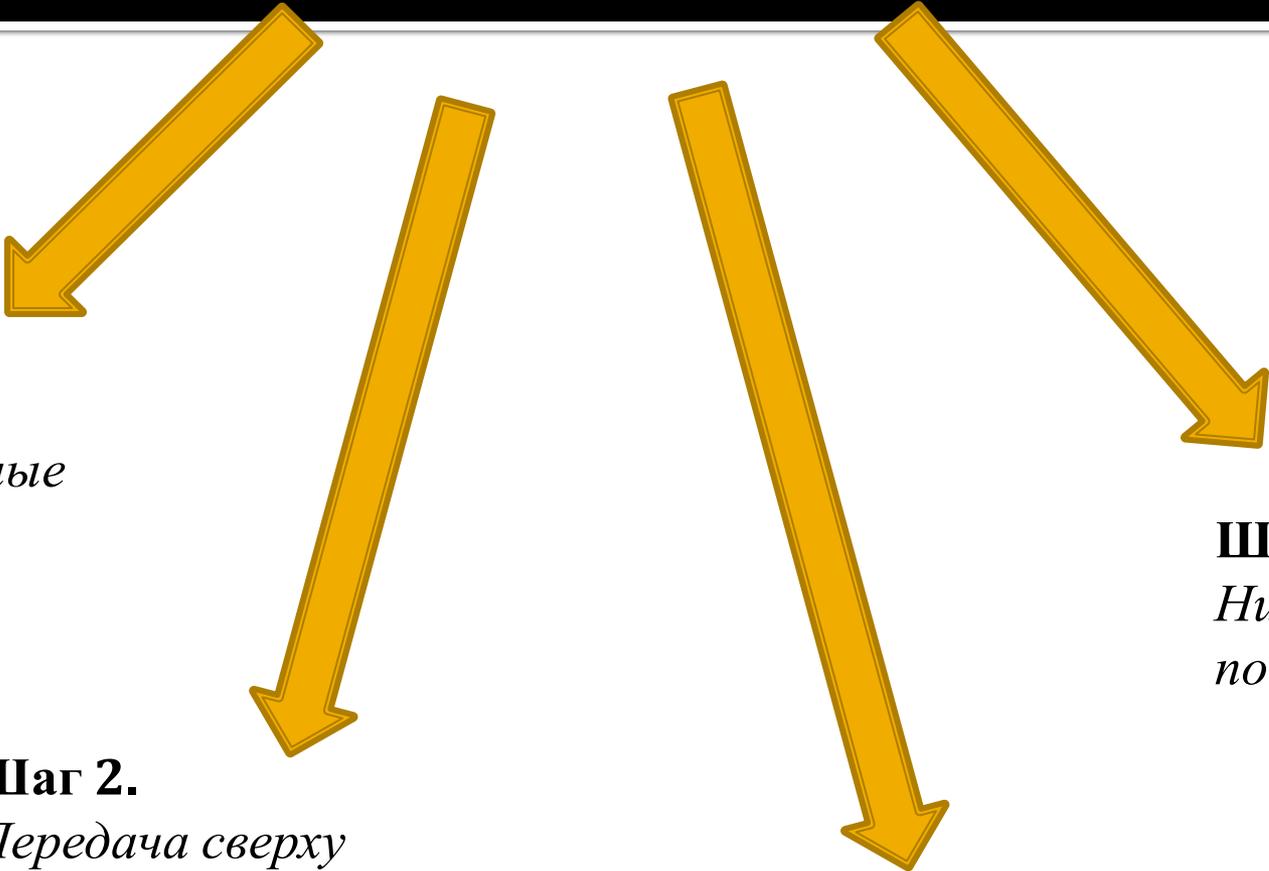


# ВОЛЕЙБОЛ

Обучение технике  
волейбола



# Волейбол: шаги к успеху



**Шаг 1.**  
*Волейбольные  
стойки*

**Шаг 2.**  
*Передача сверху*

**Шаг 3.**  
*Прием снизу*

**Шаг 4.**  
*Нижняя  
подача*

# ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ СТОЙКИ

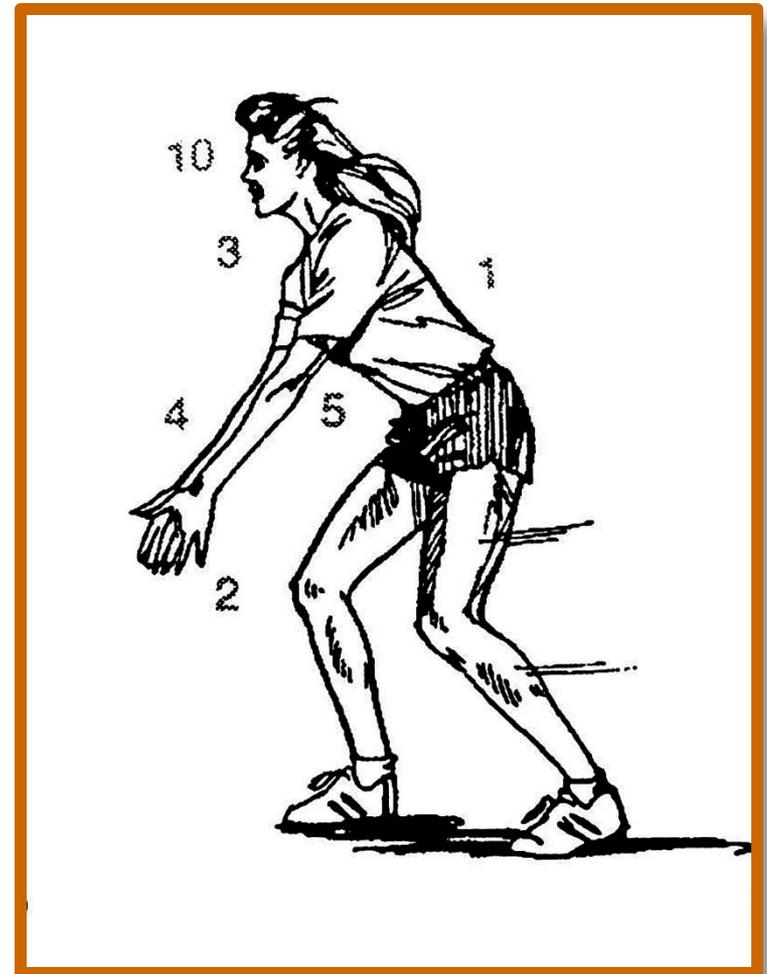
- Высокая стойка
- 1. Ноги на ширине плеч
  - а/ параллельно друг другу или
  - б/ одна впереди другой
- 2. Вес тела равномерно распределен
- 3. Колени слегка согнуты
- 4. Сохраняйте стойку даже во время перемещений по площадке
- 5. Следите за траекторией мяча
- 6. После удара по мячу займите исходную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



# Волейбольные стойки

## ■ Средняя стойка

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 шаркающие шаги
10. Провожайте взглядом мяч, отбитый вами
11. Переносите вес по направлению к цели вашего паса



# Волейбольные стойки

## ■ Низкая стойка

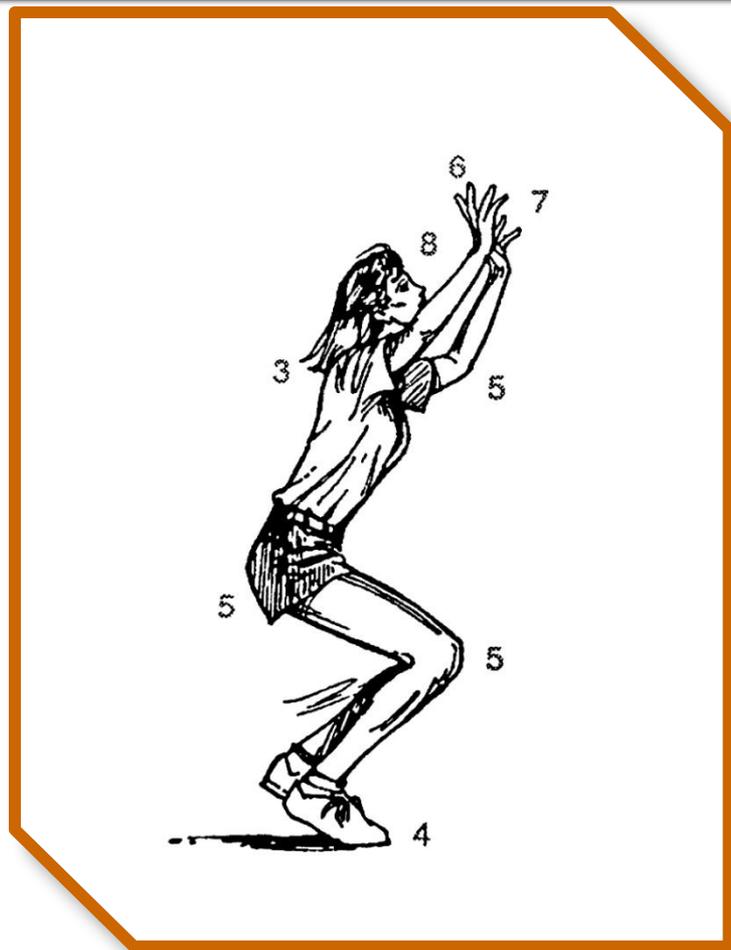
1. Колени согнуты более чем на  $90^\circ$
2. Вес перенесен вперед
3. Перемещайтесь к мячу
4. Ударив по мячу, коснитесь пола
5. Наколенники не помешают
6. Глазами провожайте мяч
7. Тут же возвращайтесь в исходное положение



# Передача мяча сверху

## ■ Подготовка к передаче

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



# Передача мяча сверху

## ■ Выполнение передачи

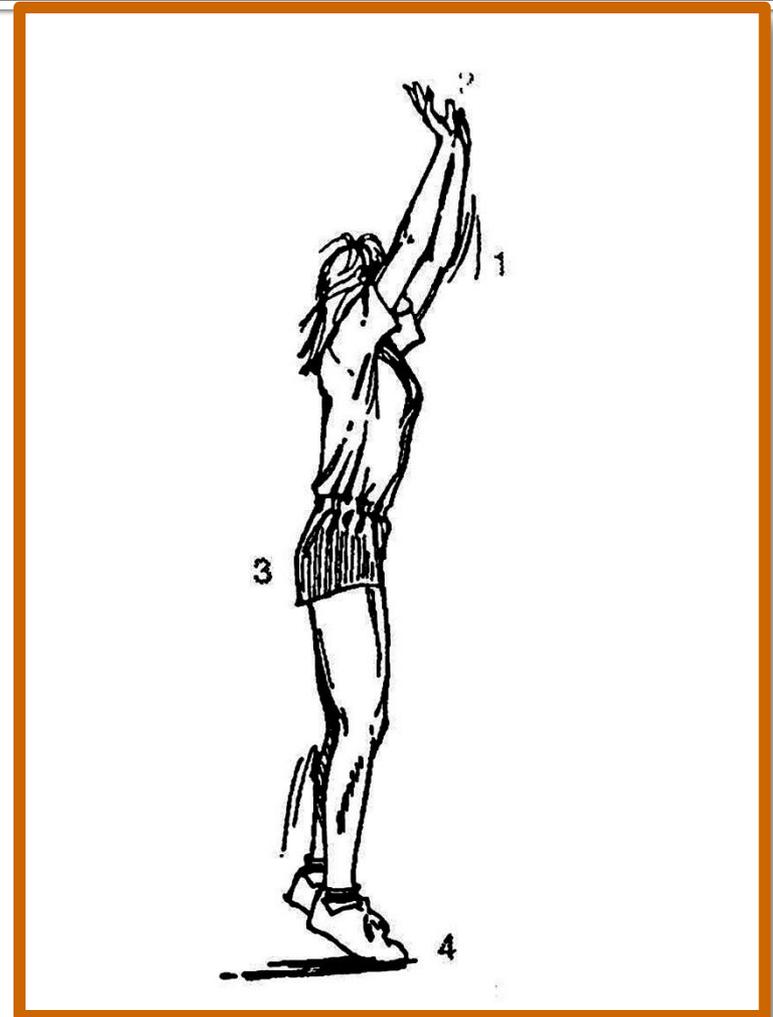
1. Коснитесь мяча ниже его центра
2. Касание выполняется двумя верхними фалангами пальцев
3. Выпрямите руки и ноги в направлении цели
4. Перенесите вес в сторону цели
5. Отправляйте мяч на нужную высоту
6. Отправляйте его навесом либо к лицевой линии, либо под «ударную» руку атакующего партнера



# Передача мяча сверху

## ■ Дальнейшие действия

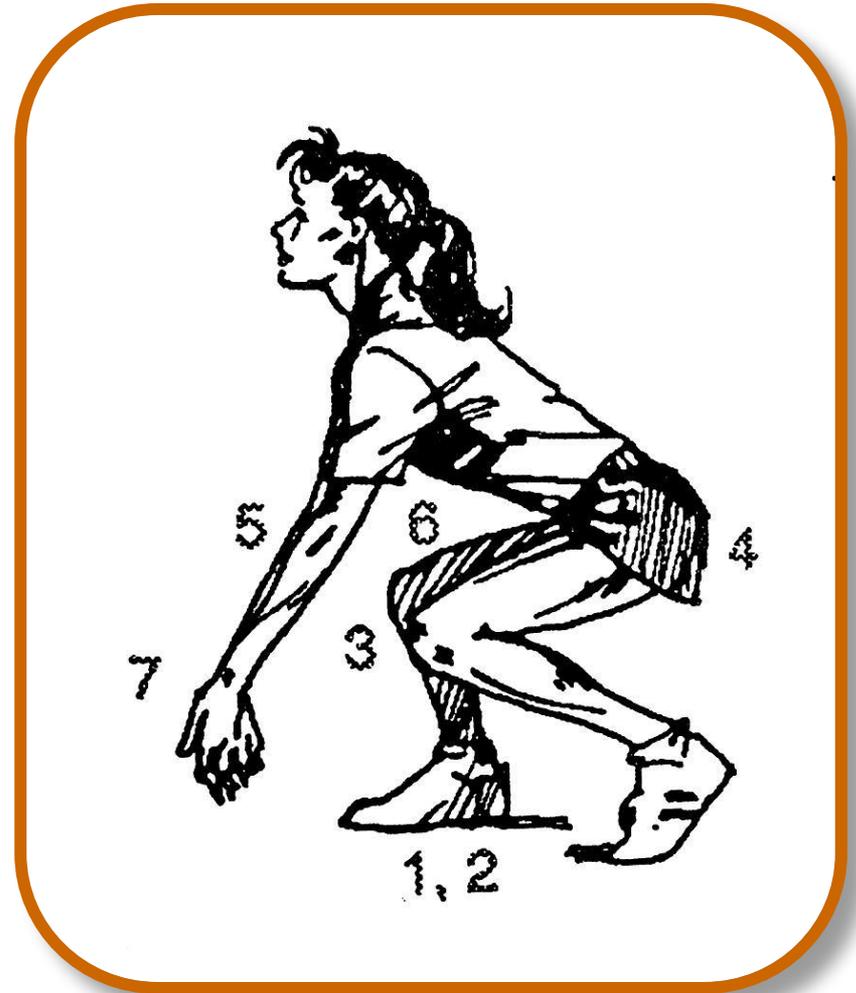
1. Полностью выпрямите руки
2. Кисти направлены к цели
3. В ту же сторону движутся бедра
4. Перенесите вес по направлению к цели
5. В ту же сторону двигайтесь и сами



# Прием мяча снизу

## ■ Подготовка к приему

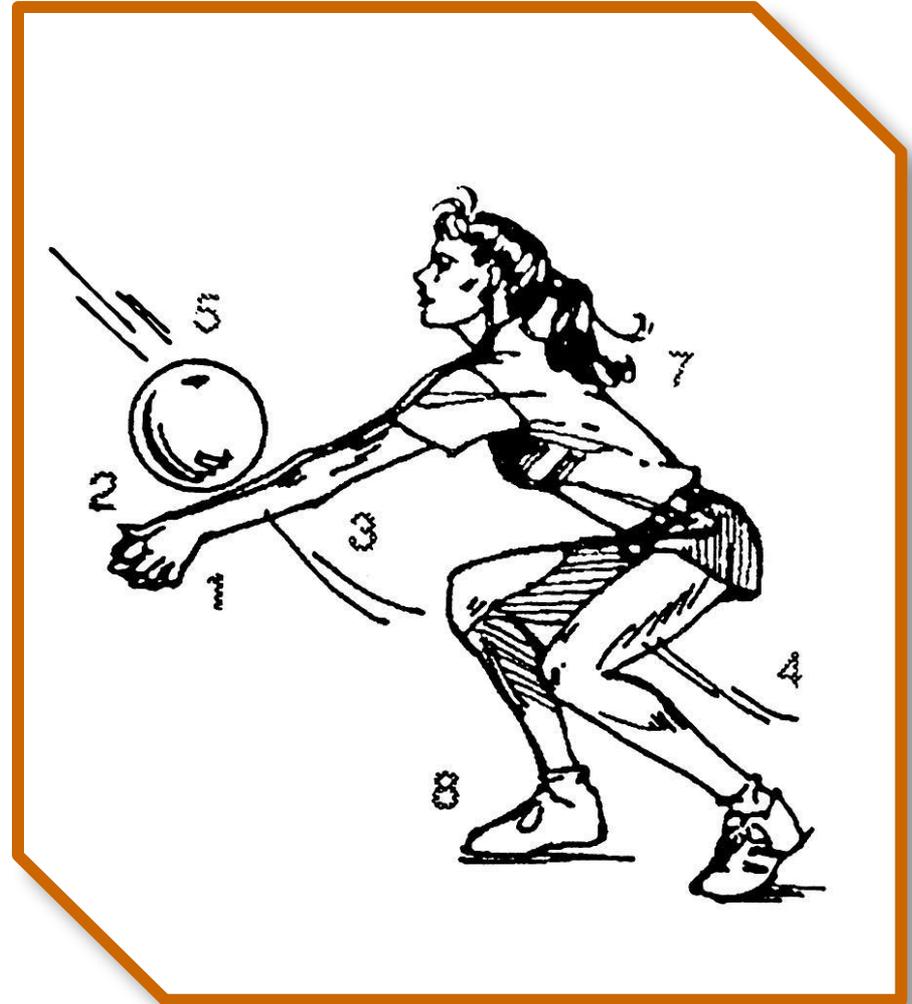
1. Ноги - в положении небольшого шага
2. Ноги – на ширине плеч
3. Согните колени
4. Наклоните тело к полу
5. Держите руки вместе
6. Держите предплечья почти параллельно бедрам
7. Поставьте площадку предплечий для встречи мяча



# Прием мяча снизу

## Выполнение

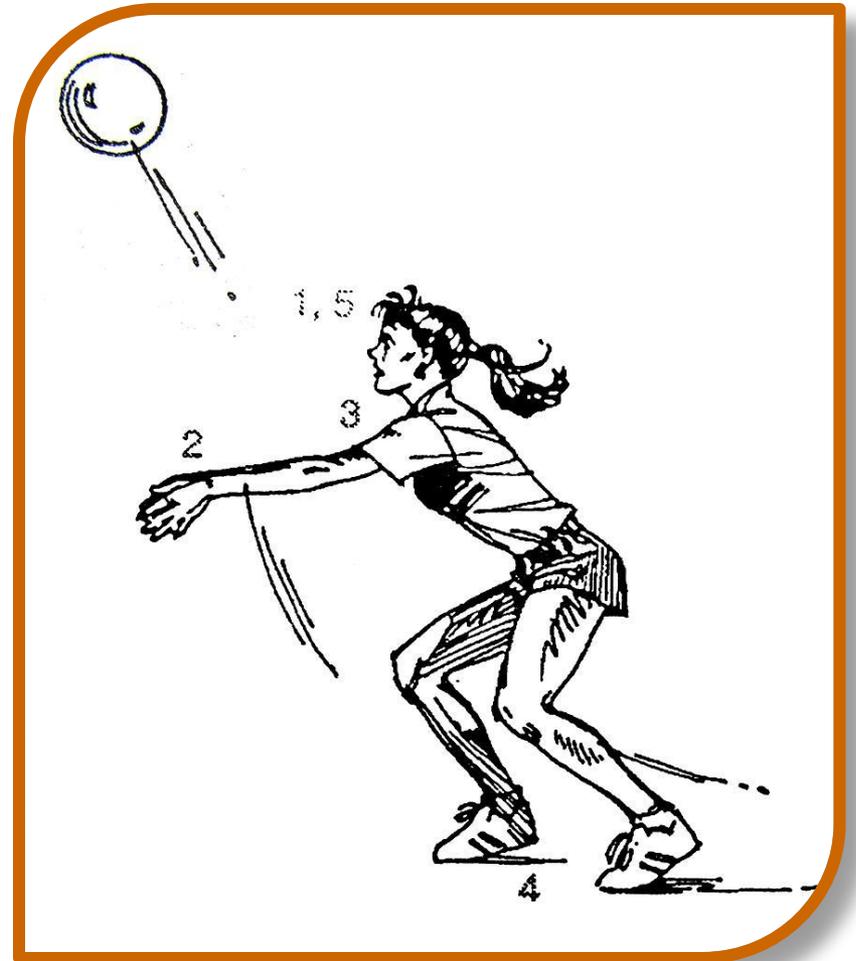
1. Запястья вместе
2. Большие пальцы – параллельно
3. Потянитесь к мячу
4. Отбейте мяч из низкого положения
5. Отбейте мяч от тела
6. Смягчите силу мяча
7. Опустите плечи как можно ближе к цели
8. Перенесите вес вперед
9. Наклоните тело к мячу
10. Высоко направьте мяч к центру площадки
11. Держите запястьями, чтобы увеличить высоту
12. Согните локти, чтобы увеличить высоту



# Прием мяча снизу

## ■ Проводка

1. Наблюдайте за контактом мяча с руками
2. Направляйте площадку предплечий в сторону цели
3. Держите руки ниже уровня плеч
4. Переносите вес в направлении цели
5. Проводите взглядом полет мяча к цели



# Задание:

1. Кратко опишите основные стойки в волейболе.
2. Касанием чего выполняется верхняя передача мяча в волейболе?
3. Какую стойку нужно принять для приема мяча с низу?
4. Какой подачи не существует? Одной рукой снизу, двумя руками снизу, верхней прямой, верхней боковой.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается? коротким движением рук и полным выпрямлением ног; полусогнутыми руками, полным выпрямлением рук и ног
6. На сколько зон условно разделена волейбольная площадка?
7. Какой размер волейбольной площадки?

# Волейбол: шаги к успеху

- Дорогие друзья!  
Желаю вам удачи на  
вашем пути!  
Изучайте игру в  
волейбол,  
обретайте  
уверенность в себе,  
обогащайте свое  
мастерство и вы  
получите истинное  
удовольствие от  
этой игры.

