

Тема. *Волейбол*
(“ЛЕТЮЧИЙ М'ЯЧ”)



Історія виникнення волейболу



Волейбол зародився у 1895 році у США. Ініціатором гри вважається учитель фізкультури Вільям Морган. Він хотів, щоб гра не вимагала складного обладнання, мала доступні правила та не обмежувала вікові бар'єри.

Із 1964 року волейбол включений в програму Олімпійських ігор.

Волейбол в Україні



У 2012 році українському волейболу виповнюється 87 років. У 1925 році у місті Харкові за кілька днів були зведені перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне. І поклали розвиток волейболу в Україні.

У складі збірної СРСР наші волейболісти стали чемпіонами XIX Олімпійських ігор.

Правила гри

Майданчик —

довжина 18 м, ширина 9 м.
Розділений сіткою на 2
рівні частини.

Висота сітки від 220 см до
245 см. Вага м'яча 260 г.
Команда — із 6 гравців.

Завдання команди:

прийняти подачу
суперників і відбити м'
яча через сітку на бік
супротивників. При

цьому можна зробити не
більше 3-х передач.

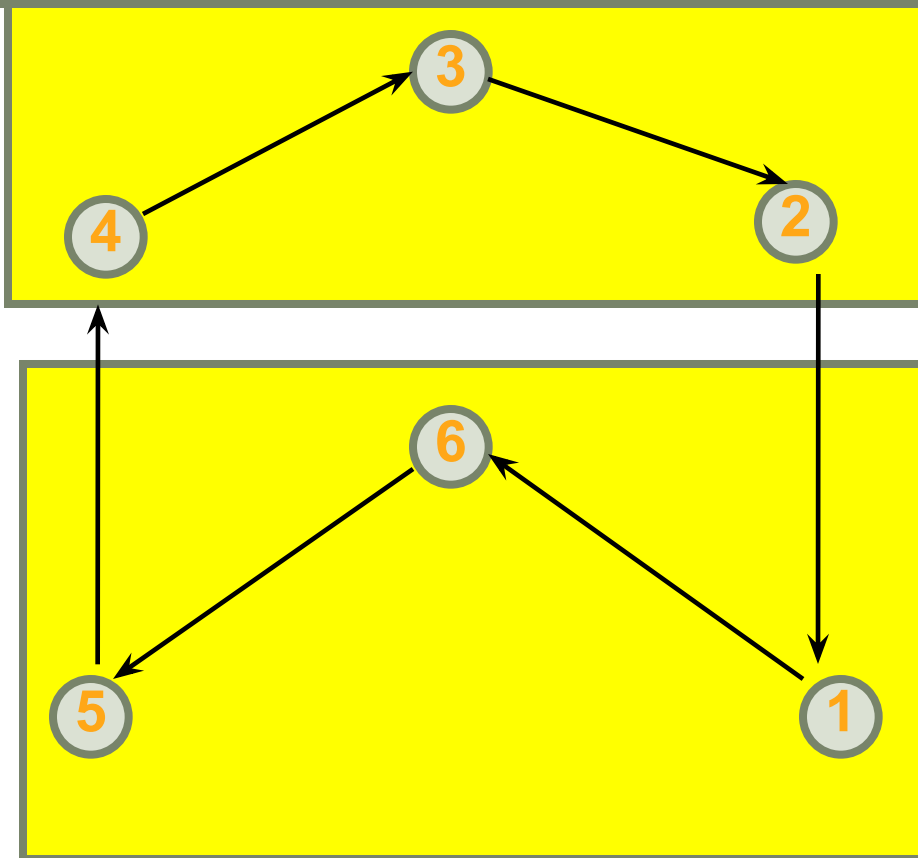
Гравець

не має права торкатися
м'яча двічі поспіль.

Рахунок гри до
25 очок, 3-5 партій.

СІТКА

БОКОВА



ЛИЦЕВА

Передача м'яча двома руками зверху



Передачі м'яча — важливий технічний прийом. За його допомогою здійснюються дії в нападі та захисті. У волейболі розрізняють верхні та нижні передачі. Верхні передачі здійснюються кінчиками пальців, спрямованих вгору.

Прийом м'яча знизу



Нижні передачі виконують передпліччями з'єднаних рук або зімкнутими кистями. При передачі знизу руки підставляють під м'яч і роблять рух назустріч.

Подача (верхня)



М'яч у гру вводиться подачею, яка здійснюється з-за лицьової лінії майданчика.

М'яч підкидається на висоту 50-70 см і здійснюється удар долонею. Після подачі гравець відразу входить на майданчик і займає своє місце.

