

Презентация на тему: Учебная игра, Волейбол

Составил:
преподаватель
физической культуры
Хлопунов И,В,

Волейбол

Волейбол – спортивная игра, в которой участвуют две команды. Она проводится на специальной площадке, разделенной на две части сеткой.

Благодаря простым правилам и доступности инвентаря, волейбол является распространенным видом отдыха, который любят и взрослые и дети.



Цель игры

цель игры



- В отличие от многих игровых командных видов спорта, где соперники пытаются забить мяч в ворота, закинуть в кольцо и т.д., в волейболе игроки должны сделать так, чтобы мяч не коснулся их половины площадки – это и делает волейбол уникальной.

Техника

Технические элементы.

- Поддача.
- Прием.
- Передача
- Атака.
- Блокирование



Подача

Основные правила волейбола: подача мяча

Начало игры – это подача мяча. Она совершается участником команды, который стоит за линией площадки. Правила подачи в волейболе следующие:

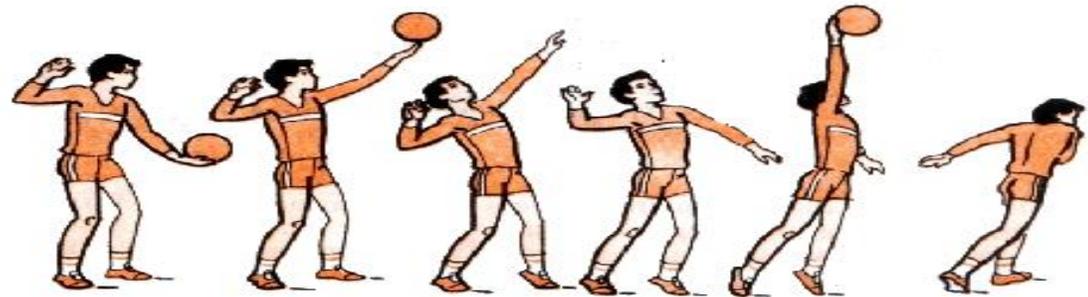
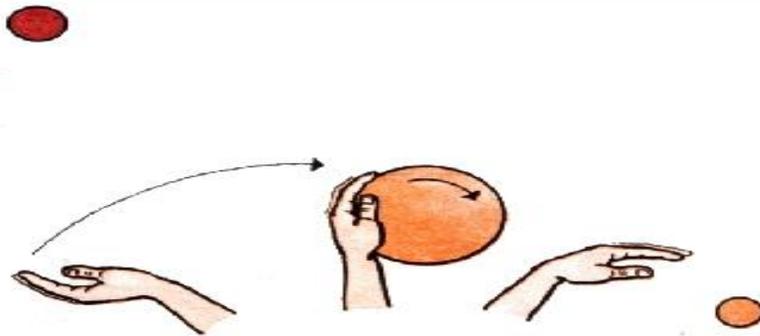
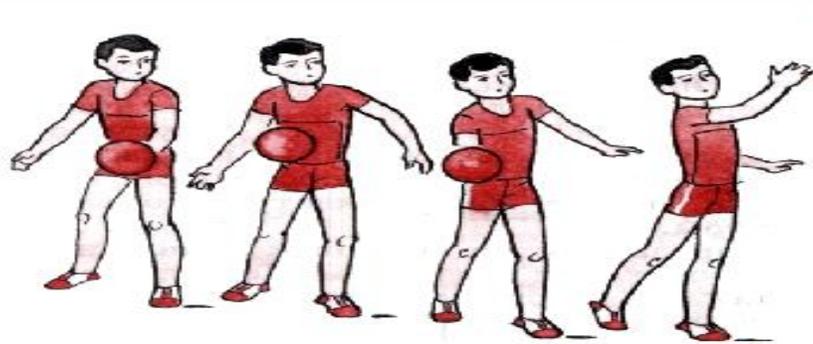
- Подбрасывая над собой мяч, игрок одной рукой подает его противникам. При этом задача подающего считается выполненной тогда, когда тот коснулся рукой подброшенного мяча.
- подача должна быть такой, чтобы мяч, пролетая над сеткой, не задел ее.
- Подающий игрок волен разбежаться, подпрыгивать и приземляться с прыжка в пределах площадки. Но во время удара по мячу заступ за линию запрещен.
- Технику удара игрок волен выбрать сам.

Подача мяча в волейболе окажется неверной, если мяч брошен двумя руками, подан не ударом, а броском. Также подача не засчитается, если мяч коснется любого игрока команды, которая подает, или упадет за пределы площадки. Если мяч подается неправильно, т.е. так, как мы перечислили выше, то команда лишается подачи, а противнику засчитывают одно очко.



Техника подачи

Подачи



Передача

Передача

- Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем.

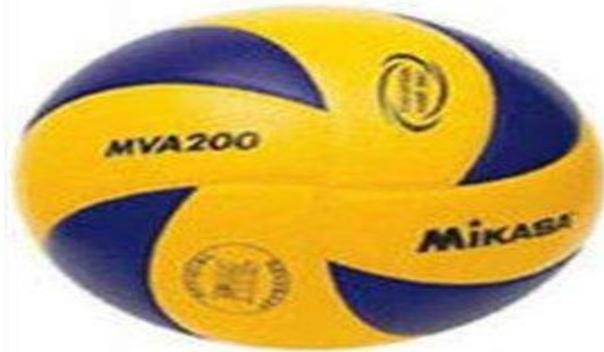


Структура игры

Правила игры в волейбол

Вес мяча=260-280 грамм

Окружность=65-67см



Размер площадки-18 x 9 метров

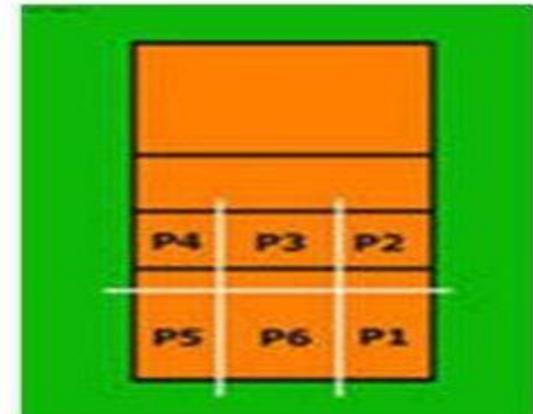
Высота сетки- 2,43 м для мужчин
и 2,24 м для женщин

Количество игроков на площадке-12

Счет игры до -25 очков

Зоны на которые

разделено поле



Блок

Блок.

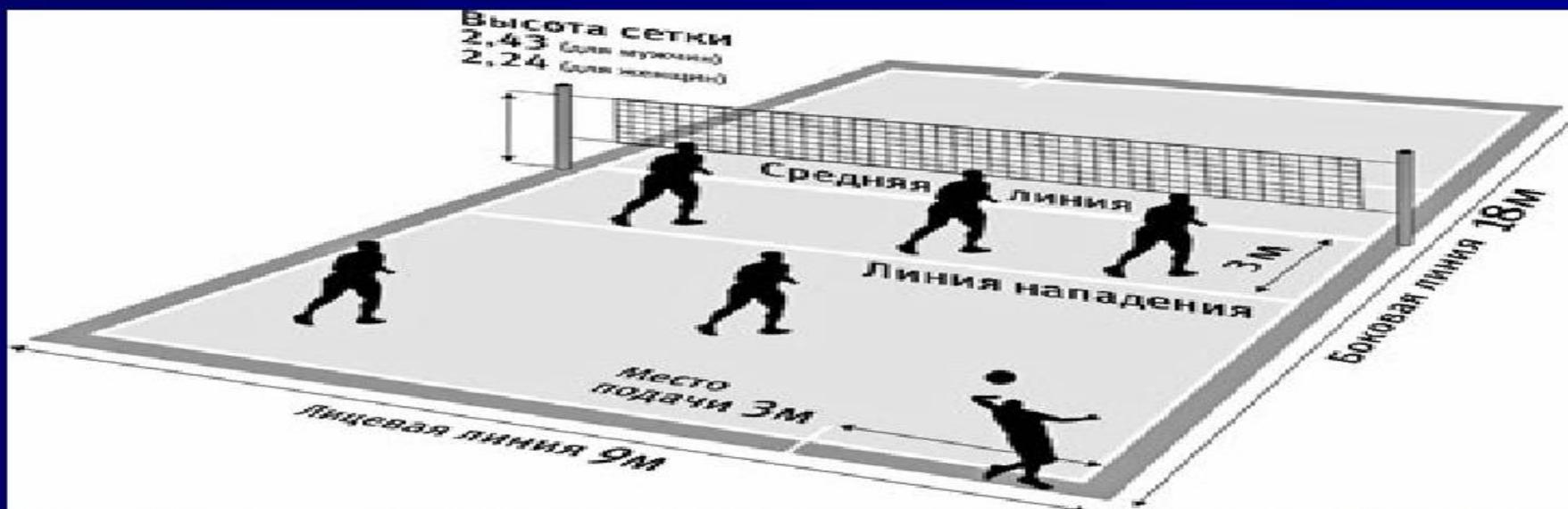
- Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.



- Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

Основа правил

Основные правила игры

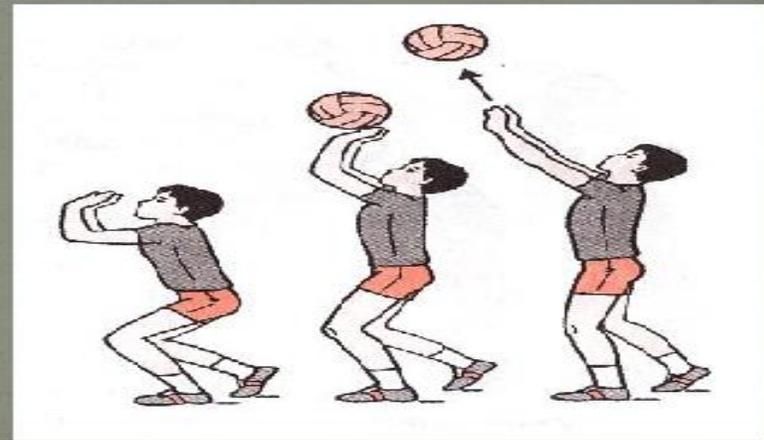


Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18 x 9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли вернуть его обратно, не нарушая правил.

Приемы

Основные приемы игры

- В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.
- **Стойка**(рис.16, 17, 18) – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.



Перед пасом связующего

Перед пасом связующего

- Расположитесь на расстоянии локтя от сетки, подняв руки вверх примерно на высоту плеч.
- Ноги держите согнутыми и будьте готовы к перемещению.



Отбивание способ

Отбивание мяча кулаком через сетку

- Игроку, стоящему около сетки, обычно трудно правильно выполнить верхнюю передачу, особенно когда мяч отправлен из глубины площадки. Он может также допустить ошибку при попытке победить мяч, летящий на сетку. Чтобы их избежать, нужно применять отбивание мяча кулаком.



Техника отбивания кулаком

Отбивание мяча кулаком

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. для этого используется **удар по мячу одним или двумя кулаками.**

При ударе кулаком от плеча **в подготовительной фазе** выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (см. *рис.*).

В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки.

Случаются ситуации (например, если мяч Мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом – руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и, обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется **удар по мячу кулаками.**

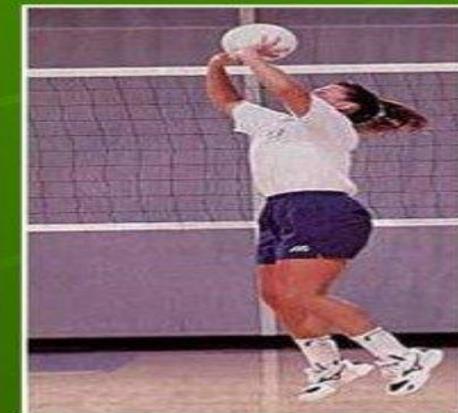


Ошибки верхней передачи

Ошибки при выполнении верхней передачи

◆ Подготовительная фаза:

- ◆ 1. Ступни стоят широко.
- ◆ 2. Ноги выпрямлены в коленях.
- ◆ 3. Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.
- ◆ 4. Перед передачей вперед дальняя от сетки нога значительно впереди другой.
- ◆ 5. корпус отклонен.
- ◆ 6. голова запрокинута назад.
- ◆ 7. Локти разведены излишне широко.
- ◆ 8. Руки разведены излишне широко.
- ◆ 9. Руки опущены.
- ◆ 10. Большие пальцы не отведены,
- ◆ 11. Руки выносятся по широкой амплитуде.



Техника нижней подачи

Техника выполнения нижней прямой подачи

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

