



СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звёздный»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Объединение « Физкультурно-спортивное»

ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА

**Педагог дополнительного образования –
Семёнов Максим Алексеевич**

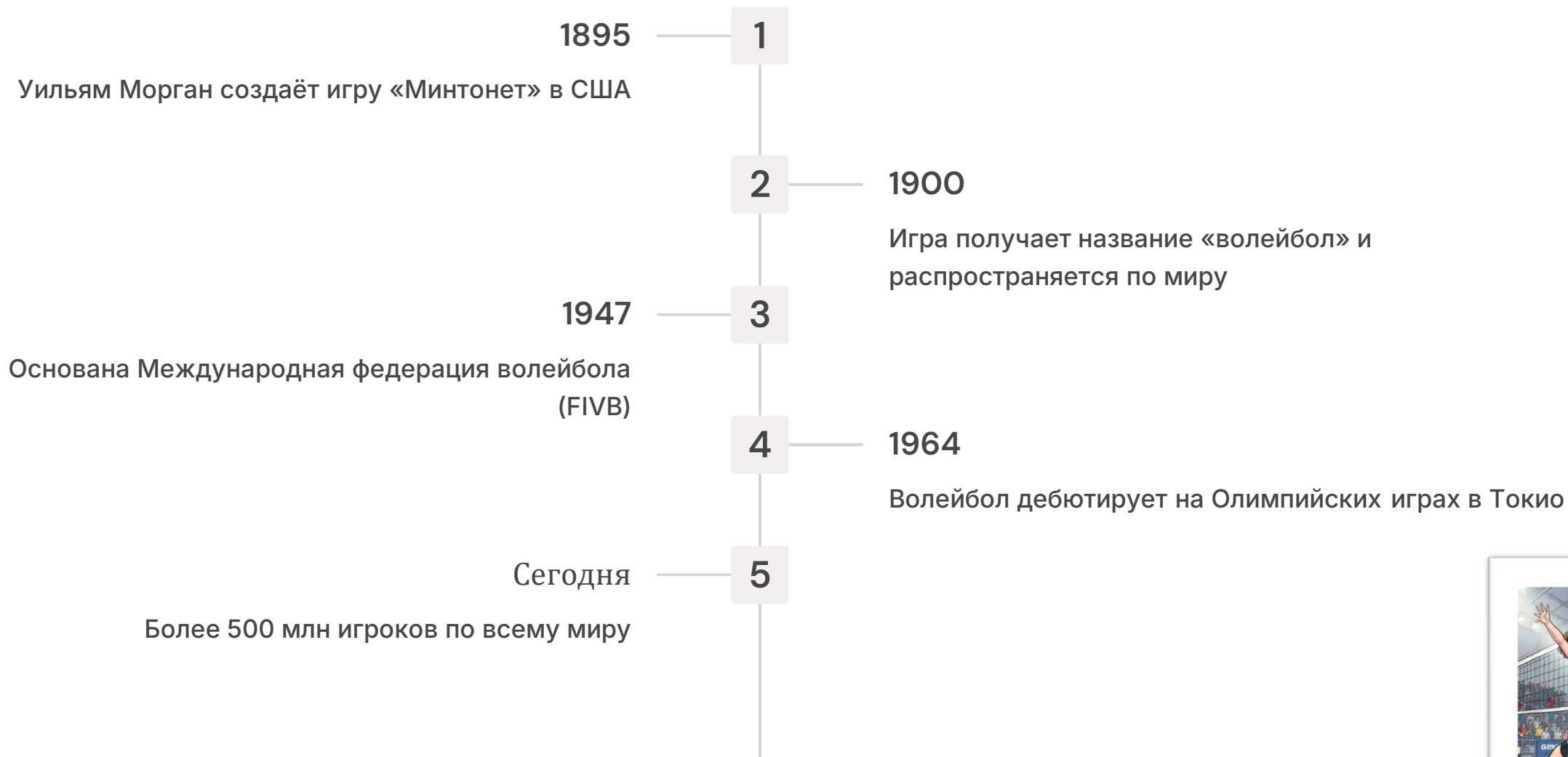


Основы волейбола

Введение в одну из самых популярных командных игр мира — динамичную, зрелищную и доступную каждому.



История волейбола



Основные правила игры



Подача

Игрок вводит мяч в игру из-за задней линии. Мяч должен перелететь сетку, не касаясь её.

Пас

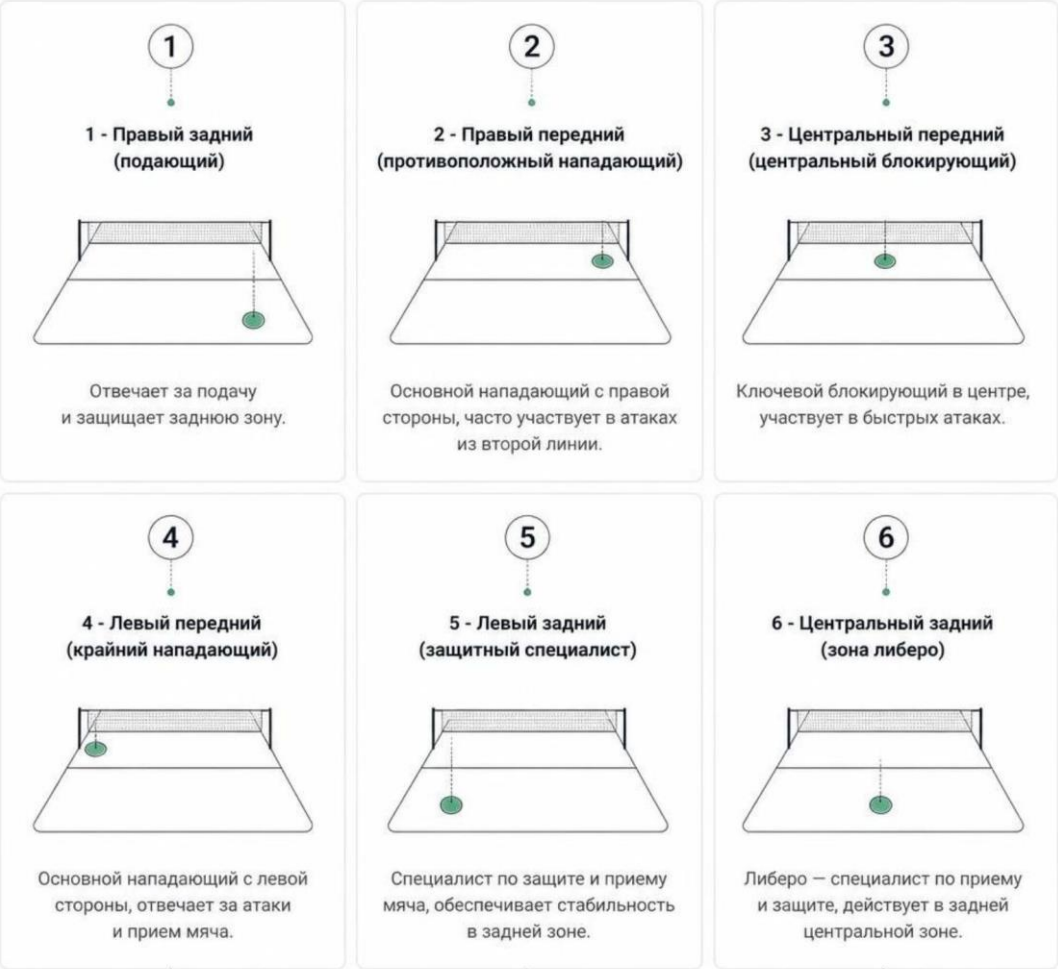
Передача мяча партнёру для организации атаки. Допускается не более трёх касаний подряд.

Удар

Завершающее действие — атака через сетку. Мяч не должен касаться пола на своей стороне.

 Партия играется до 25 очков (с преимуществом в 2 очка). Матч — до 3 выигранных партий.

Позиции игроков на площадке



Каждая позиция выполняет конкретную роль в атаке и защите.



Связующий
Организатор атак, распределяет мяч

Диагональный
Главный нападающий команды

Либеро
Специалист по защите, не атакует

Блокирующие
Защищают сетку, участвуют в атаке





Техники подачи

1

Нижняя подача

Мяч ударяется снизу открытой ладонью. Проста в освоении, идеальна для начинающих.

2

Верхняя подача

Удар сверху с замахом. Позволяет придать мячу скорость и направление.

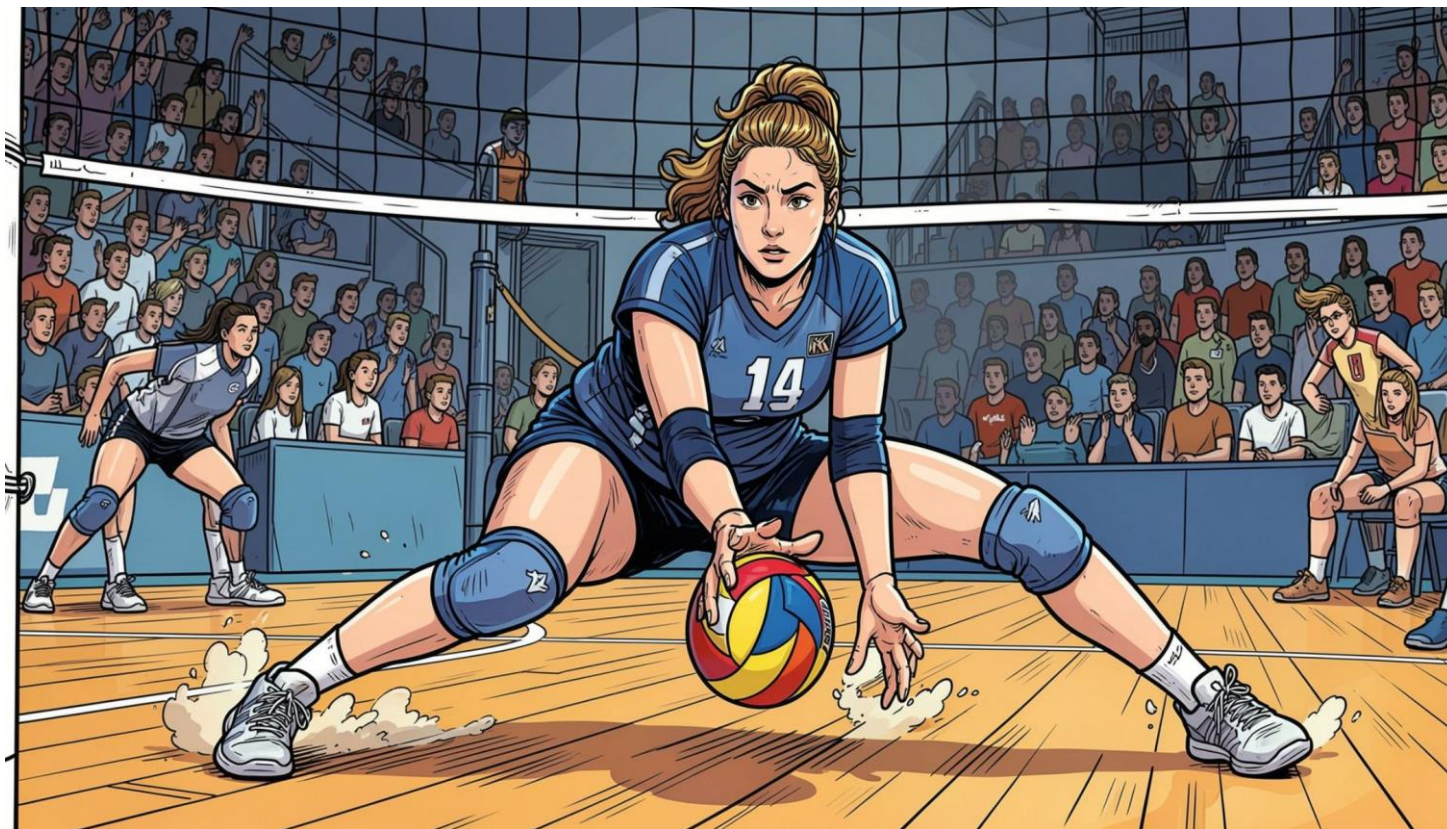
3

Подача в прыжке

Разбег и мощный удар в воздухе. Самый сложный и эффективный вид подачи.



Приём мяча



Правильная стойка

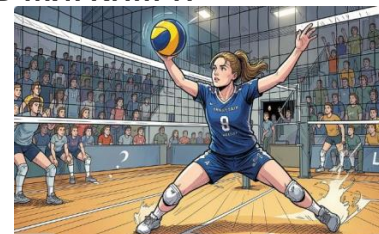
Ноги на ширине плеч, колени согнуты, корпус наклонён вперёд. Руки собраны в «площадку» — ладони вместе, предплечья параллельны.

Передвижения

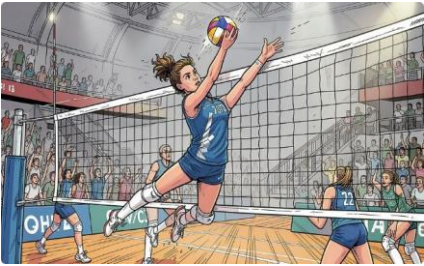
Короткие приставные шаги позволяют быстро занять позицию под мячом, не теряя равновесия.

Отбивание

Мяч принимается предплечьями, без замаха. Удар должен быть мягким и контролируемым.



Атакующие удары



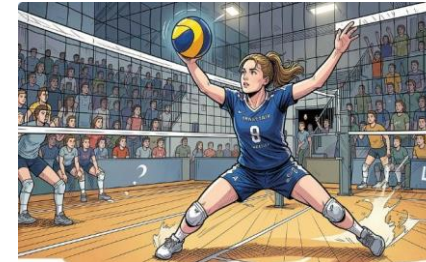
Прямой удар

Мощный удар по прямой линии.
Основной инструмент атаки,
выполняется с разбега.



Боковой удар

Мяч направляется по диагонали.
Позволяет обыграть блок соперника.



Обманные действия

Мягкий сброс (скидка) за блок.
Эффективен при хорошо
организованной защите.



Блок: первая линия обороны

Индивидуальный блок

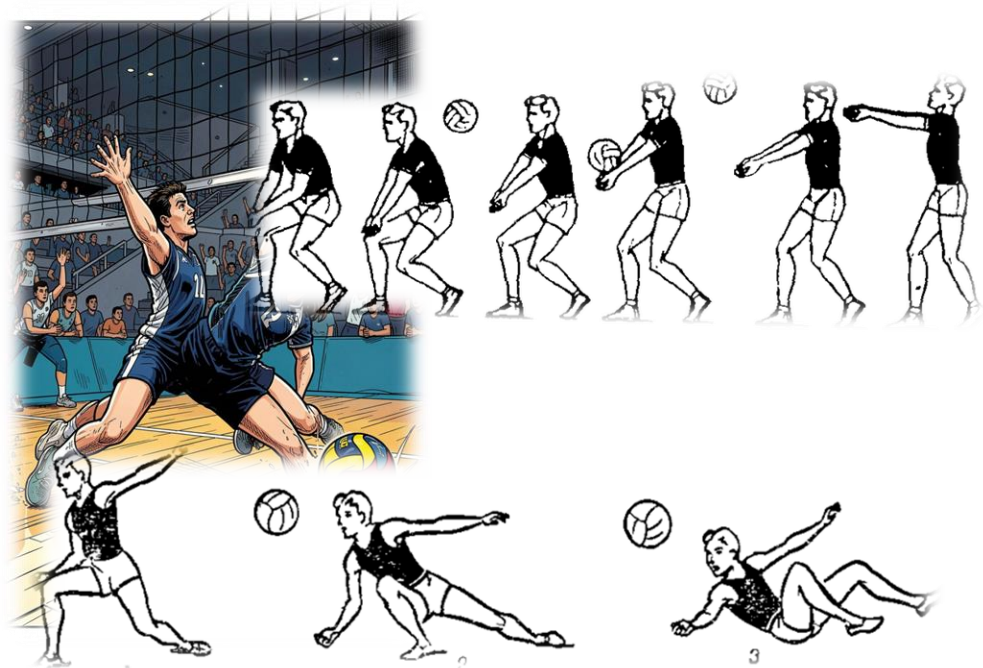
Один игрок перекрывает направление удара. Требует точного чтения атаки соперника и своевременного прыжка.

Групповой блок

Два или три игрока создают сплошную стену у сетки. Закрывают несколько зон одновременно.

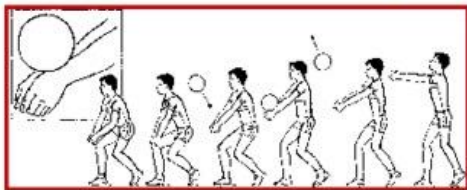
- ❗ Блокирующий не касается сетки — это нарушение. Руки проникают на сторону соперника только после его удара.



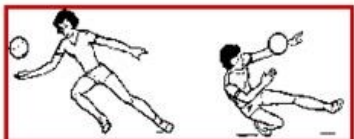


Прием мяча в защите

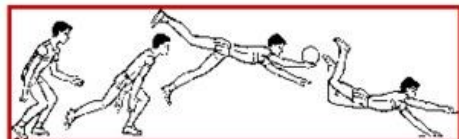
Прием подачи снизу



В падении назад



В падении вперед на руки



Защита: поднятие мяча

1 Выбор позиции

Защитник занимает место с учётом зоны атаки соперника и расположения блока своей команды.

2 Чтение игры

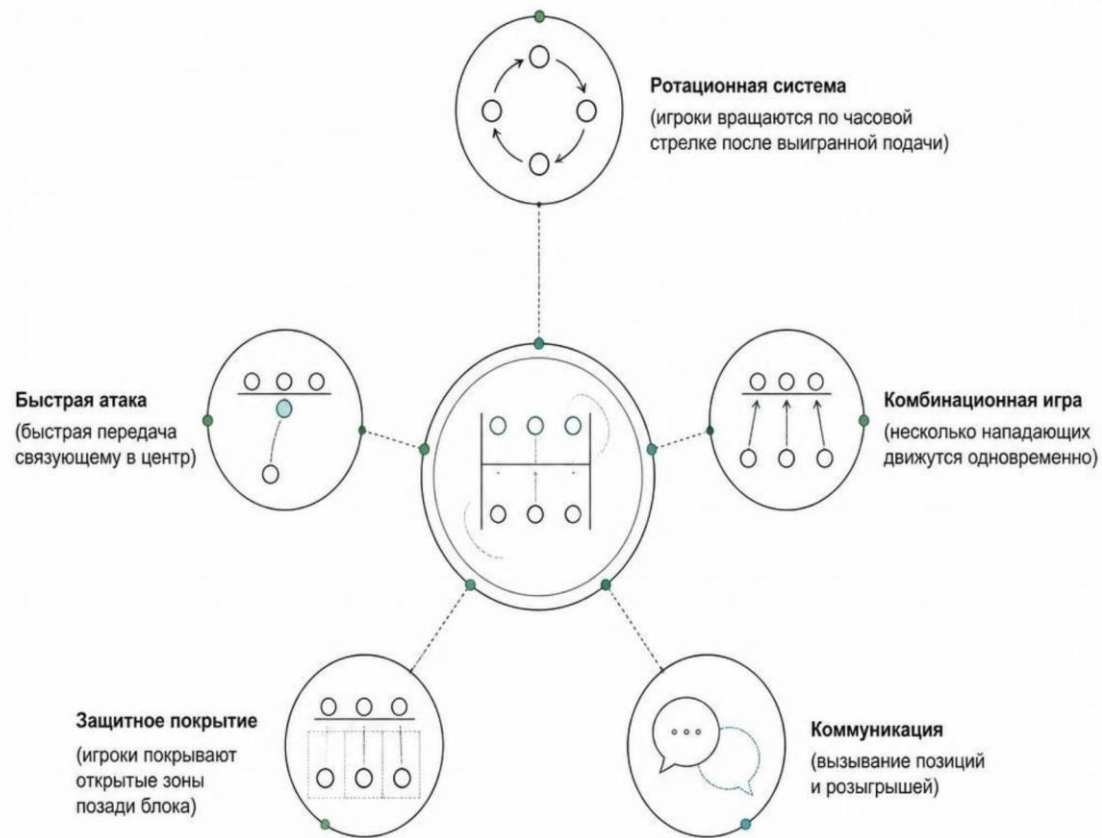
Наблюдение за замахом нападающего позволяет предугадать направление удара.

3 Поднятие мяча

После приёма мяч направляется связующему для организации контратаки. Точность важнее силы.



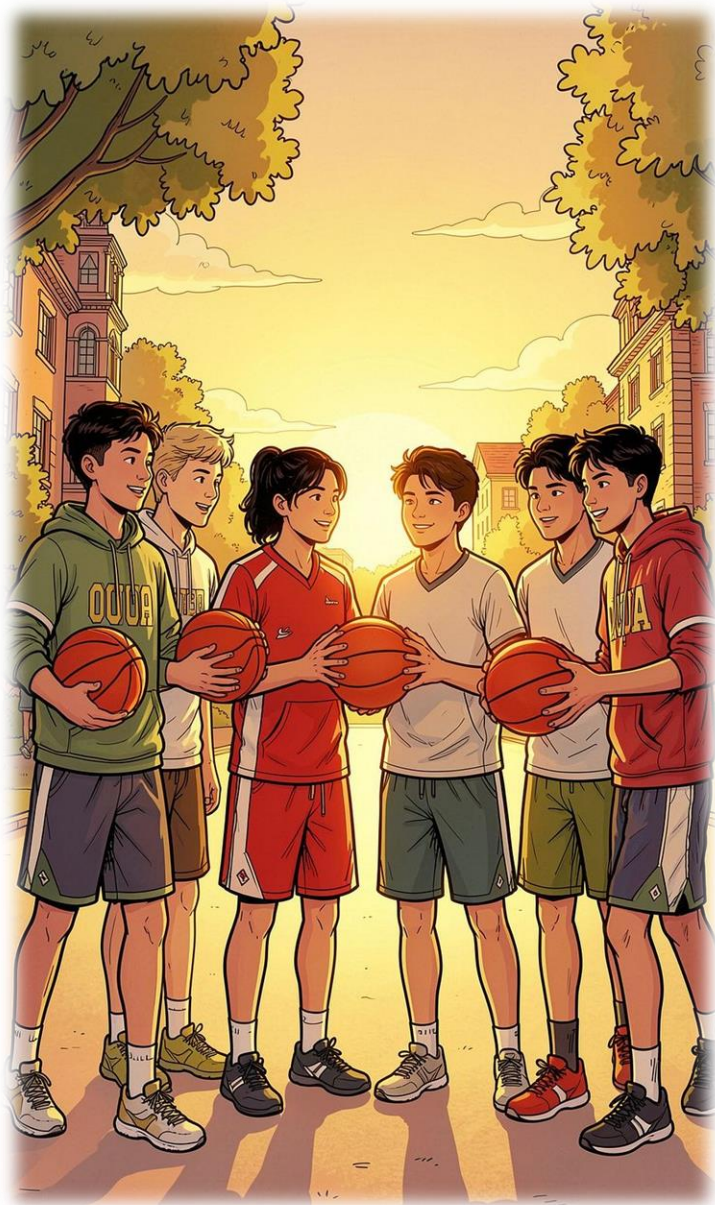
Стратегии и командное взаимодействие



Ключевые принципы

- **Ротация** — игроки меняются позициями по часовой стрелке после каждого выигранного права подачи
- **Быстрая атака** — связующий ускоряет темп, не давая блоку соперника подготовиться
- **Коммуникация** — постоянный обмен информацией между игроками — основа командной игры





Важность выбора и регулярных занятий

Волейбол — это не просто спорт. Это инструмент формирования здоровой, устойчивой и социально активной личности. Регулярные занятия в студенческие годы закладывают фундамент здоровья на десятилетия вперёд.

Лучшее время начать — сегодня.

Даже одна тренировка в неделю меняет качество жизни студента.

