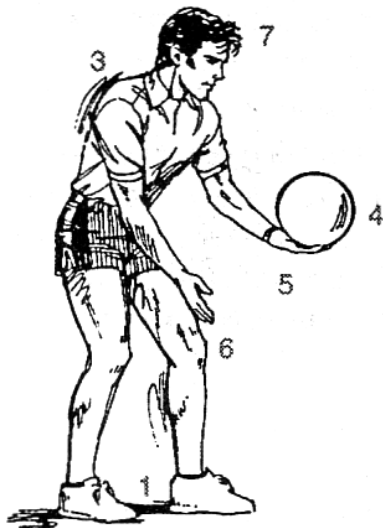


# НИЖНЯЯ ПОДАЧА



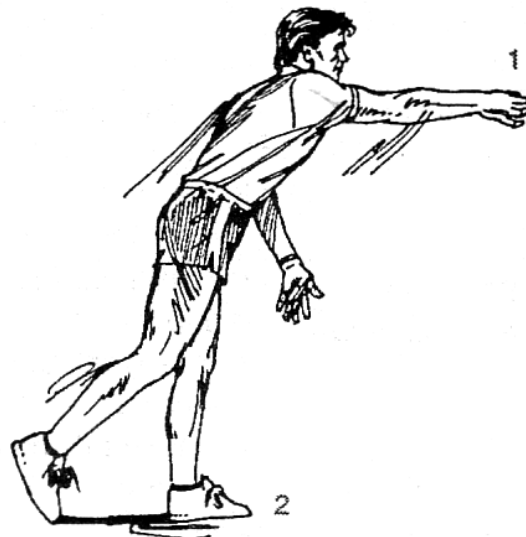
## Подготовка

1. Левая нога выдвинута вперед
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи параллельны сетке
4. Мяч — на уровне пояса или ниже
5. Держите мяч прямо перед собой
6. Открытая ладонь — всегда готова
7. Взгляд обращен на мяч



## Выполнение

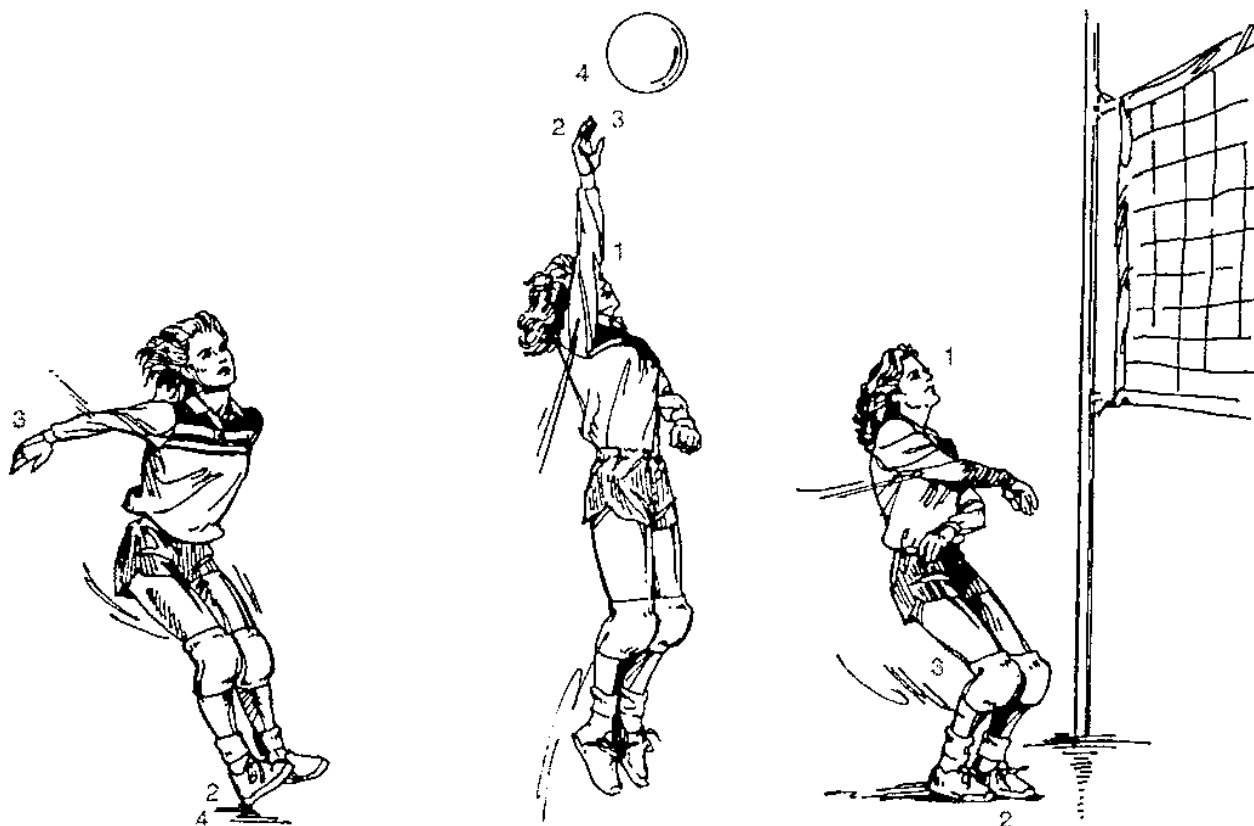
1. Отведите правую руку назад
2. Перенесите вес на правую ногу
3. Правой рукой — взмах вперед
4. Теперь перенесите вес снова на переднюю, левую, ногу
5. Бейте по мячу запястьем (подушечкой) ладони
6. Мяч при этом должен находиться на уровне пояса
7. Уберите левую руку, на которой лежал мяч
8. Бейте чуть ниже центра мяча
9. Сконцентрируйте все внимание на мяч



## Дальнейшие действия

1. Правая рука продолжает двигаться по направлению к верхнему краю сетки.
2. Перенесите вес на переднюю ногу
3. Занимайте свою позицию на площадке

# ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



## Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас
2. Последние два шага — это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка
3. Махните обеими руками к талии
4. Поставьте пятки
5. Перенесите вес
6. Взмахните руками вперед и вверх

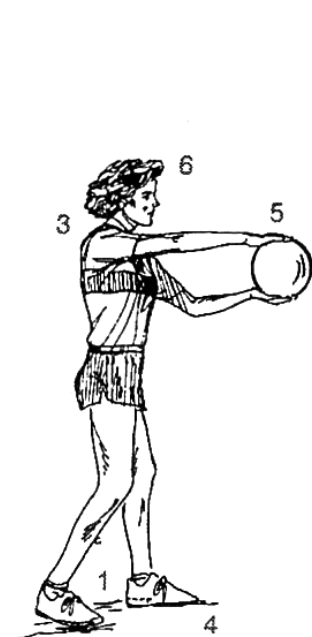
## Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча
3. Коснитесь мяча двумя верхними суставами пальцев
4. Коснитесь нижней половины мяча
5. Направьте мяч над блоком или мимо него
6. Направьте мяч так, чтобы он падал

## Проводка

1. Проследите за мячом в момент касания
2. Вернитесь на пол
3. Согните колени, чтобы смягчить приземление

# ВЕРХНЯЯ ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА



## Подготовка

1. Ноги расслаблены в удобной стойке
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи развернуты параллельно сетке
4. Левая нога выдвинута вперед
5. Распрямите правую ладонь
6. Глаза смотрят на мяч



## Выполнение

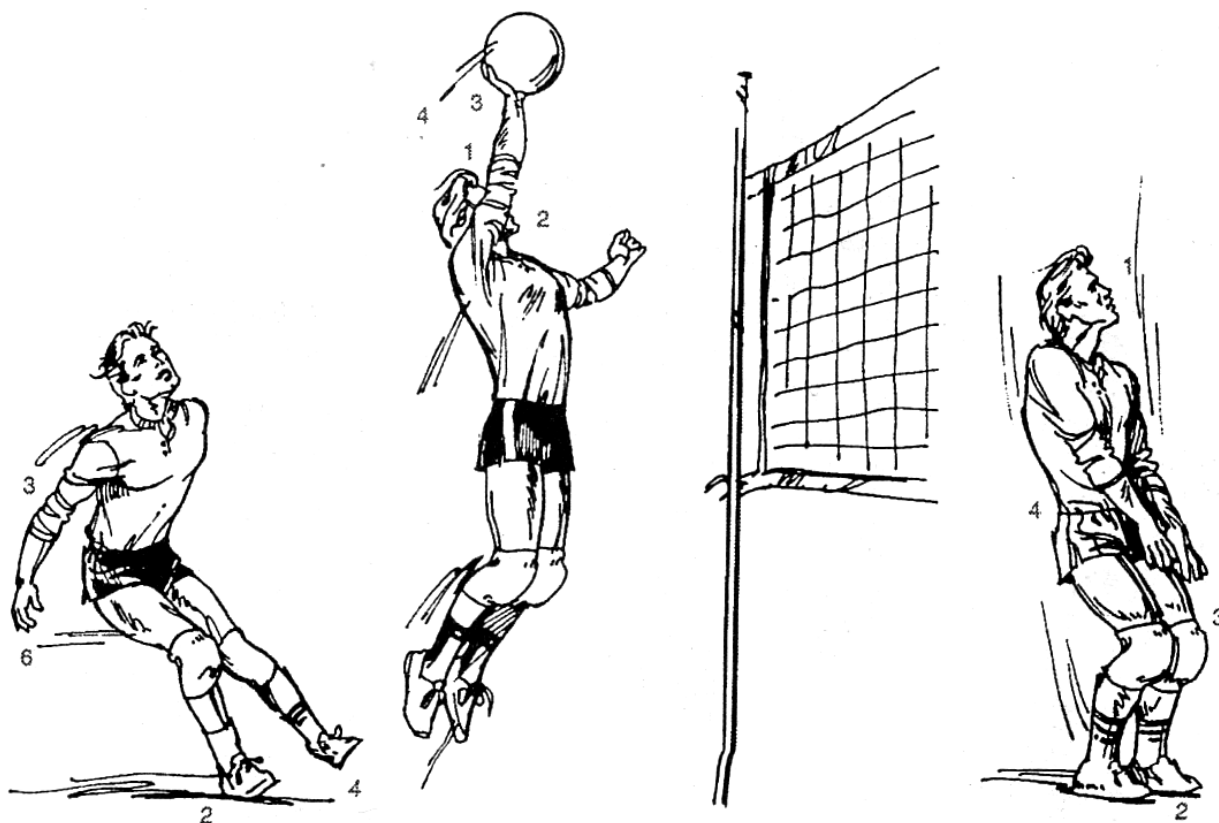
1. Подбросьте мяч перед правым плечом
2. Подбрасывая, не подкручивайте его
3. Мяч подбрасывайте одной рукой
4. Мяч должен взлетать поближе к корпусу
5. Сделайте правой рукой замах, высоко держа локоть
6. Рука идет рядом с ухом
7. Бейте по мячу подушечкой ладони
8. При контакте с мячом рука должна быть абсолютно прямая
9. Все внимание — на мяч
10. Перенесите вес вперед



## Дальнейшие действия

1. Продолжайте переносить вес вперед
2. Правая рука после удара по мячу останавливается в воздухе
3. Занимайте свою позицию на площадке

# ЗАМЕДЛЕННЫЙ АТАКУЮЩИЙ УДАР



## Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас
2. Последние два шага — это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка
3. Взмахните обеими руками от талии
4. Поставьте пятки
5. Перенесите вес
6. Взмахните руками вперед и вверх

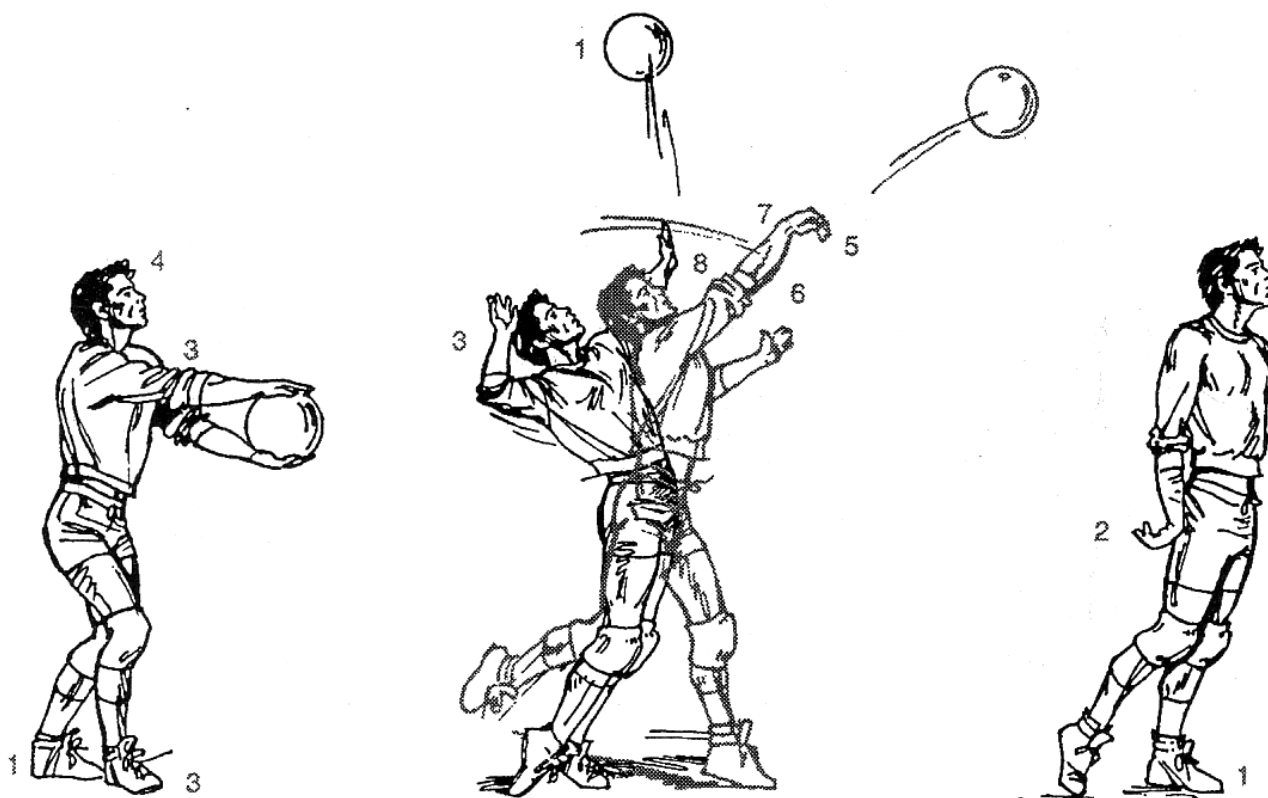
## Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча
3. Коснитесь мяча ладонью
4. Коснитесь нижней части мяча
5. Передвигайте пальцы по верхушке мяча
6. Передвигая пальцы, согните запястье

## Проводка

1. Проследите за мячом в момент касания
2. Вернитесь на пол
3. Согните колени, чтобы смягчить приземление
4. Опустите руку к бедру

# ВЕРХНЯЯ КРУЧЕНАЯ ПОДАЧА



## Подготовка

1. Встаньте поудобней.  
Одна нога впереди другой
2. Вес распределен равномерно
3. Плечи и ступни — под углом к боковой линии
4. Глаза следят за точкой, куда будет подброшен мяч

## Выполнение

1. Подбросьте мяч, чтобы он взлетел за вашим правым плечом
2. При подбросе мяч не подкручивайте
3. Отведите назад правую руку
4. Локоть держите повыше, рядом с ухом
5. Бейте по мячу запястьем открытой ладони
6. При контакте с мячом рука должна быть прямой
7. В момент удара по мячу резко подкрутите его
8. До контакта с мячом неотрывно следите за ним

## Дальнейшие действия

1. Перенесите вес на переднюю ногу
2. Резко опустите правую руку
3. Займите свое место на площадке

# СИЛЬНЫЙ АТАКУЮЩИЙ УДАР



## Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас
2. Последние два шага — это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка
3. Взмахните обеими руками от талии
4. Поставьте пятки
5. Перенесите вес
6. Взмахните руками вперед и вверх

## Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча
3. Коснитесь мяча ладонью
4. Коснитесь нижней половины мяча
5. Быстро сожмите запястье
6. Направьте руку поверх мяча

## Проводка

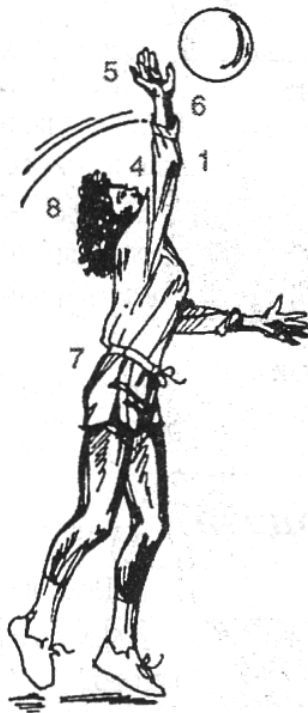
1. Проследите за мячом в момент касания
2. Вернитесь на пол
3. Согните колени, чтобы поглотить усилие
4. С силой опустите руку к бедру

# БОКОВАЯ ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА



## Подготовка

1. Встаньте поудобней, одна нога впереди другой
2. Вес распределен равномерно
3. Плечи и ступни — под углом к боковой линии
4. Взгляд устремлен на точку, куда будет подброшен мяч



## Выполнение

1. Подбросьте мяч перед собой
2. Мяч нужно подбрасывать чуть ближе к левому плечу
3. Не подкручивайте мяч
4. Правая рука — все время прямая
5. Бейте по мячу запястьем открытой ладони
6. Ладонь не сгибайте в суставах
7. При контакте с мячом разверните корпус
8. До удара по мячу глаза устремлены на него



## Дальнейшие действия

1. Перенесите вес на переднюю ногу
2. Правая рука после удара по мячу останавливается
3. Занимайте свое место на площадке

# УДАР БЛИЖНЕЙ РУКОЙ

## *Пересекающий площадку*



1. Начните диагональную атаку, когда мяч находится перед бьющим плечом

## *Вниз по линии*



1. Начните атаку по линии, когда мяч находится на уровне середины тела

# УДАР ДАЛЬНЕЙ РУКОЙ

## *Пересекающий площадку*



1. Начните диагональную атаку после того, как мяч пролетит середину вашего тела

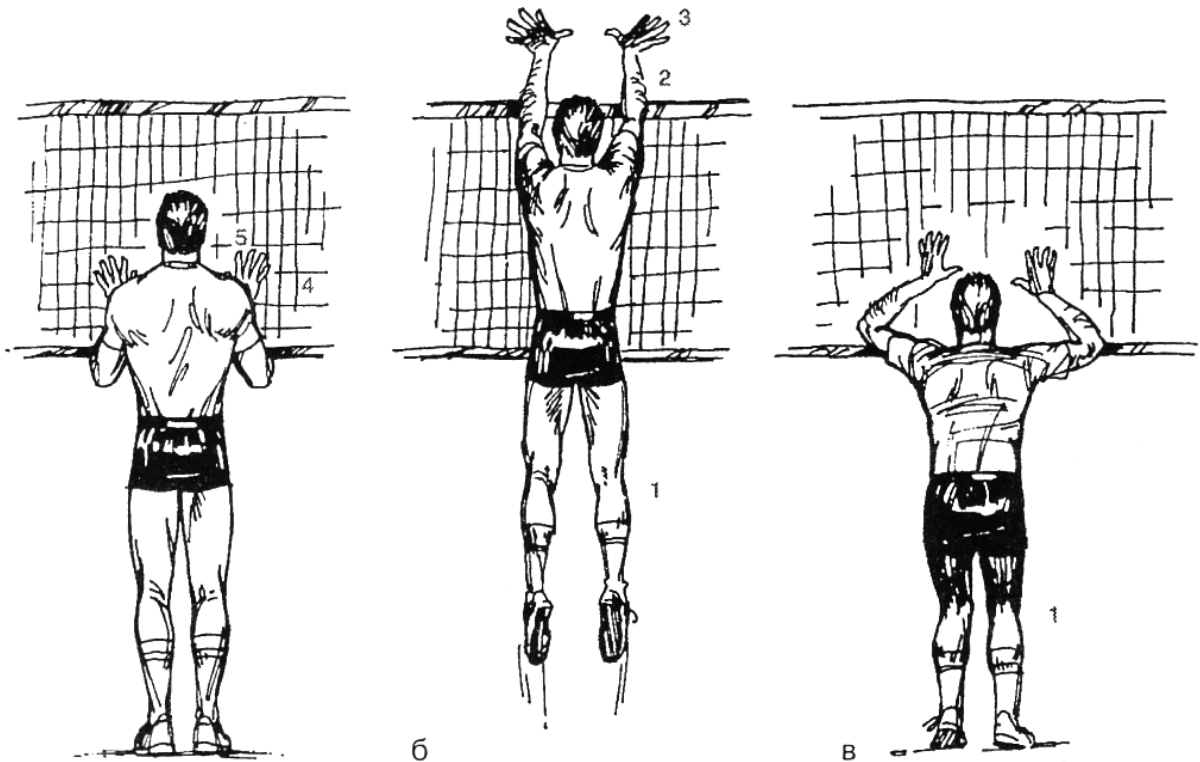
## *Вниз по линии*



1. Начните атаку по линии, когда мяч находится перед бьющим плечом



# ОДИНОЧНЫЙ БЛОК



## Подготовка

1. Сосредоточьте внимание на связующем
2. После связки сосредоточьте внимание на нападающем
3. Встаньте напротив атакующего нападающего
4. Ждите, держа кисти рук на уровне плеч
5. Широко расставьте пальцы
6. После того как связующий отдал пас, согните колени и поднимите руки
7. Сохраните высокое положение тела при перемещении

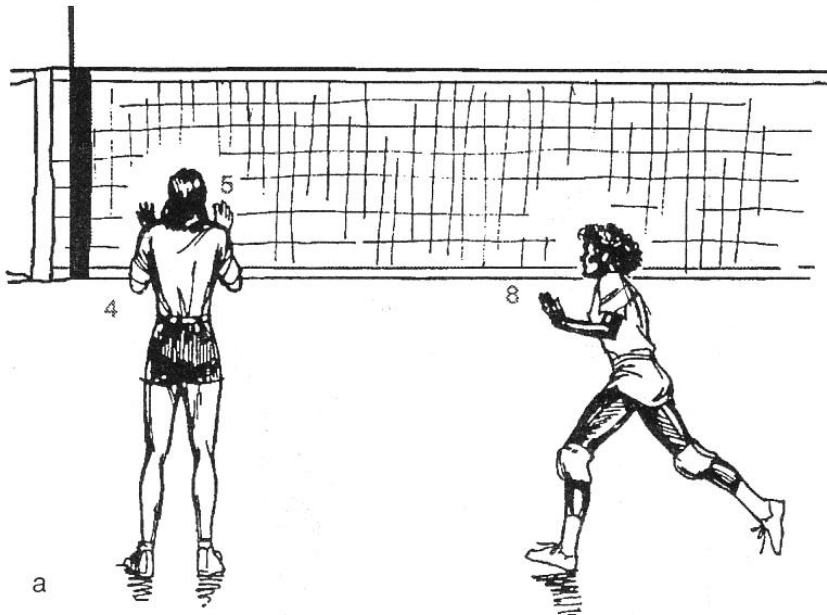
## Выполнение

1. Подпрыгните сразу после прыжка нападающего
2. Протяните руки на площадку соперника
3. Отдерните руки
4. Опуститесь на пол
5. Приземлитесь на обе ноги

## Проводка

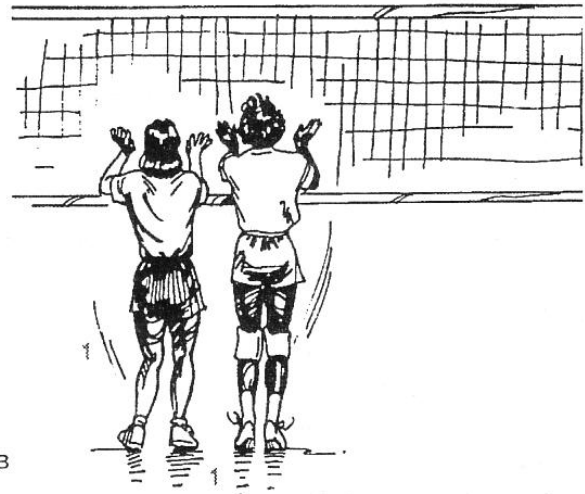
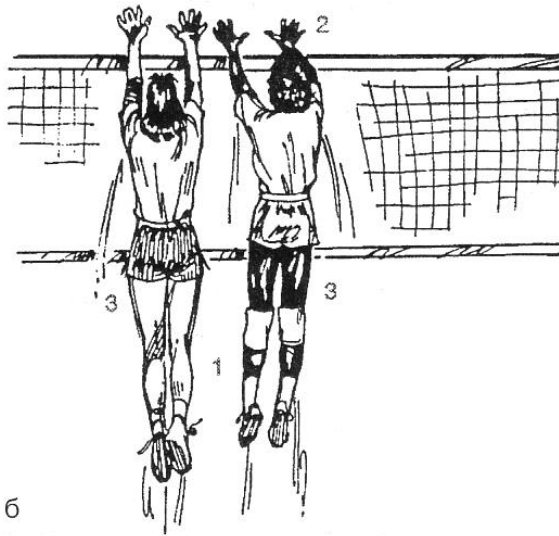
1. Согните колени, чтобы смягчить приземление
2. Отвернитесь от сетки
3. Найдите мяч
4. Вернитесь в исходную позицию
5. Приготовьтесь к следующему игровому моменту

# КОЛЛЕКТИВНЫЙ БЛОК



## Подготовка

1. Сосредоточьте внимание на связующем
2. После связки сосредоточьте внимание на нападающем
3. Встаньте напротив атакующего нападающего
4. Ждите, держа кисти рук на уровне плеч
5. Широко расставьте пальцы
6. После того как связующий отдал пас, согните колени и поднимите руки
7. Сохраните высокое положение тела при перемещении
8. Сосредоточьте внимание на игроке, ставящем блок



## Выполнение

1. Подпрыгните сразу после прыжка нападающего
2. Протяните руки на площадку соперника
3. Прыгайте одновременно с другим блокирующим
4. Отдерните руки
5. Опуститесь на пол
6. Приземлитесь на обе ноги

## Проводка

1. Согните колени, чтобы смягчить приземление
2. Отвернитесь от сетки
3. Найдите мяч
4. Вернитесь в исходную позицию
5. Приготовьтесь к следующему игровому моменту

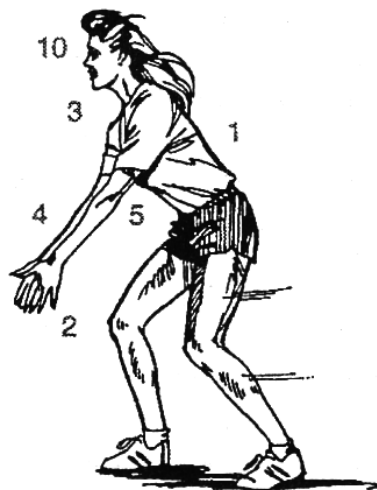
# ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ СТОЙКИ



а

## Высокая

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 быстро займите исходную позицию



б

## Средняя

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. Провожаете взглядом мяч, отбитый вами
11. Перенесите вес по направлению к цели вашего паса



в

## Низкая

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

# ПЕРЕДАЧА СВЕРХУ



## Подготовка

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



## Выполнение

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



## Дальнейшие действия

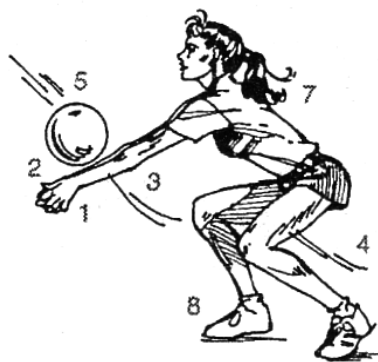
1. Полностью выпрямите руки
2. Кисти направлены к цели
3. В ту же сторону движутся бедра
4. Перенесите вес по направлению к цели
5. В ту же сторону двигайтесь и сами

# ПРИЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ



## Подготовка

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



## Выполнение

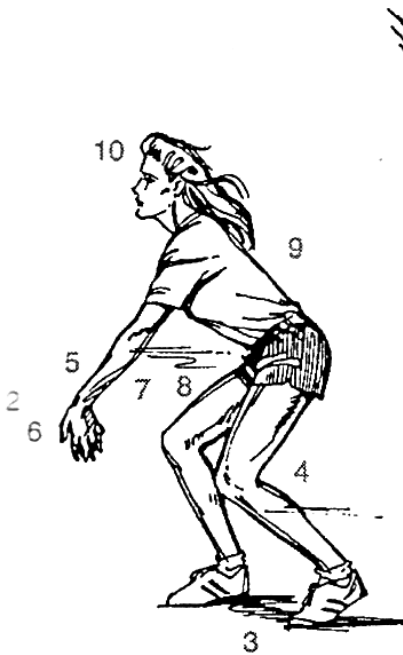
1. Запястья вместе
2. Большие пальцы — параллельно
3. Потянитесь к мячу
4. Отбейте мяч из низкого положения
5. Отбейте мяч от тела
6. Смягчите силу мяча
7. Опустите плечи как можно ближе к цели
8. Перенесите вес вперед
9. Наклоните тело к мячу
10. Высоко направьте мяч к центру площадки
11. Дерните запястьями,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



## Проводка

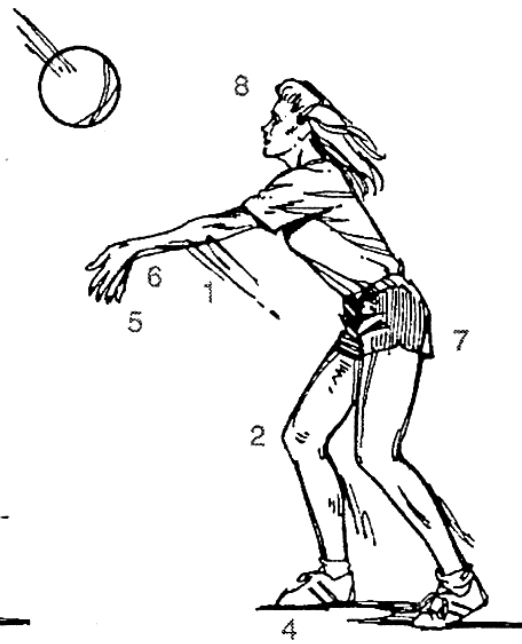
1. Наблюдайте за контактом мяча с руками
2. Направляйте площадку предплечий в сторону цели
3. Держите руки ниже уровня плеч
4. Переносите вес в направлении цели
5. Проводите взглядом полет мяча к цели

# ПАС ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ



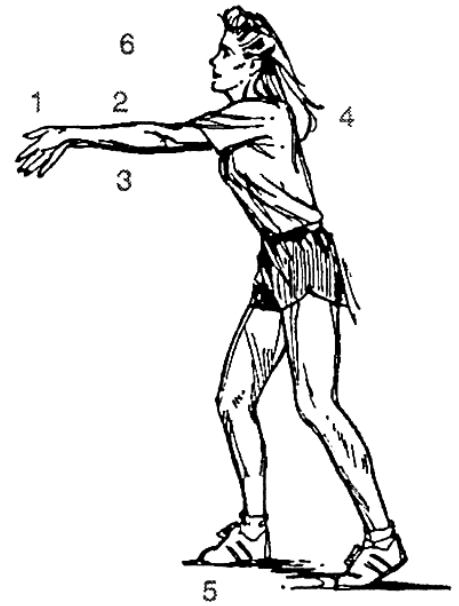
## Подготовка

1. Переместитесь к летящему мячу и встаньте поудобней
2. Соедините руки
3. Ноги — на ширине плеч, одна впереди другой
4. Согните колени и слегка присядьте
5. Руки образовали «площадку»
6. Большие пальцы параллельны друг другу
7. Локти прижаты друг к другу
8. Руки параллельны бедрам
9. Спина — прямая
10. Глаза следят за траекторией мяча



## Выполнение

1. Мяч принимаете, когда он окажется напротив вас, на уровне корпуса
2. Слегка выпрямляете ноги
3. Руки не двигаются
4. Переносите вес тела вперед
5. Мяч надо принимать так, чтобы он был подальше от корпуса
6. Подводите «площадку» под мяч
7. Бедра движутся вперед
8. Неотрывно следите за мячом во время контакта с ним



## Дальнейшие действия

1. Руки остаются сомкнутыми
2. Локти — тоже
3. «Площадка» как бы следует за траекторией отбитого мяча
4. Руки опускаются чуть ниже уровня плеч
5. Вес тела переносится по направлению к цели
6. Следите за траекторией мяча

# КУВЫРОК



## Подготовка

1. Переместите ноги к мячу
2. Держите тело в низком положении
3. Дайте мячу опуститься как можно ниже

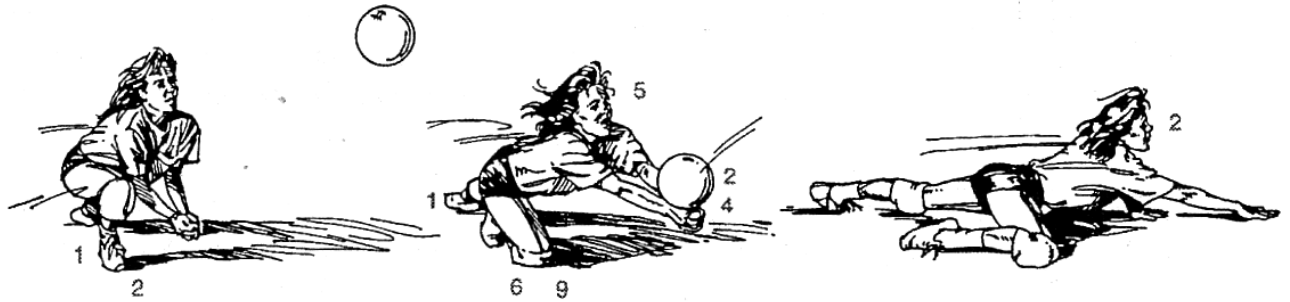
## Выполнение

1. Коснитесь мяча прежде, чем тело достигнет пола
2. Используйте две руки всегда, когда это возможно
3. *Держите запястьями или согните локти, чтобы обеспечить высоту полета мяча*
4. Направьте мяч к центру площадки
5. Коснитесь пола мягкими частями тела
6. Переберитесь, чтобы распределить силу удара об пол

## Проводка

1. Быстро встаньте на ноги
2. Определите местонахождение мяча
3. Приготовьтесь к следующему *отбиванию*

# ПОДЪЕМ МЯЧА В ПАДЕНИИ



## Подготовка

1. Поставьте ноги в положение широкого шага
2. Сделайте огромный шаг к мячу

## Выполнение

1. Оттолкните вес тела от ноги, находящейся сзади
2. Отбейте мяч из низкого положения
3. Отбейте мяч, а затем коснитесь пола
4. Дерните запястьем или согните локти, обеспечивая высоту
5. Не сводите взгляда с мяча до момента касания
6. Коснитесь пола, чтобы уменьшить силу
7. Скользните на груди в направлении полета мяча
8. Вытяните ногу, находящуюся сзади
9. Согните в сторону ногу, находящуюся спереди
10. Коснитесь пола внутренней стороной колена

## Проводка

1. Быстро встаньте на ноги
2. Определите местонахождение мяча
3. Вновь займите низкое оборонительное положение
4. Приготовьтесь к следующему отбиванию