

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Предисловие | 5 |
| Глава 1. | |
| Характеристика игры волейбол..... | 6 |
| Глава 2. | |
| История развития волейбола..... | 8 |
| Глава 3. | |
| Методика обучения | |
| Методика обучения технике игры волейбола..... | 11 |
| Стойки и перемещения волейболиста..... | 14 |
| Передача мяча сверху на месте и с перемещением..... | 17 |
| Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая..... | 22 |
| Прием мяча одной и двумя руками..... | 27 |
| Нападающий удар..... | 31 |
| Прием нападающих ударов. Блокирование. Прием мяча от блока..... | 36 |
| Глава 4. | |
| Тактика игры | |
| Индивидуальные тактические действия в нападении..... | 40 |
| Групповые тактические действия в нападении..... | 44 |
| Командные тактические действия в нападении..... | 46 |
| Индивидуальные тактические действия в защите..... | 48 |
| Групповые тактические действия в защите..... | 50 |
| Командные тактические действия в защите..... | 52 |
| Глава 5. | |
| Физическая подготовка | |
| Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий..... | 54 |
| Упражнения для развития прыгучести..... | 55 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых для специальных приемов игры..... | 56 |
| Глава 6. | |
| Правила игры | |
| Игровое поле..... | 59 |
| Сетки, стойки, мячи..... | 61 |
| Игровой формат..... | 62 |
| Игровые действия..... | 66 |
| Судьи, их обязанности и официальные сигналы..... | 70 |
| Организация и проведение соревнований, их виды..... | 76 |
| Особенности проведения соревнований..... | 79 |
| Литература | 81 |