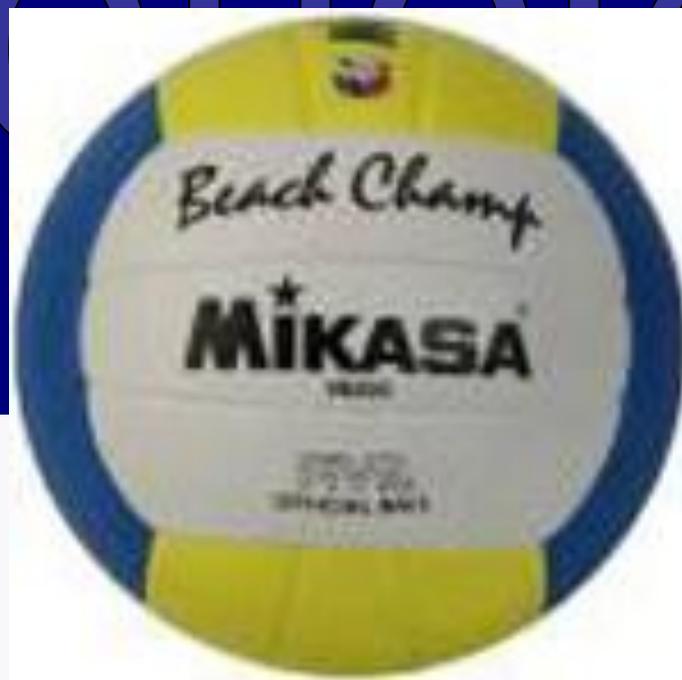


Волейбол



Учитель физической культуры

ВКК

Н.Н.Санникова.



История волейбола

В 1895 году Уильям Дж. Морган, инструктор Ассоциации молодых христиан, смешал элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола для того, чтобы создать новую игру для своих друзей-бизнесменов, которая была бы менее контактной, нежели баскетбол. Он и создал игру волейбол (в то время она называлась mintonette). Морган позаимствовал сетку из тенниса и установил ее на высоте приблизительно 196 см от пола, так чтобы сетка была выше головы человека среднего по тем временам роста. Во время демонстрации игры кто-то обратил внимание Моргана, что игроки перебрасывают (to volley) мяч взад и вперед над сеткой и возможно «Волейбол» (volleyball), было бы самым подходящим названием для этого спорта. 7 июля 1896 г. в Колледже г. Спрингфилда была сыграна первая игра в волейбол, а в 1900 году для игры был создан специальный мяч. В 1964 году волейбол включен в программу Олимпийских игр на седьмом месте в Токио.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3 – 5 м и от лицевых – 5 – 8 м. Высота свободного пространства над игровым полем – 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии нападения, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

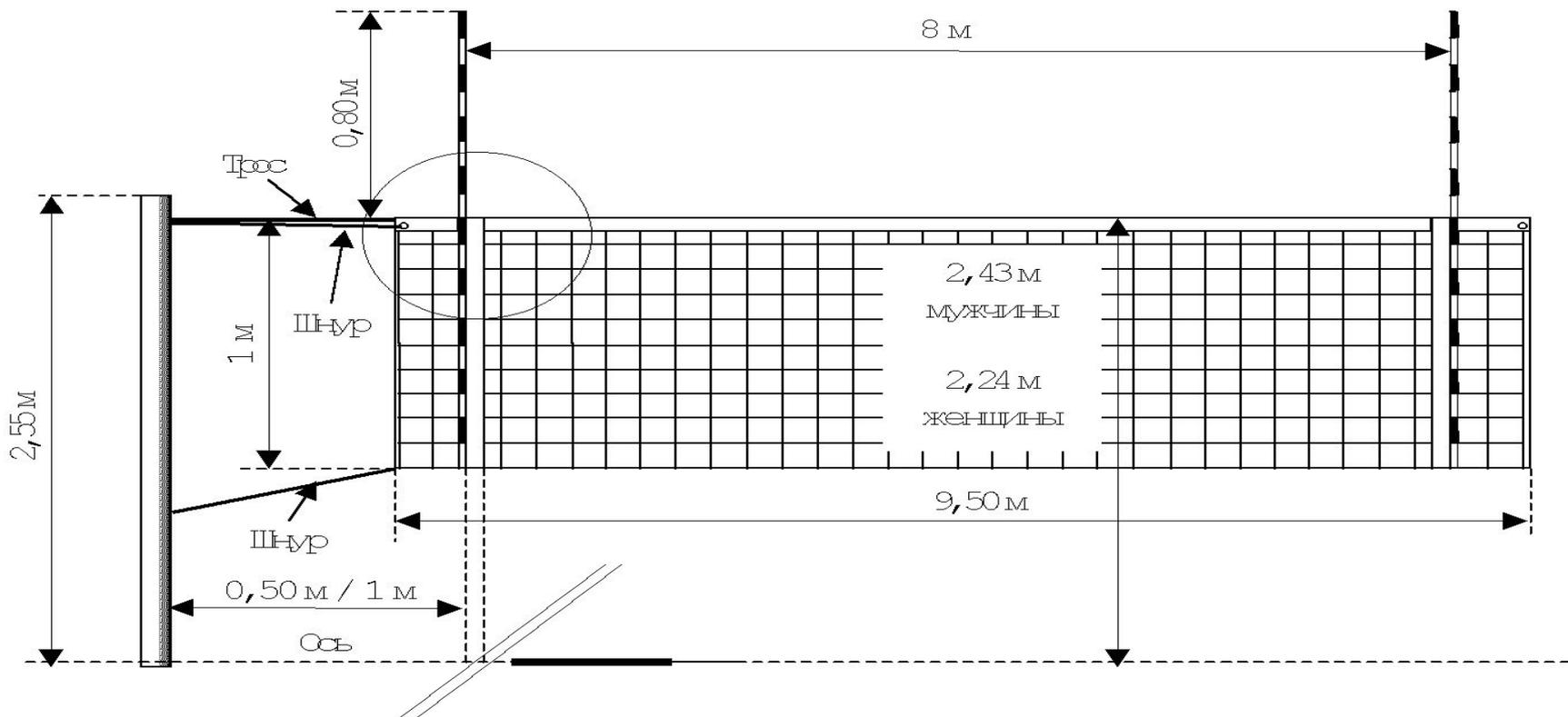
Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии.
Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин
и 2,24 м для женщин.

ДИЗАЙН СЕТКИ



Правила игры

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

[См.правила](#)
игры

Пляжный волейбол

- разновидность волейбола



- [См. правила игры](#)

Техника приемов в волейболе

Подача мяча

Передача мяча

Нападающий удар

Блокирование

Подача мяча

В волейболе применяют несколько разновидностей подачи мяча. Это нижняя боковая подача, нижняя прямая, верхняя боковая и верхняя прямая.



Нижняя боковая подача

Она является наиболее простой по выполнению и не требует больших мышечных усилий, поэтому именно с нее рекомендуется начинать изучение подач. Нужно встать боком к сетке, ноги слегка согнуть в коленях и расставить несколько шире плеч, левую руку, придерживающую мяч, слегка согнуть в локте и держать на уровне поясницы. Отводя ударяющую, правую, руку вниз - в сторону, следует перенести тяжесть тела на правую ногу.

Подбросив мяч невысоко над собой, игрок делает правой рукой встречное движение к мячу, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу. В момент удара по мячу рука должна быть выпрямлена и напряжена - мяч соприкасается со всей поверхностью несколько вогнутой ладони.

Нижняя прямая

Подача "свечой" представляет собой особую форму нижней подачи. Игрок встает правым боком к сетке, подбрасывает мяч левой рукой примерно на уровень головы, а правую отводит вниз - назад для замаха. Мощный удар, связанный с одновременным сильным распрямлением туловища, наносится ребром ладони (со стороны большого пальца правой руки) по нижней части мяча, удаленной от сетки, таким образом, чтобы мяч приобрел кручение и взлетел вверх почти вертикально.

Верхняя боковая подача.

При ее использовании мяч получает значительную начальную скорость, в результате чего игрокам противоположной команды труднее принять его. Перед подачей игрок принимает исходное положение (как при нижней боковой подаче). При подбрасывании мяча перед собой левая рука находится на уровне головы, правая нога, согнутая в колене, выставлена вперед и опирается на всю ступню; туловище отклоняют в сторону опорной ноги, а правую руку отводят назад - вниз. С момента подбрасывания до удара по мячу необходимо внимательно следить за полетом мяча. Рассчитав, когда он опустится до уровня кисти вытянутой руки, маховым ударным движением правой руки наносят удар по нему и одновременно переносят тяжесть тела на левую ногу. Правая рука и мышцы туловища в момент удара напрягаются, кисть руки накрывает мяч несколько сверху.

Верхняя прямая подача

Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху.

Для того чтобы быстрее освоить тот или иной способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подач:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу. Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Передача мяча партнеру является основным приемом в волейболе. Она нередко определяет результат игры. Независимо от положения рук при приеме мяча различают верхние и нижние передачи.



Верхняя передача

Ее можно выполнять из различных исходных положений, высота которых зависит от полета мяча. Существуют 4 исходных положения игрока перед выполнением верхней передачи. Наиболее удобны и точны верхние передачи из высокого положения, когда расставленные на ширину ноги слегка согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки вынесены вперед - вверх и согнуты в локтях; локти разведены и находятся на уровне плеч. Кисти рук ладонной поверхностью обращены навстречу приближающемуся мячу. Разведенные пальцы встречают мяч и соприкасаются с ним в основном первыми и вторыми фалангами. В момент передачи ноги и руки плавно разгибают и мягким движением пальцев мяч посылают в желаемом направлении.



Передача мяча сверху двумя руками

Нижняя передача

Ее используют волейболисты в тех случаях, когда мяч летит от подачи соперника. Нижнюю передачу можно выполнять одной и двумя руками. Чаще используют нижнюю передачу двумя руками, подставляя под мяч предплечье. При передаче двумя руками мяч можно направить более точно.

Для приема мяча нижней передачей двумя руками надо принять положение выпада (выставив вперед или в сторону одну ногу, согнутую в колене и тазобедренном суставе), соединить кисти рук и подставить предплечье под летящий мяч.

[назад Техника приемов волейбола](#)

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Нападающим называют удар по мячу, выполненный в прыжке. Игроки команды, умеющие выполнять нападающий удар, всегда имеют преимущества перед соперниками, т.к. такой удар значительно затрудняет прием и передачу мяча партнеру.

Техника этого приема игры состоит из сочетания ряда последовательных движений: вначале игрок разбегается, затем, оттолкнувшись у сетки вверх, в прыжке выполняет нападающий удар. В момент удара по мячу рука обычно напряжена, пальцы прижаты друг к другу, кисть ударяет по мячу несколько сверху, соприкасаясь с ним всей поверхностью ладони.

Для большей эффективности удар по мячу должен производиться в наивысшей точке прыжка, а не тогда, когда игрок начал опускаться на площадку.



Прямой нападающий удар

Быстрое последовательное и параллельное сокращение мускулатуры, живота, плеч и рук. Кисть "перекрывает" мяч на последней стадии (кручение). Вся рука посылает мяч.

Удар с вращением

Незначительное обегание мяча (30-50 см) при разбеге, незначительная подача плеч при замахе, более продолжительное сопровождение мяча в сторону кручения.

Удар запястьем

Движение полного замаха (ошеломляющий момент). Перед самым касанием мяча задержать бьющую руку и кисть.

Благодаря соответствующему введению в действие кисти возможен очень точный удар в любом направлении и в глубину игровой площадки с вращением и без него.

[назад Техника приемов волейбола](#)

БЛОКИРОВАНИЕ

Блокированием в волейболе принято называть преграждения пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой.

По частоте своего применения блокирование занимает первое место среди всех технических элементов. В среднем оно является каждым третьим действием отдельного игрока. Основной формой блокирования является двойной блок (72 %). Одиночный (23,5 %) и тройной блок (4,5 %) применяют реже.



Блоком волейболист не только преграждает путь мячу на свою площадку, но и как бы атакует на чужой стороне. Прием требует хорошей реакции, умения быстро перемещаться, высоко прыгать; нужна и сила, чтобы сдержать нападающий удар. Самым важным в технике блокирования является своевременное и точное расположение рук напротив мяча, пробитого нападающим ударом.

Для правильного выполнения этого элемента техники необходимо соблюдать ряд условий (нужно, например, при постановке блока делать прыжок на расстоянии полуметра от сетки и выставлять кисти вперед - вверх). Касание руками сетки считается ошибкой. Чтобы избежать этого, надо отталкиваться вверх, а не вперед - вверх.



[назад](#) [назад](#) [Техника приемов волейбола](#)

Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача.

Команда набирает очко:

при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;
когда команда соперника совершает ошибку;
когда команда соперника получает замечание.

Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка.

Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.

Розыгрышем мяча являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры.

Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать.

Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать.

Партия (кроме решающей -5-ой) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25 и т. д.).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. В случае равного счета 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Ошибки при игре мячом:

четыре удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника;

удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча;

захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным;

двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Характеристики удара (касания):

мяч может касаться любой части тела;

мяч должен быть ударен, а не схвачен или брошен. Он может отскочить в любом направлении;

мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

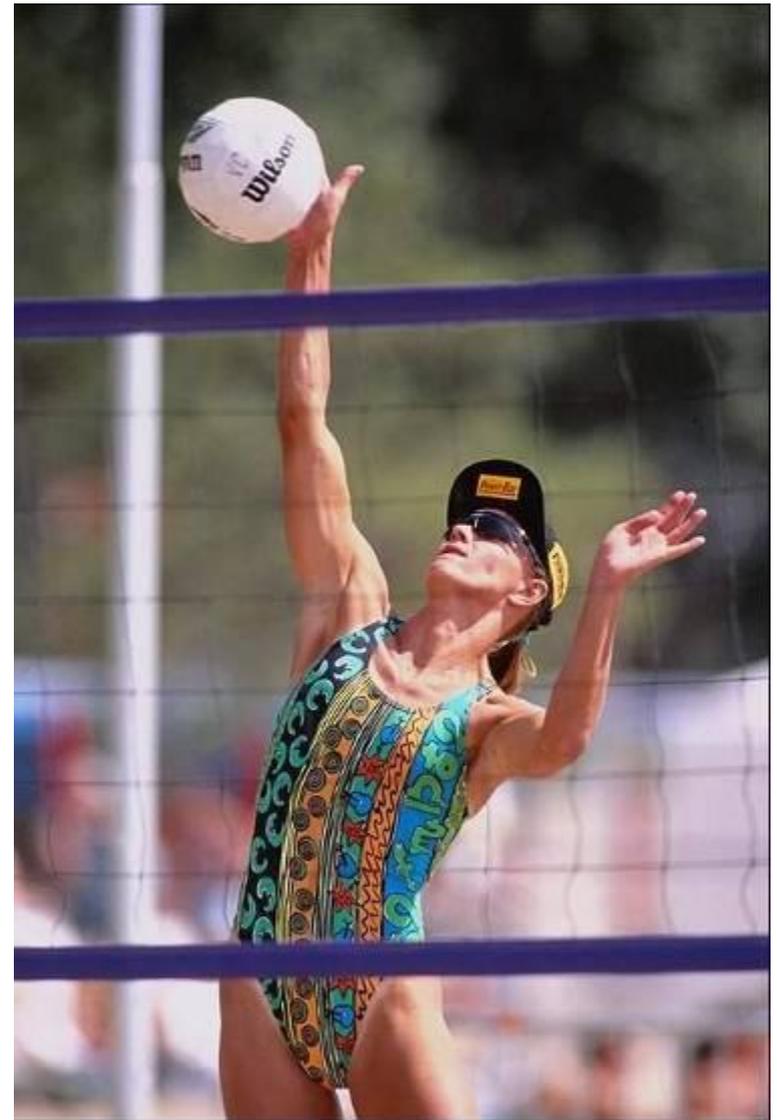
Советы при игре в волейбол

- Если мяч летит между игроками, принимает тот, чья правая рука ближе к мячу.
- Если пошел на мяч для приема - иди до конца и принимай, даже если уже понял, что мяч не твой, скажи "Я!" и приучи партнеров разбегаться в таком случае. Это, правда, не означает, что можно бегать из двойки в пятерку (позиции на поле) с криком "Я!"
- Второй пас всегда связующего (если, конечно он не принимал). Когда, правда, прием уж совсем никакой и связующий не успевает, то тот, кому ближе, отдает передачу для нападения.
- В момент приема подачи не дергайся, если принимать не будешь, иначе партнер может решить, что ты именно ломишься на прием. В современном волейболе принимающих часто всего двое, чтобы не мешались друг другу.
- Чем ниже позиция принимающего, и чем ближе к полу "ловиться" мяч, тем легче его обработать.
- Перед тем, как поставить блок, смотри в момент разбега нападающему в глаза, часто по направлению взгляда можно узнать, куда он будет бить.
- Прыжок блокирующих следует чуть позже нежели блокируемого нападающего, поскольку второй с разбега прыгнет выше, "перевисит" блок и ударит поверх него.
- При выборе позиции при блокировании, крайние блокирующие располагаются таким образом, чтобы в момент отрыва от земли плечо, обращенное к ближайшей боковой линии (скажем, в двойке это правое), находилось на одной линии с правым же плечом нападающего, которого ты будешь блокировать.
- Если блок двойной или тройной, то пристраиваться должны крайние блокирующие к центральному (к тройке).
- Самый мобильный, умный, психологически устойчивый с лидерскими качествами игрок - это связующий, команда начинается с него, поэтому сначала в команду надо искать или воспитывать связующего, а потом всех остальных.
- Последний мяч, который переводится не ударом, из нескольких одновременно успевающих игроков играет тот, кто находится лицом к сетке.
- Подачу стоит подавать в самого слабого из принимающих, кто это, обычно становится ясно уже в первой партии. Если же все принимают ровно или слабый принимающий вышел на первую линию, подавать следует в первую зону, чтобы затруднить пас связующему.

[Назад](#)

Пляжный волейбол — спортивная игра, в которую играют две команды, из двух человек каждая, на песчаной площадке, разделенной сеткой. Мяч играется любой частью тела.

Цель игры для каждой команды — перебить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки на стороне соперника и не допустить падения мяча на площадку на своей стороне. Мяч вводится в игру подающим игроком. Игрок подает, ударяя мяч кистью или предплечьем, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника.



Команда имеет право ударить по мячу три раза, чтобы вернуть его на сторону противника.

Игрок не может ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании).

Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока мяч не коснется площадки, уйдет за пределы площадки или команда совершит ошибку. В пляжном волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш — очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать — это называется переход подачи.

Подающие игроки должны все время меняться при переходе подачи.

В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий. При счете партий 1:1 играется третья, решающая партия.

Первые две партии играют до 21 очка. Команда, которая первой набирает 21 очко (при разнице в 2 очка) выигрывает партию. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь нет ограничения счета. Команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч.

Решающая партия: при счете 1:1 после первых двух партий играется третья решающая партия. Чтобы выиграть третью партию, команда должна набрать 15 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь также нет ограничения счета.

[назад Пляжный волейбол](#)



**Успехов вам,
ребята!!!**