

История волейбола

- Волейбол начал развиваться в США 1895 г. Основателем этой игры был пастор УИЛЬЯМ МОРГАН –учитель физкультуры колледжа;
- Дал название игре Альфред Холстед : волейбол – в переводе с английского означает «летающий мяч» («волей»- отбивать на лету и «бол»- мяч).
- В 1900 г. были приняты первые правила волейбола. 1947 г. была основана Международная федерация волейбола (ФИВБ) , и игра получила широкое распространение во многих странах мира.

Волейбол - спортивная игра , которая пользуется большой популярностью среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей : силы рук и плечевого пояса , прыгучести , быстроты реакции , координации движений.

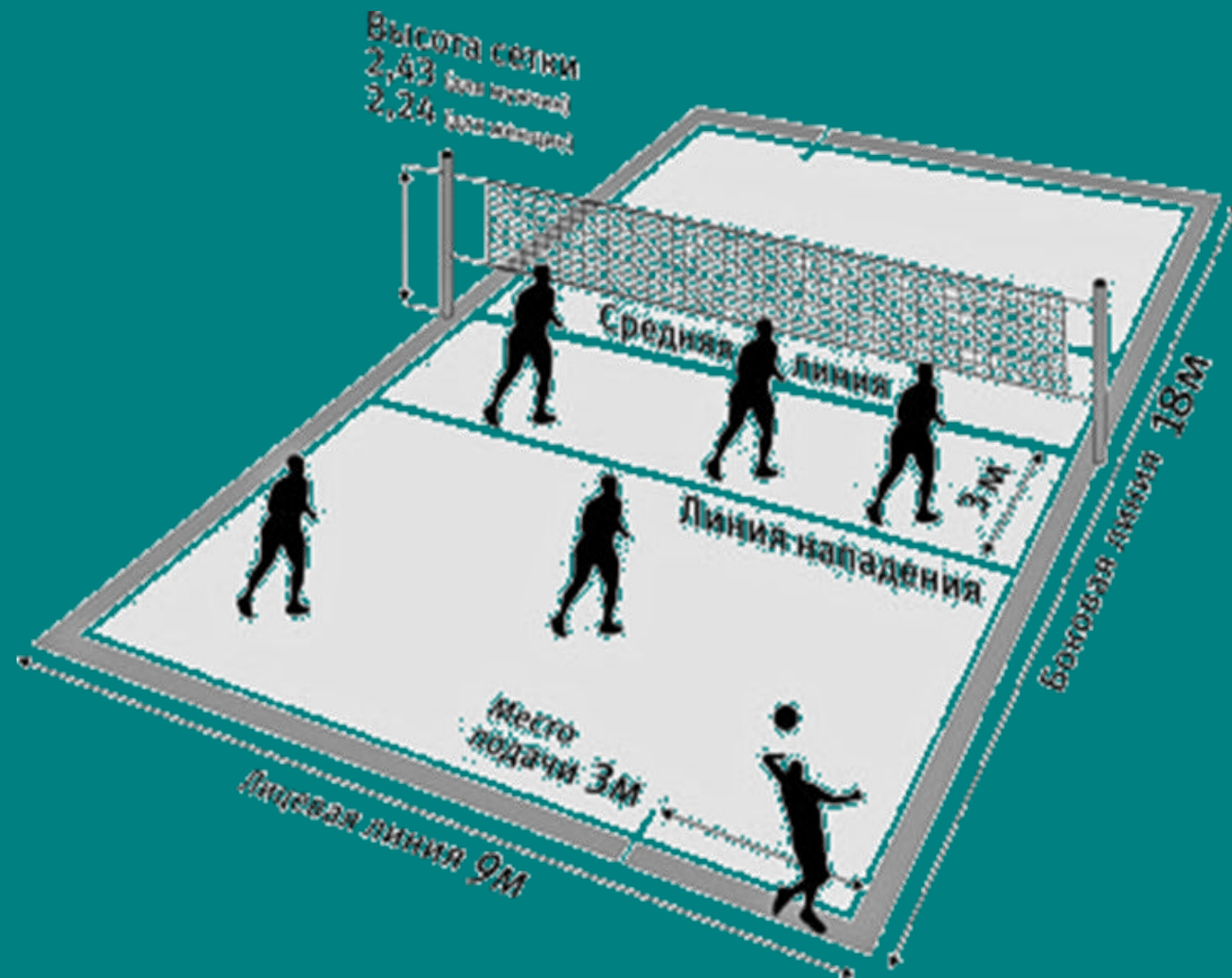
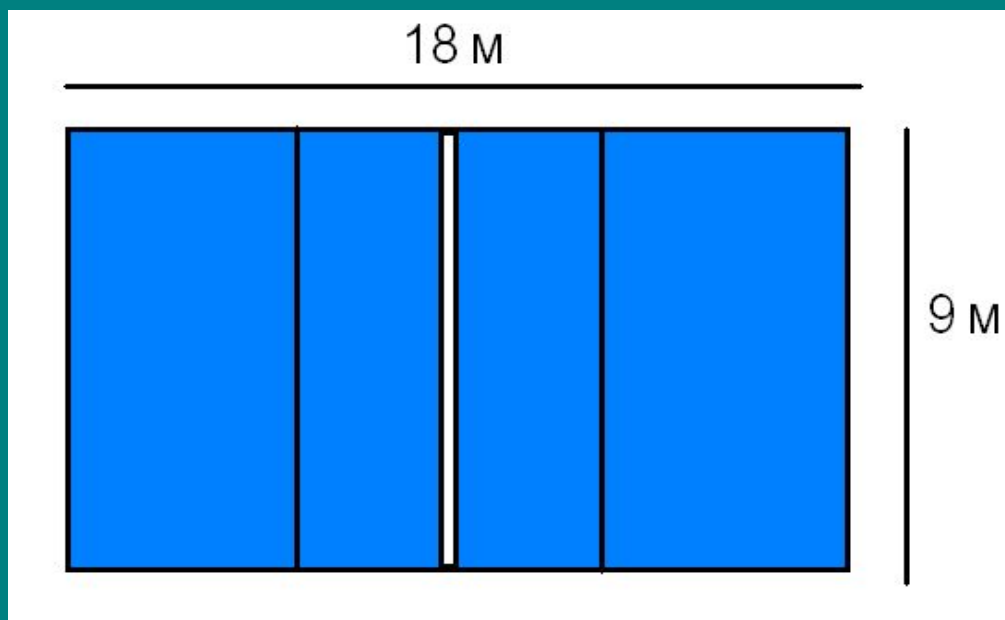
Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта , в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными , как невысокого роста так и высокого.



Основные правила.



Игра проводится на ровной площадке размером 18 x 9 метров.



Размеры и линии площадок

Площадка разделена пополам верёвочной сеткой шириной 1 м и длиной 9,5 м.

- Высота верхнего края сетки для мужчин - 2,43 м и для женщин - 2,24 м; - для мальчиков и юношей 13 – 14 лет – 2,20 м и для девушек – 2,10 м.

- На площадке передняя и задняя зоны

- Зона подачи – 3-8 м.

- Свободная зона – 3-5 м.

Зона замены

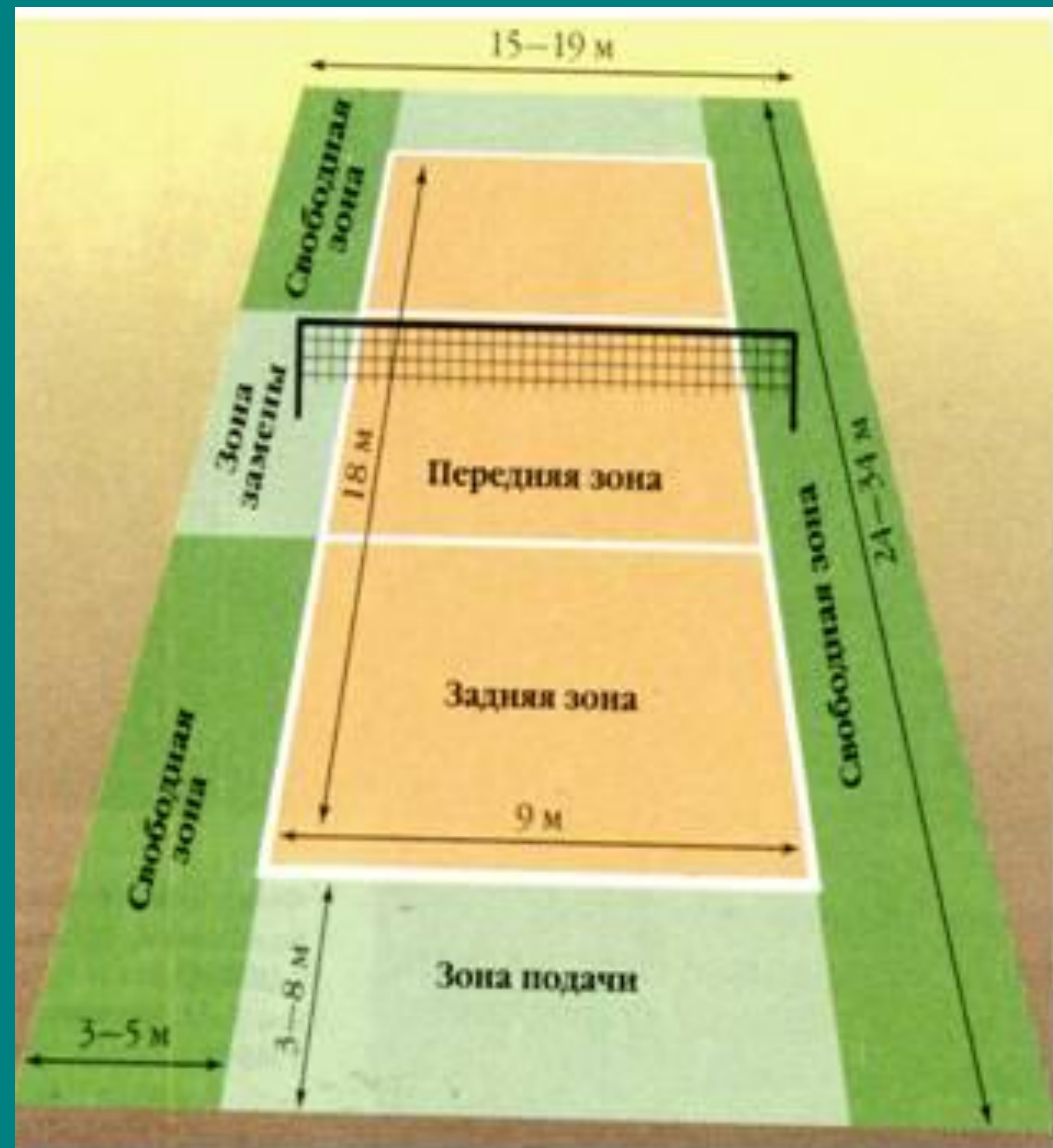
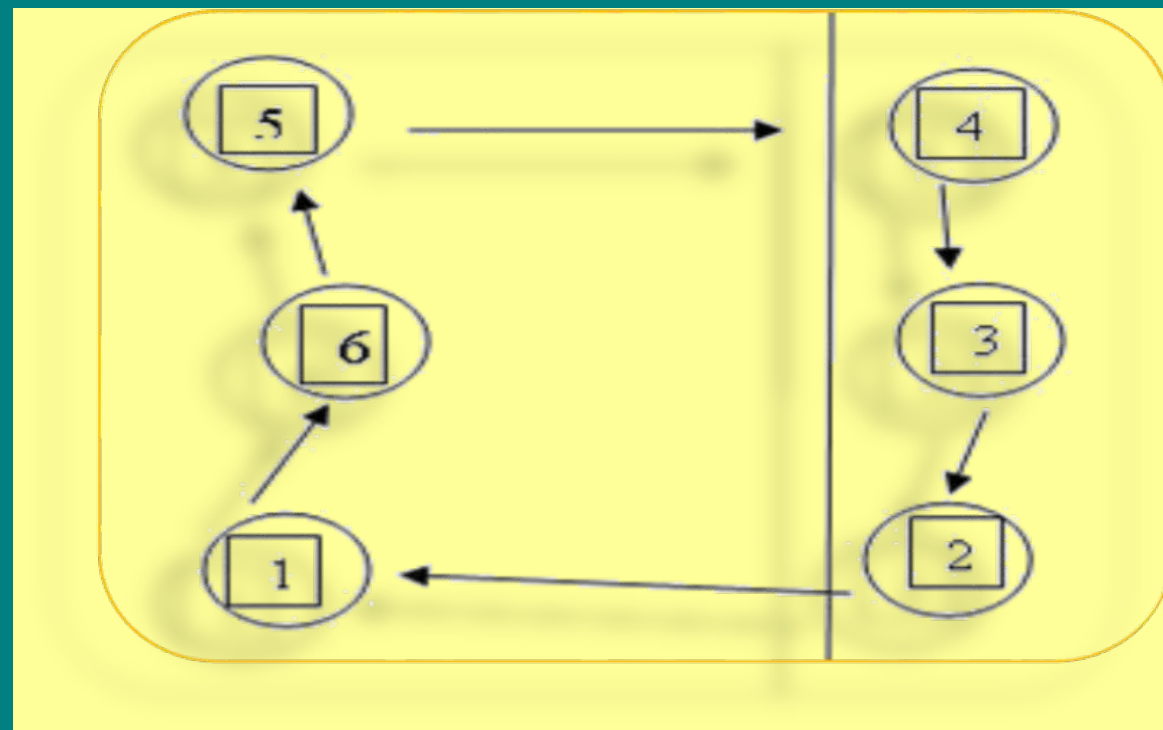
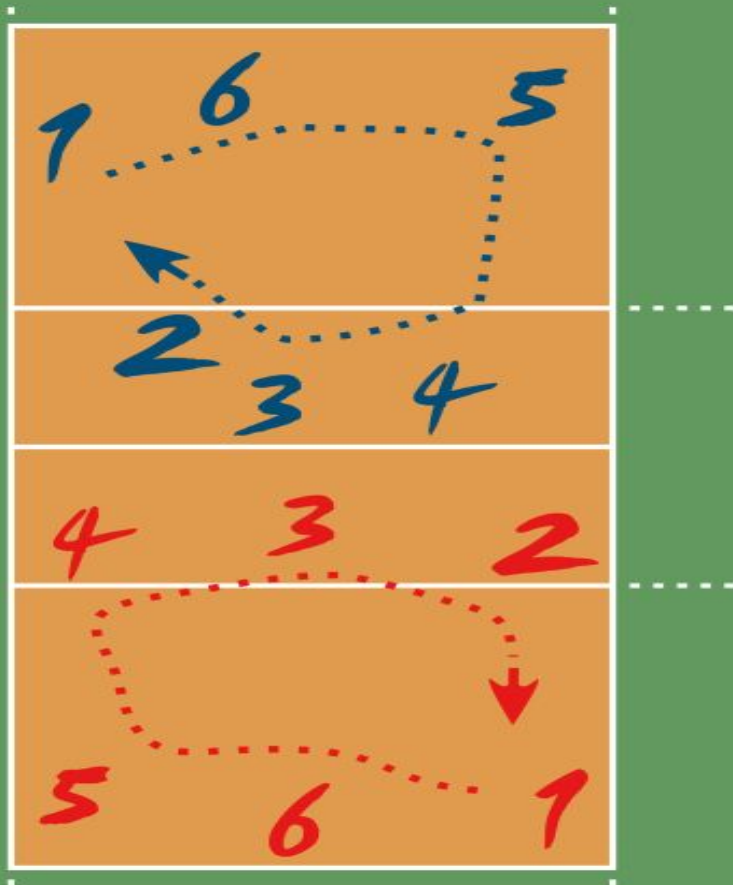
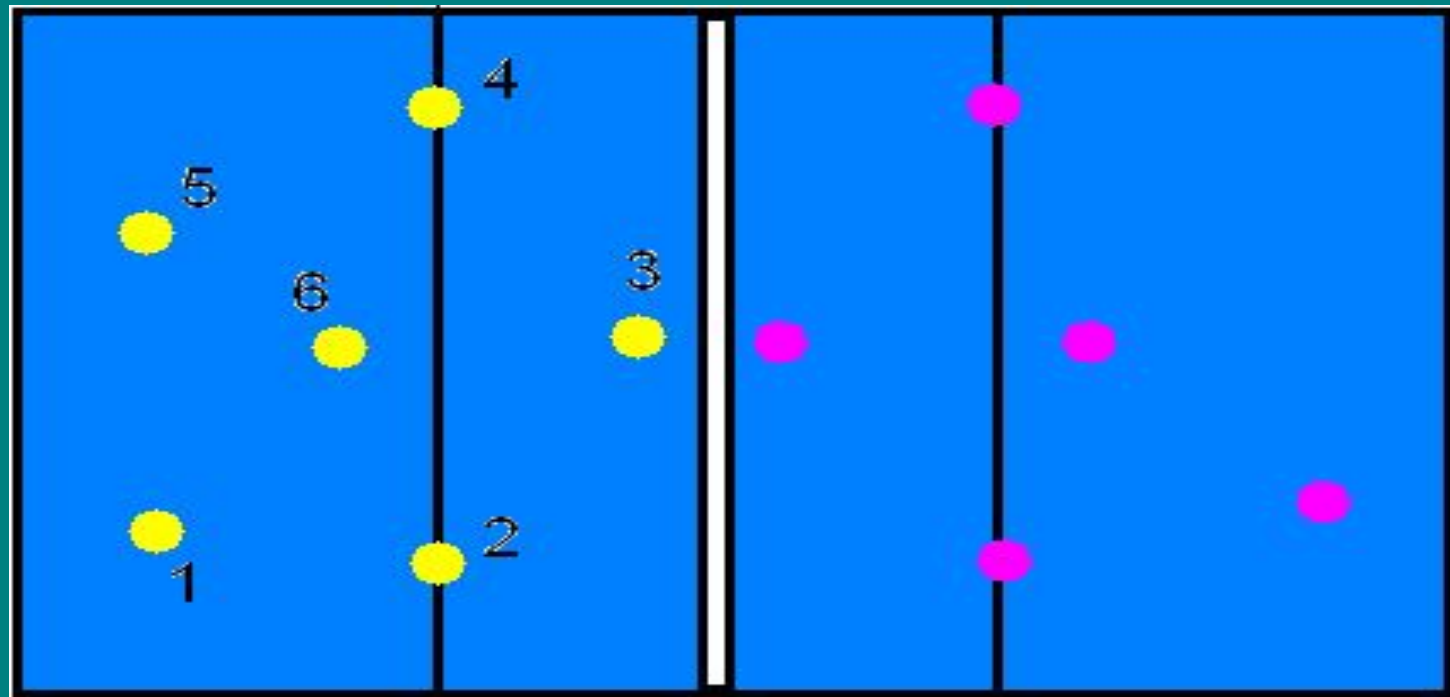


Схема расстановки и переходов



- В волейбол играют по 6 человек в каждой команде.
Игроки располагаются следующим образом: трое ближе к сетке и трое на задней линии.
- Игра начинается подачей игрока , стоящего за линией площадки. Подающий игрок ударом одной руки по мячу направляет его в сторону противника. И возвращается на площадку.





- Для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков , с минимальным разрывом в 2 очка.

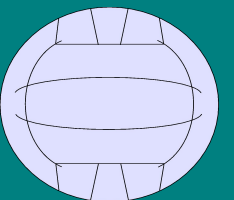
При равном счете (24-24 или 25-25 и т. д.) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24 или 27-25 и т. д.)

- Игра может состоять из трех или пяти партий.

В решающей (третий или пятой) партии игра продолжается до 15 очков , с минимальной разницей в два очка

- После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами , сохраняя прежнюю расстановку .

- Побеждает команда , первой выигравшая три или пять партий.



- Каждая команда должна отбить мяч не более чем в 3 удара , не давая ему упасть на землю.
- Один и тот же игрок не имеет права прикоснуться к мячу 2 раза подряд.

Мяч считается проигранным , когда он коснулся земли , стен или потолка , если команда ударила более 3 раз , если игрок прикоснулся к сетке ,если мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку.

