

Волейбол

Из истории волейбола

Приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке (штат Массачусетс).

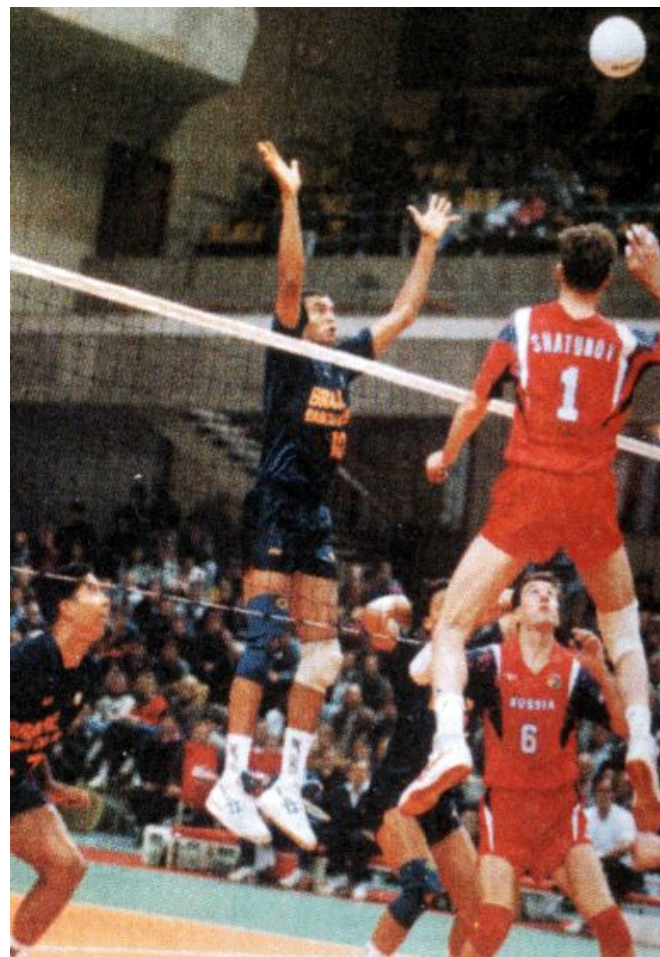
Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.

Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.

Крестным отцом нового вида спорта профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Холстед.

Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».

Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача - не дать мячу коснуться земли.

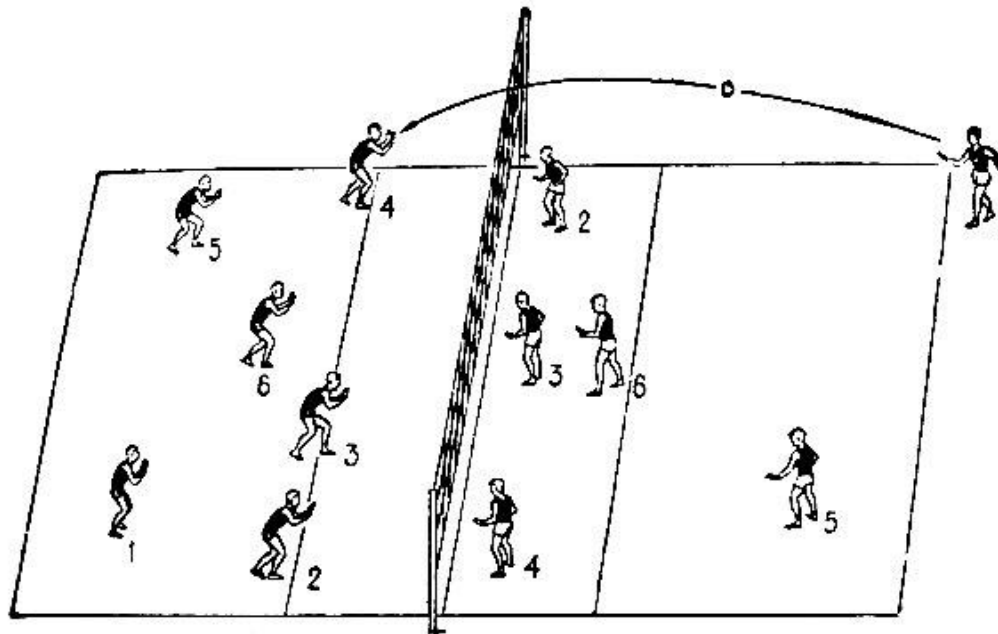


Основные правила

- Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность (время) волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Основные правила

- Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6 игроков. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии. Кто не включен в расстановку — запасные.

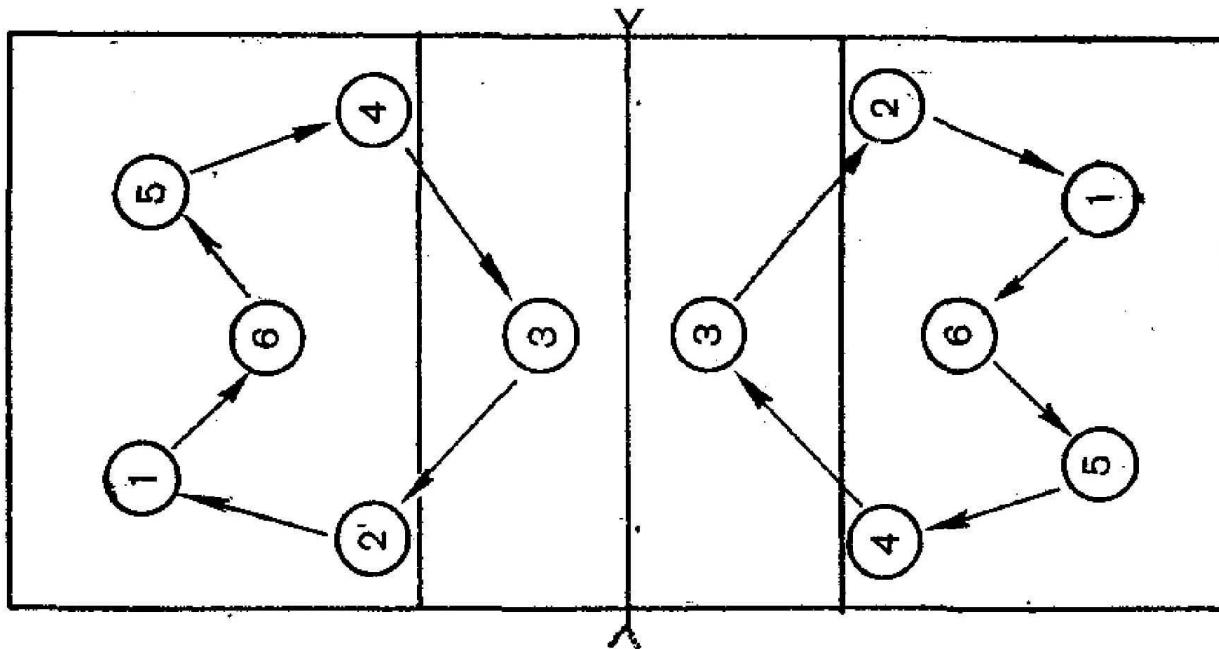


Основные правила

- Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, обычно это спортсмены первой линии. Подача не блокируется.

Основные правила

- Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется на протяжении партии.
- Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.



Нарушения правил в волейболе

Нарушения правил в волейболе караются разными способами. Основной перечень нарушений:

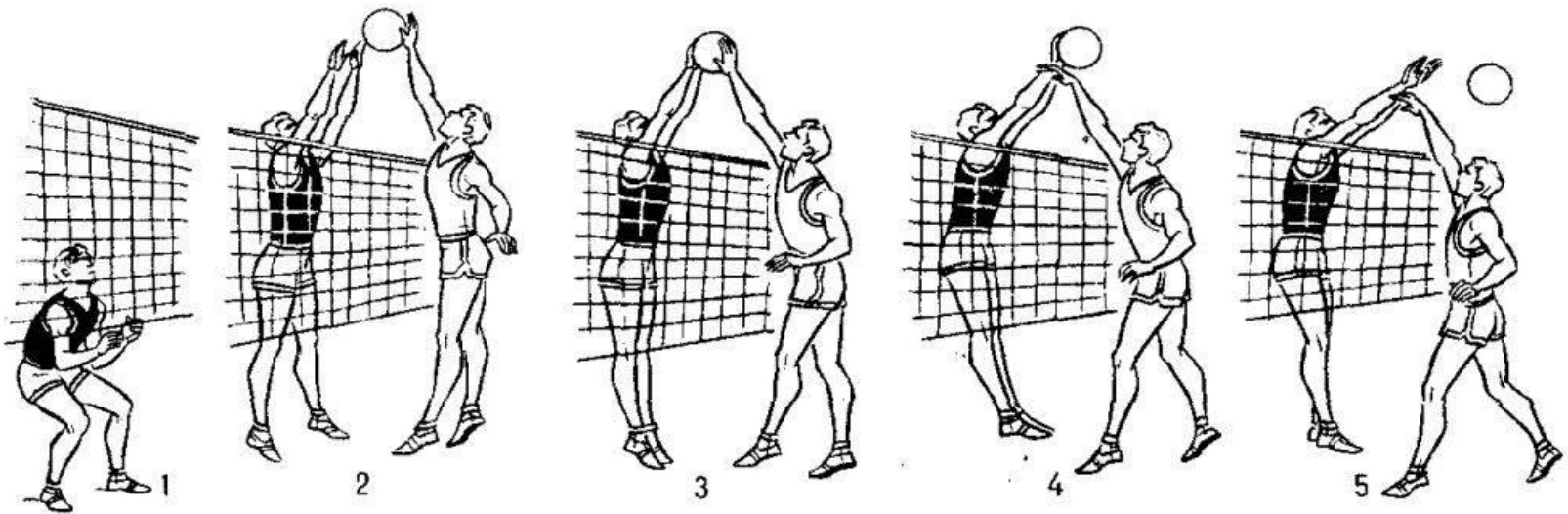
- ▣ нарушение расстановки;
- ▣ неспортивное или агрессивное поведение игрока или тренера;
- ▣ двойное касание или задержка мяча при розыгрыше;
- ▣ более 3-х касаний при розыгрыше, а также касание антенны мячом при атаке, касание верхнего края сетки одним из игроков, которые выполняет активное игровое действие;
- ▣ заступ за ограничивающие линии;

Нарушения правил в волейболе

- подача мяча до свистка судьи;
- игрок подбросил и сам поймал мяч при подаче;
- задержка подачи мяча на 8 секунд (в этом случае право подачи передается противнику);
- касание антенны мячом при подаче.
- Обратите внимание, что регулярно правила игры в волейбол пересматриваются и дополняются. Могут меняться толкование действий и ошибок, функции судей, порядок проведения игр. Если вы планируете играть в волейбол по правилам, просматривайте новую документацию, представленную официальными волейбольными организациями.

Основные правила

- Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

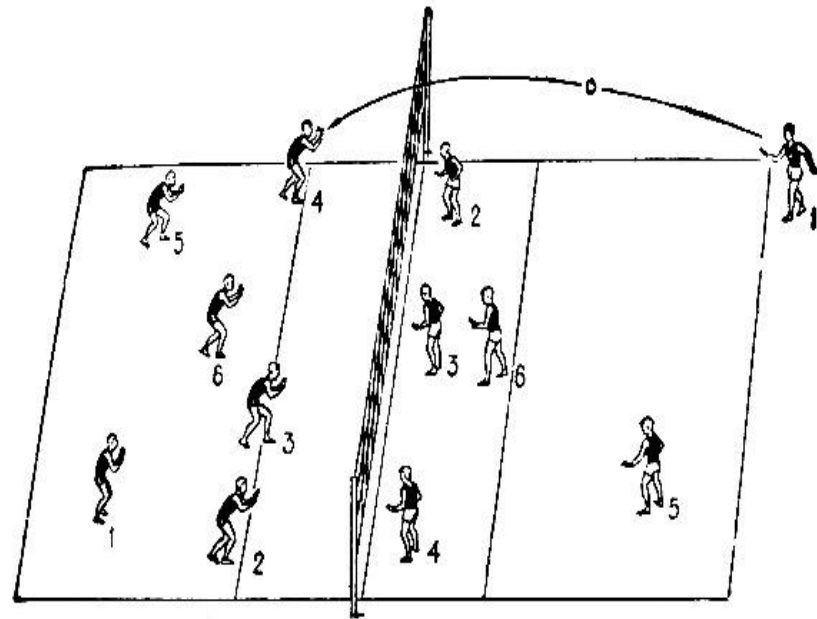


Амплуа игроков в волейболе и их функции

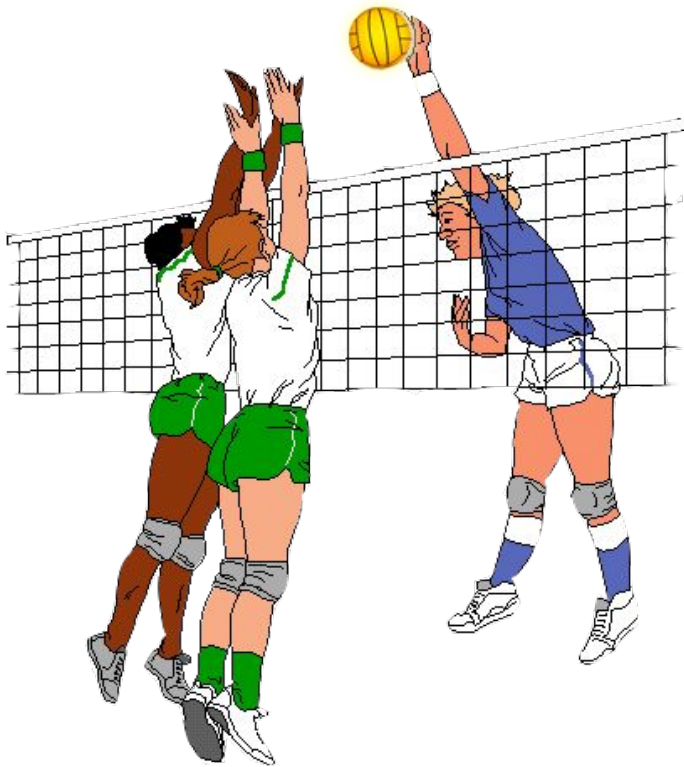
- ✓ Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки.
- ✓ Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.
- ✓ Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.
- ✓ Связующий – игрок, определяющий варианты атаки.
- ✓ Либоро – основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Амплуа игроков в волейболе и их функции

- ❑ «Номер 1» — игрок, стоящий с правой стороны на защитной линии команды. Его задача — подавать и принимать мячи.
- ❑ «Номер 2» находится также с правой стороны, но на линии нападения. Нападение и блокировка мяча — вот две главные функции этого игрока.
- ❑ «Номер 3» располагается в центре линии нападения прямо под сеткой. Этот человек разыгрывает мяч, как правило, делая второй пас. Третий номер также может участвовать в блоке, но не имеет права принимать мяч после атаки соперника.
- ❑ В обязанности «номера 4» входят всё те же действия, что и в обязанности «номера 2», только игрок располагается с левой стороны линии нападения.
- ❑ «Номер 5» — защитник, находящийся на одной линии с первым номером. Имеет право атаковать, но только если находится за линией нападения.
- ❑ Главным защитником в команде является шестой номер, а его зона находится в самом центре площадки.

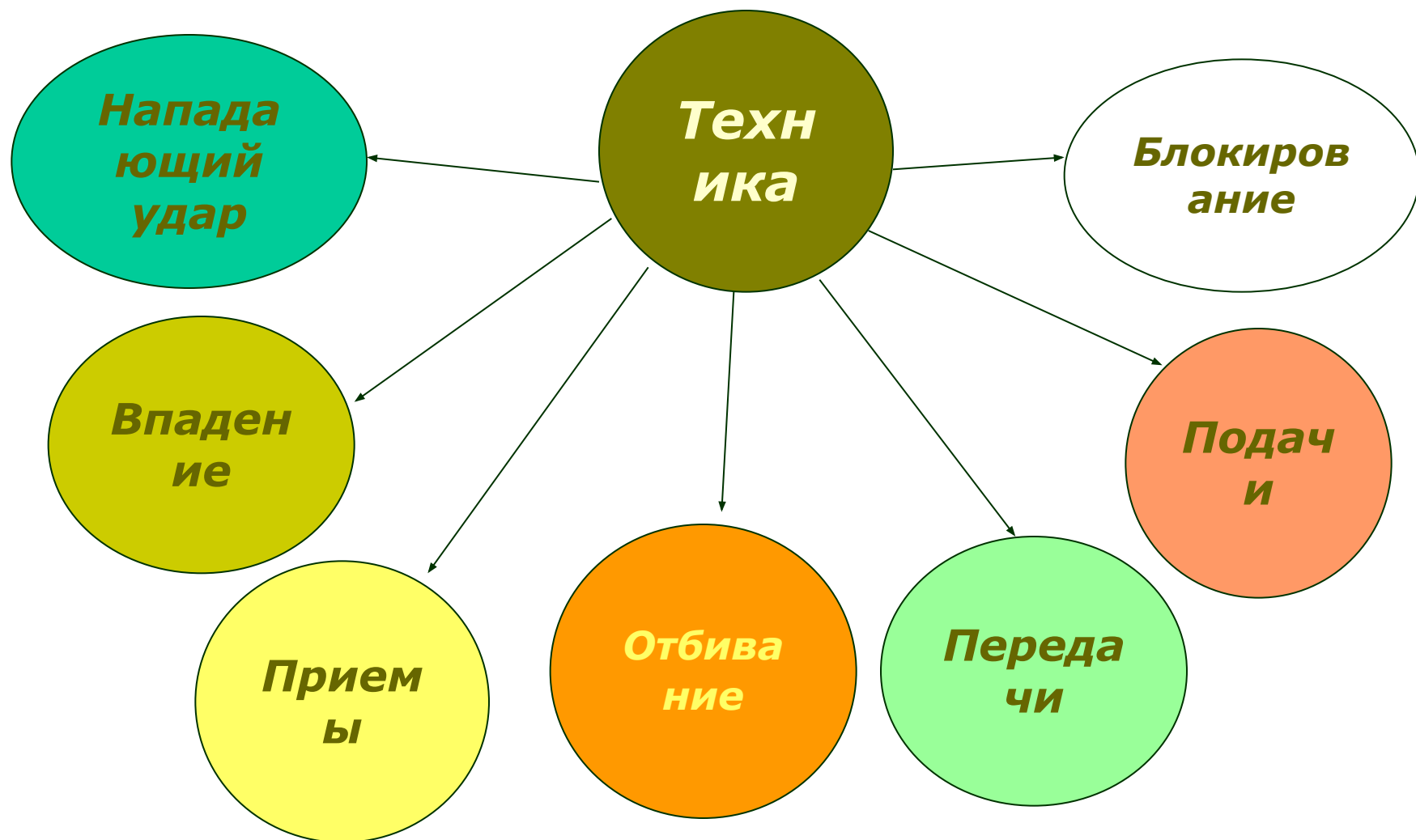


Основные приемы игры



- В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.

Основные приемы игры



Основные приемы игры

- При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние. При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние. Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги.

Стойка в волейболе



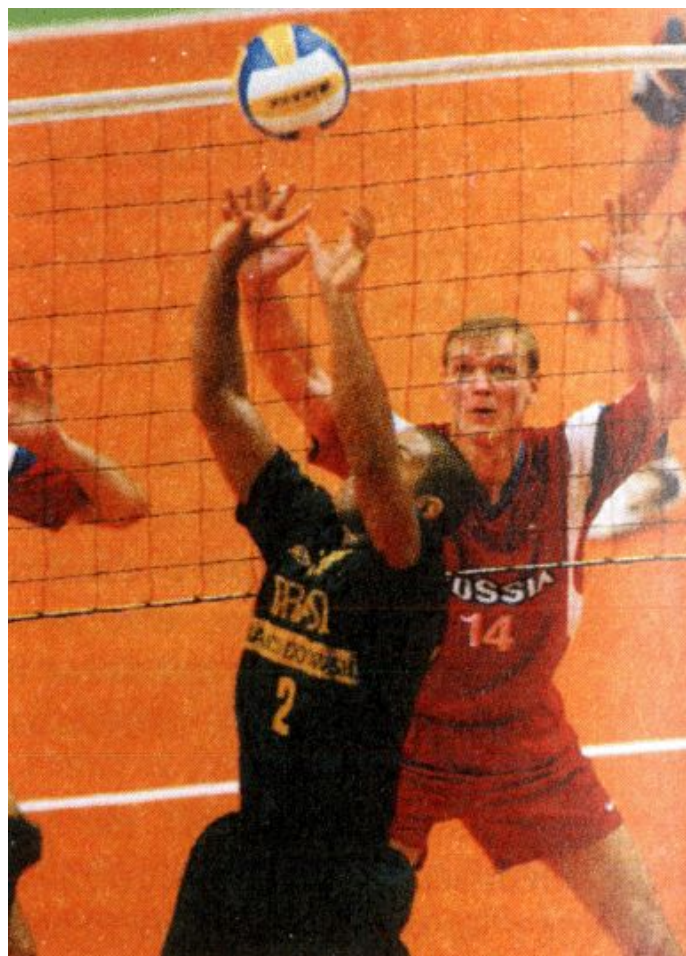
Высокая
стойка

Средняя
стойка

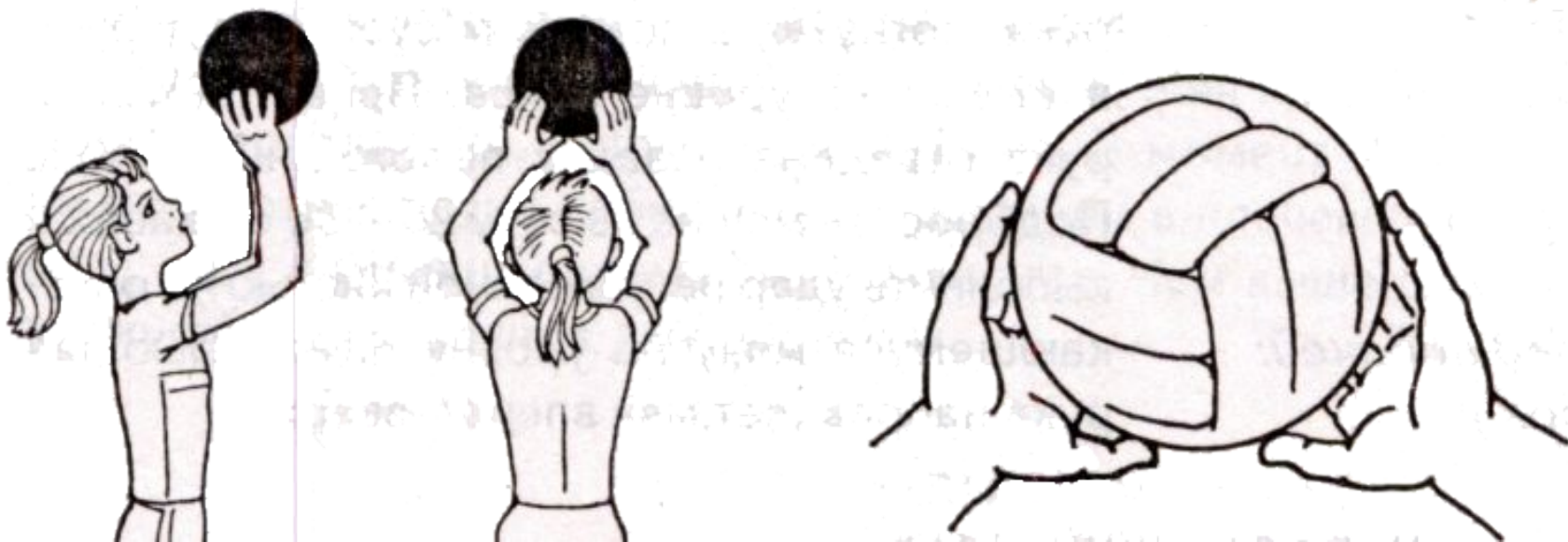
- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.

Передача мяча сверху двумя руками

- *Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.*
- *При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.*
- *Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.*

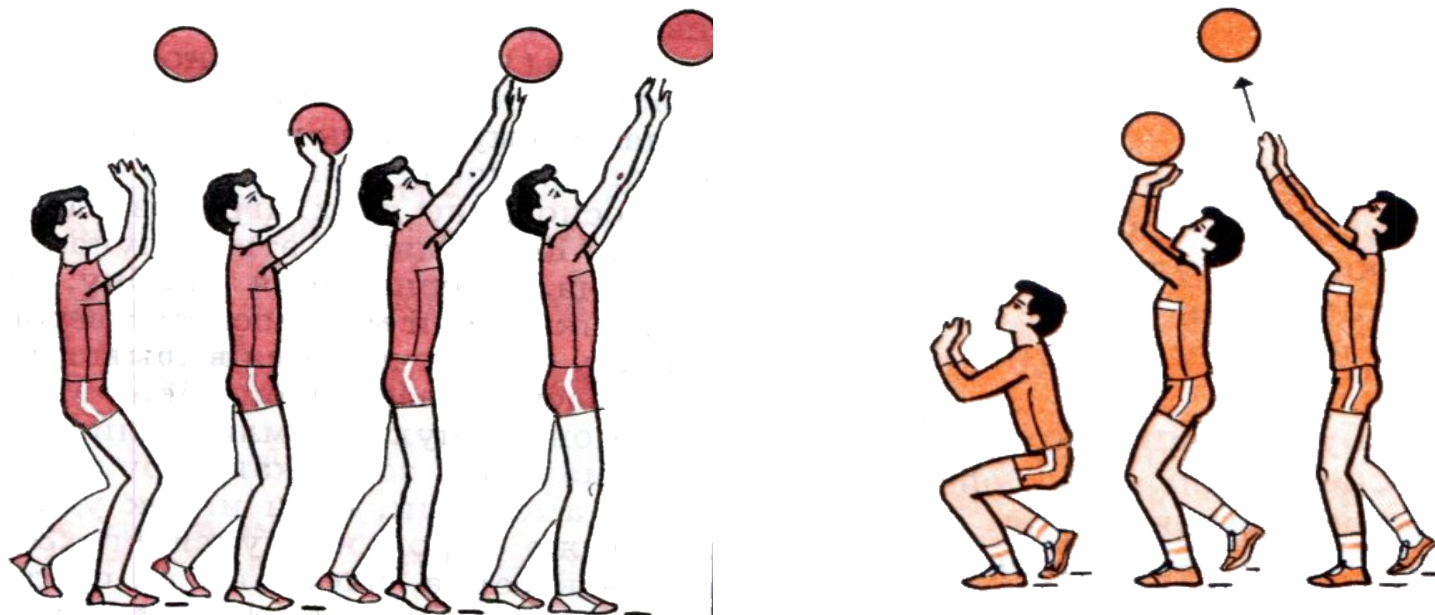


Правильное положение кистей и пальцев



Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

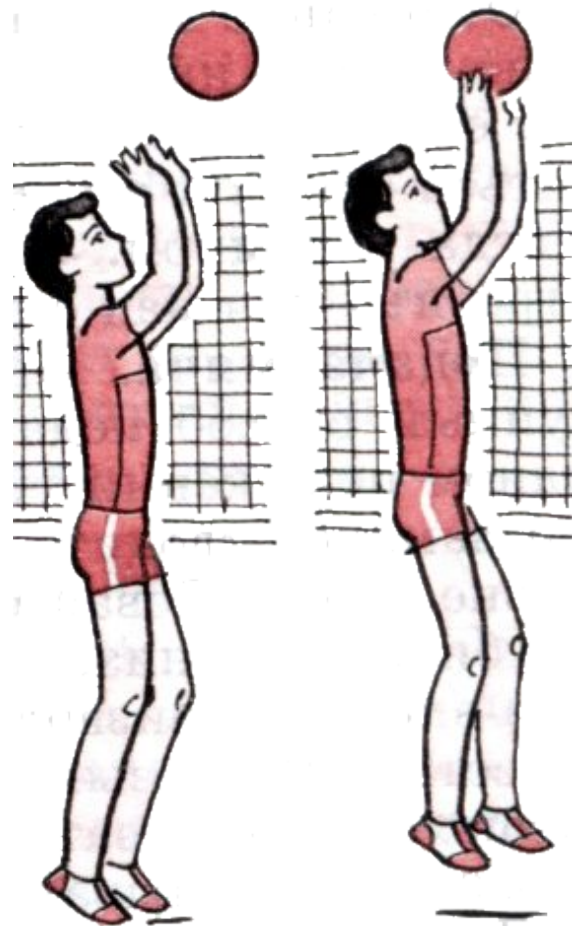
Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



- При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.
- Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.

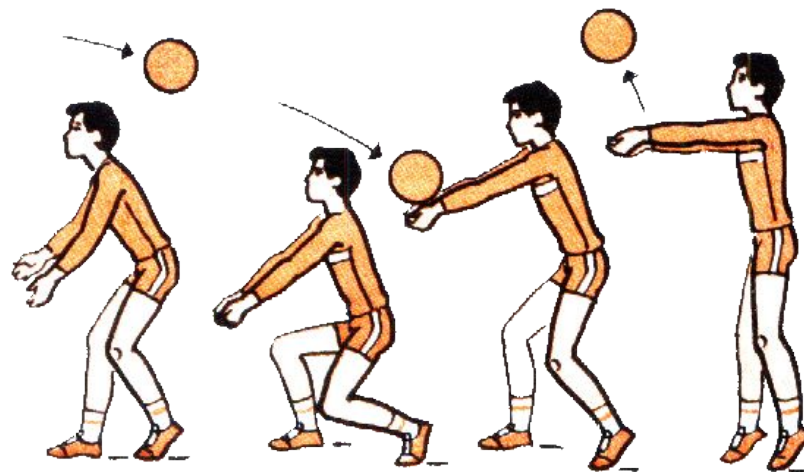
Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке

- Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.
- Передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.

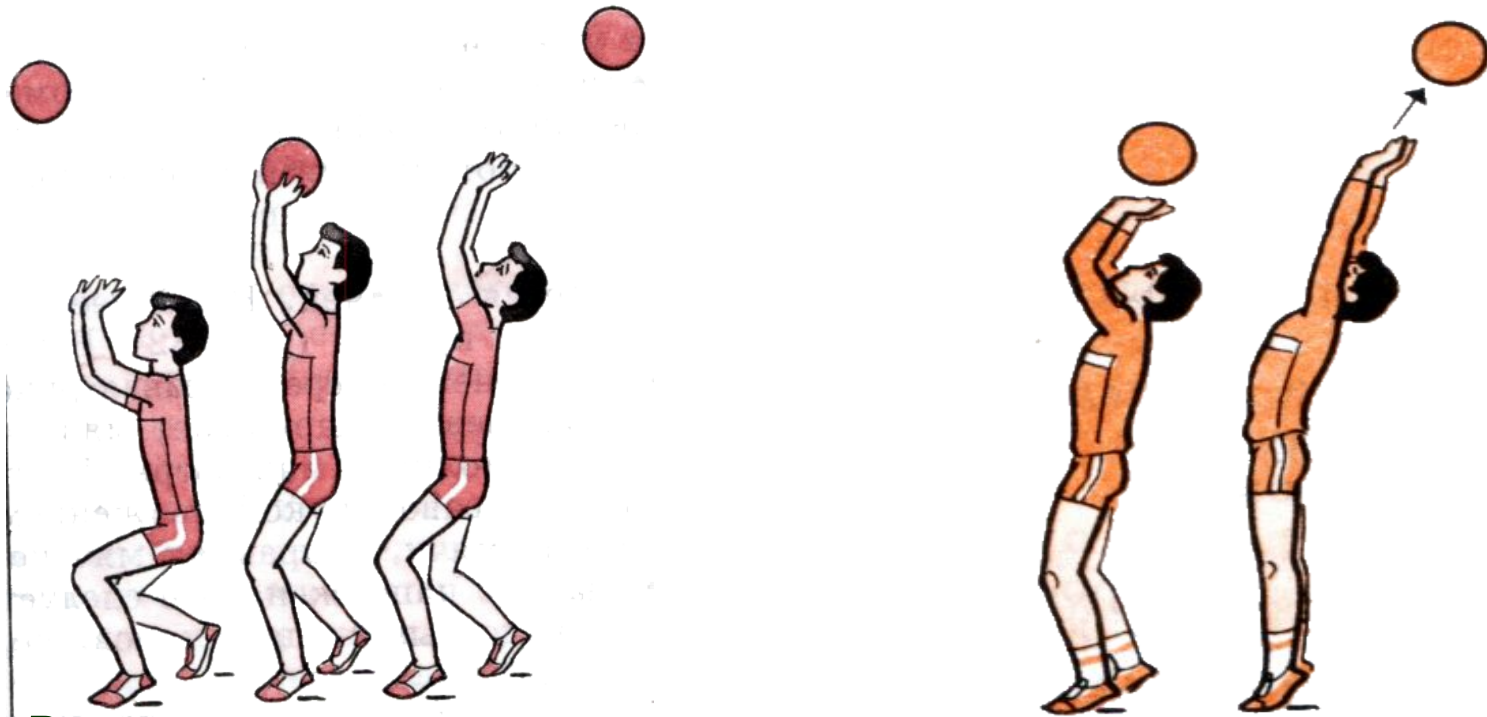


Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу

При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.



Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели



- Встреча рук с мячом происходит над лицом.
- Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.

Отбивание мяча кулаком



- *В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки.*

Техника выполнения отбивания мяча кулаком у сетки

- *Лучше расположить боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной.*
- *Здесь важно рассчитать прыжок, что бы встретить мяч над сеткой.*



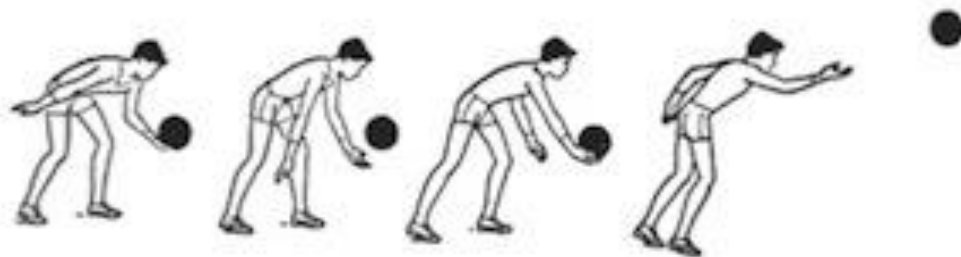
Подачи



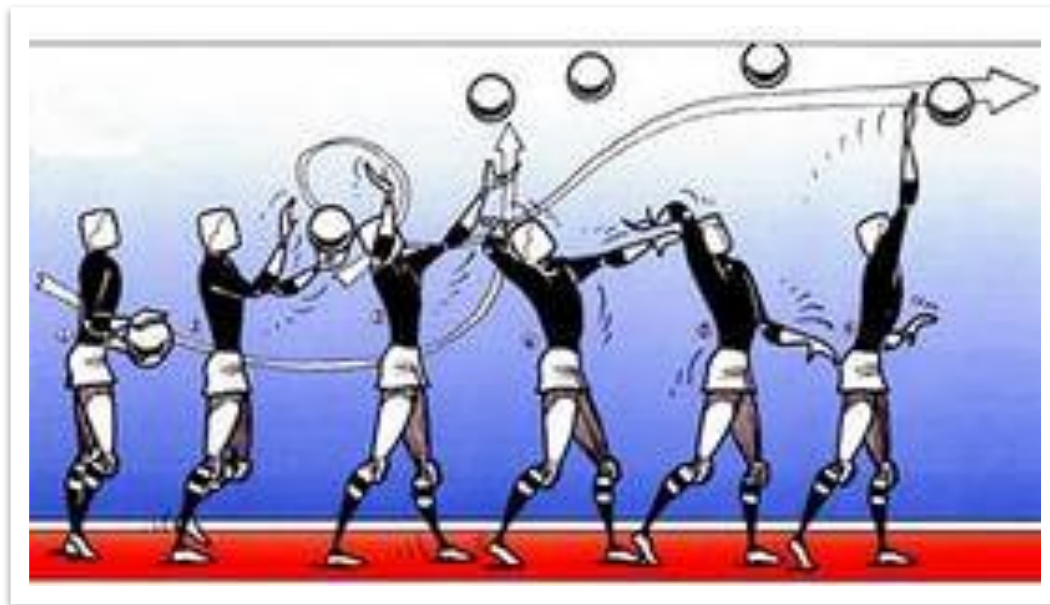
- *Игра начинается подачей.*
- *Этим приемом мяч вводится в игру.*
- *Соревнования без подачи невозможны.*
- *Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку.*

Техника выполнения нижней прямой подачи

1. *И.п. – стоя лицом к сетки, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед.*
2. *Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.*
3. *Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.*
4. *Подбросит мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч.*
5. *Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.*

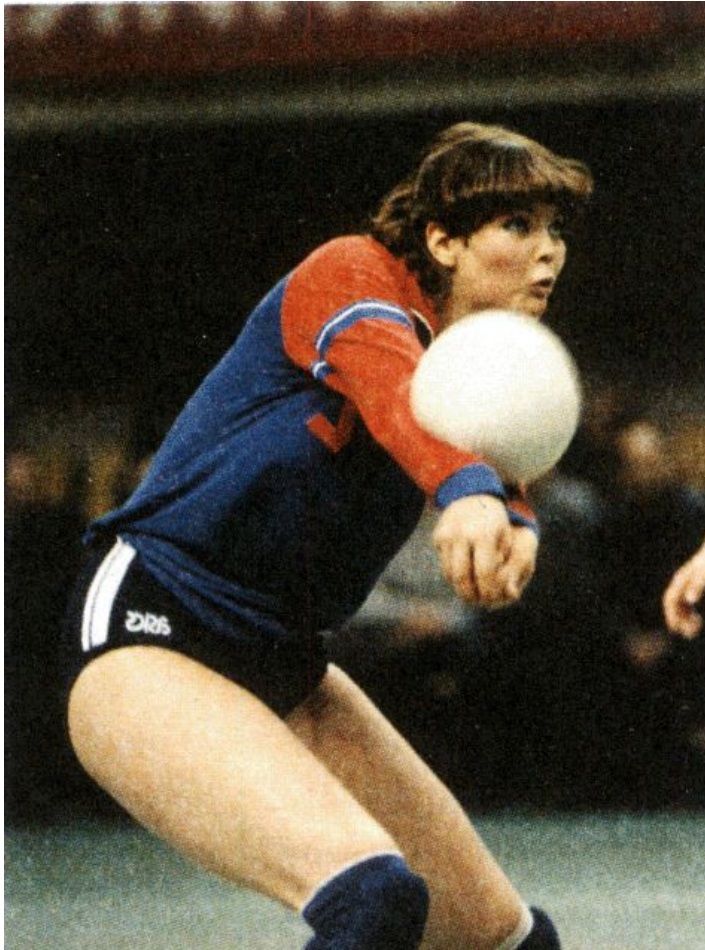


Техника выполнения верхней прямой подачи



- *И.п. – лицом к сетке, левая нога впереди.*
- *Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).*
- *Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.*

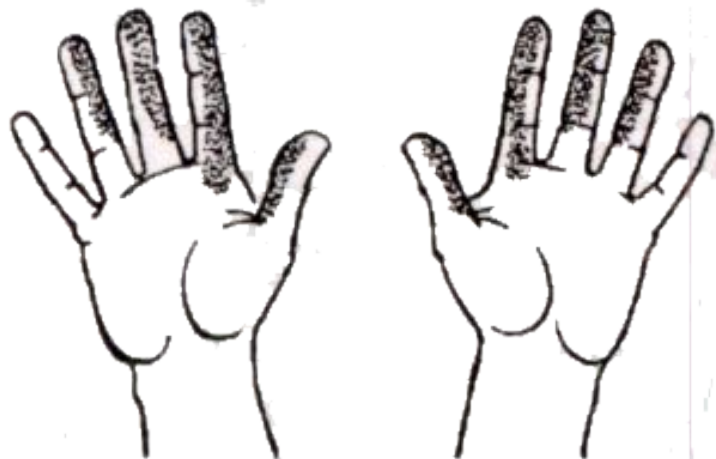
Прием мяча



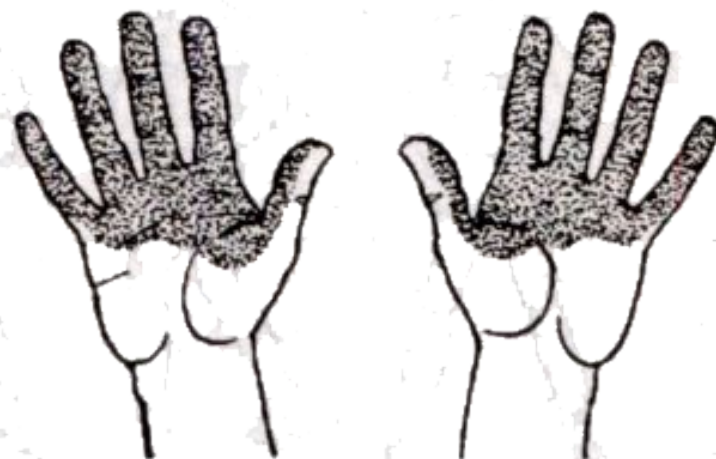
- Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку.
- Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.

Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху

ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*



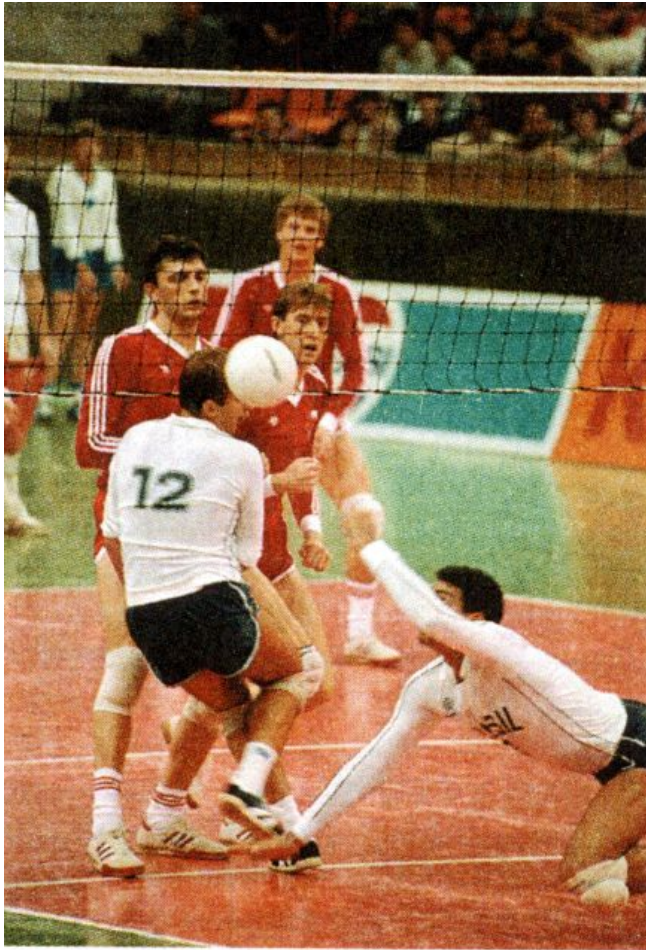
*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*

Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками



Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

Прием мяча в падение



- *Применяется когда мяч низко летит при передачи.*

Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину



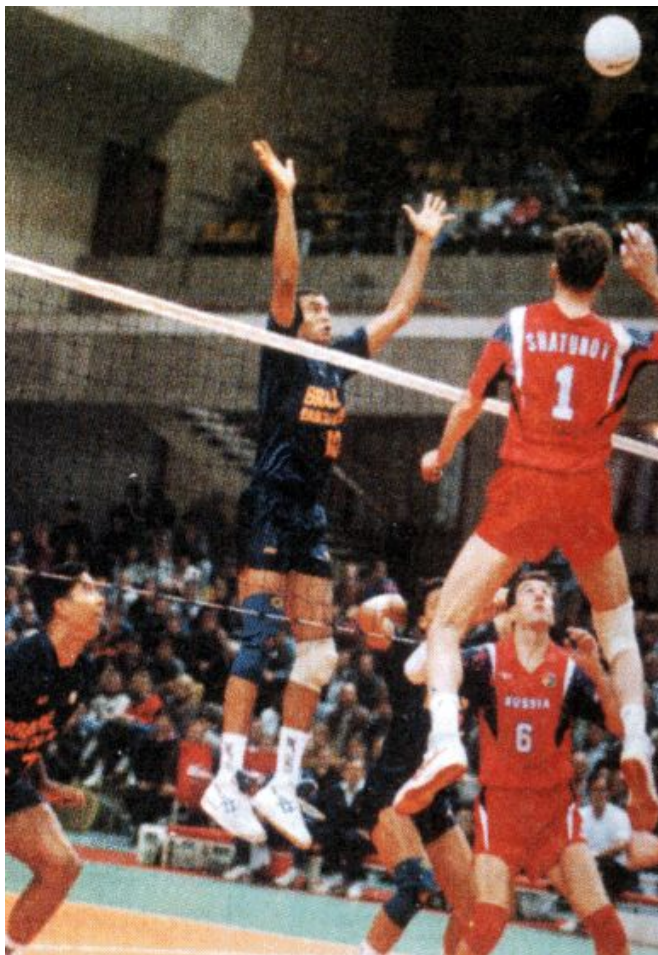
Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.

Техника выполнения приема мяча одной рукой впадении вперед и последующим скольжением на груди - животе



Применяют в основном юноши. Игрок как бы «ныряет» под мяч, после отбивания мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

Нападающий удар



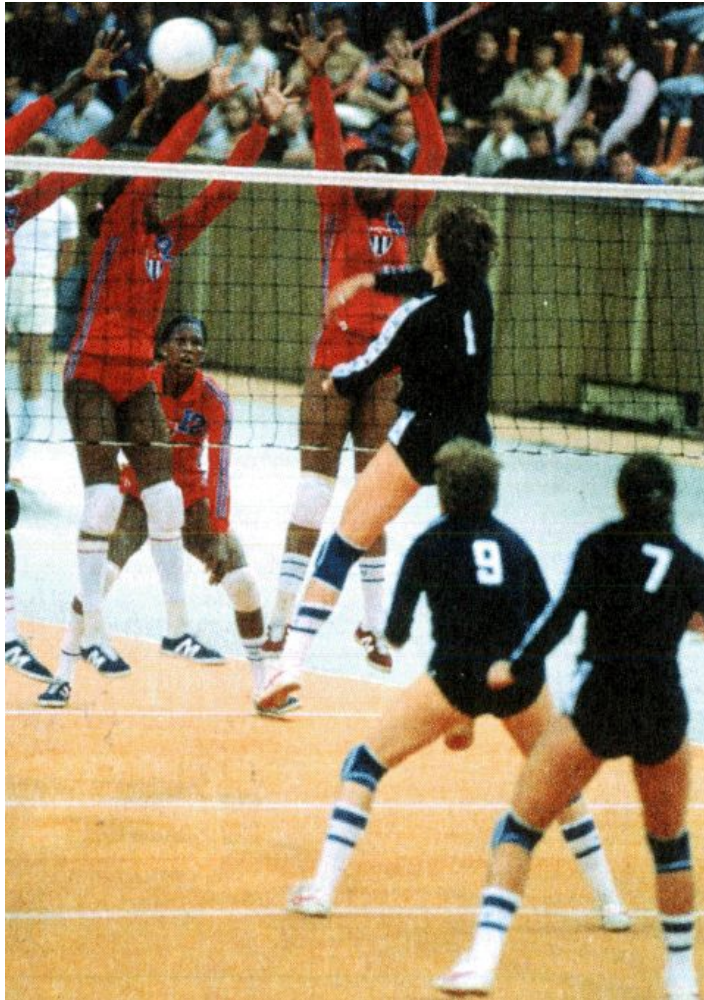
- *Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки.*

Техника выполнения нападающего удара



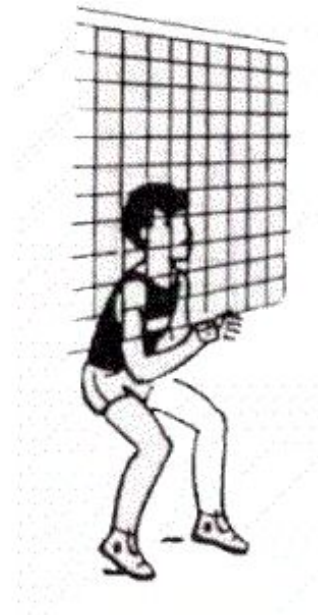
Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки. бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленной должна быть кисть.

Блокирование мяча



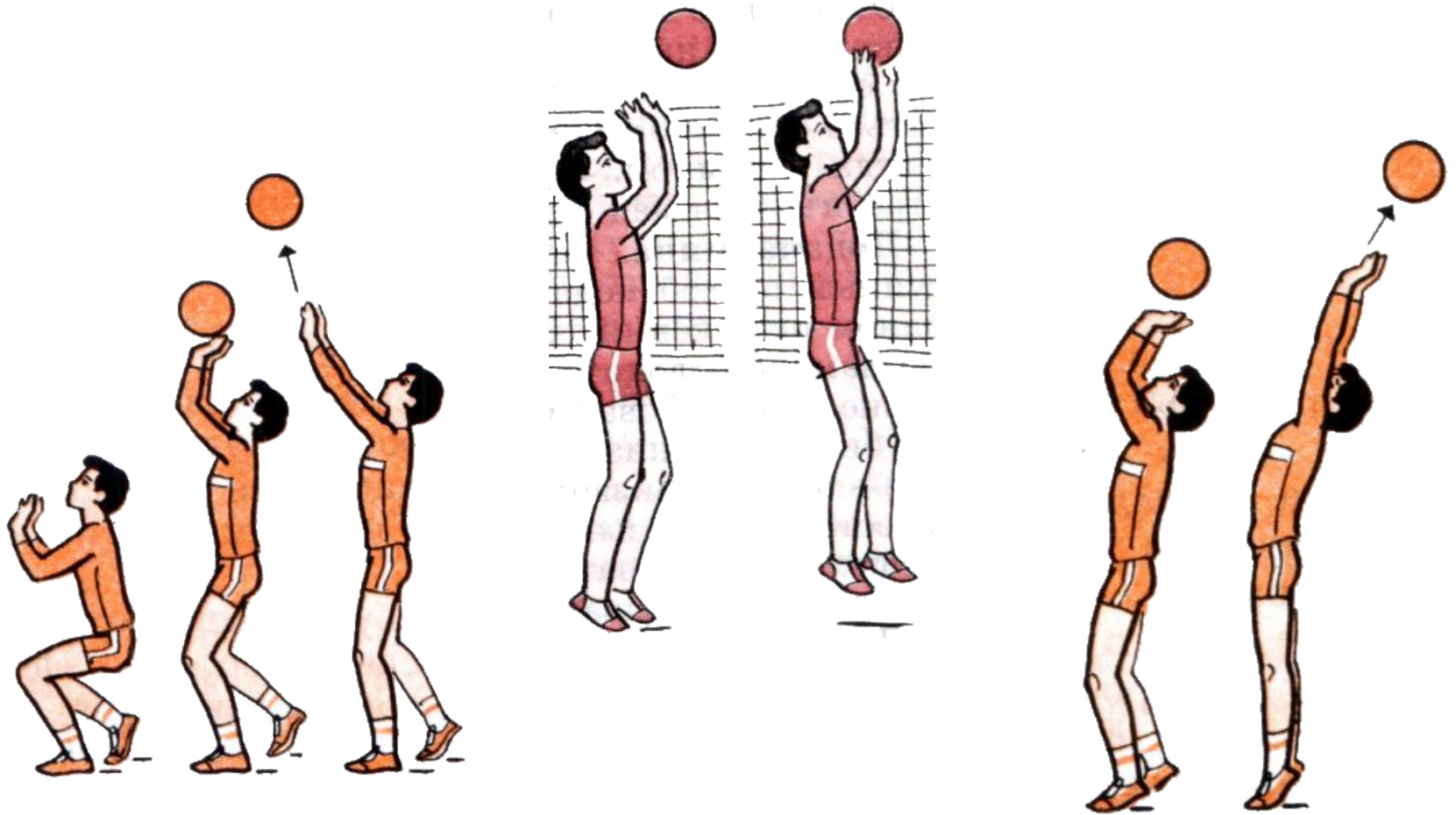
Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.

Техника выполнения блокирования мяча

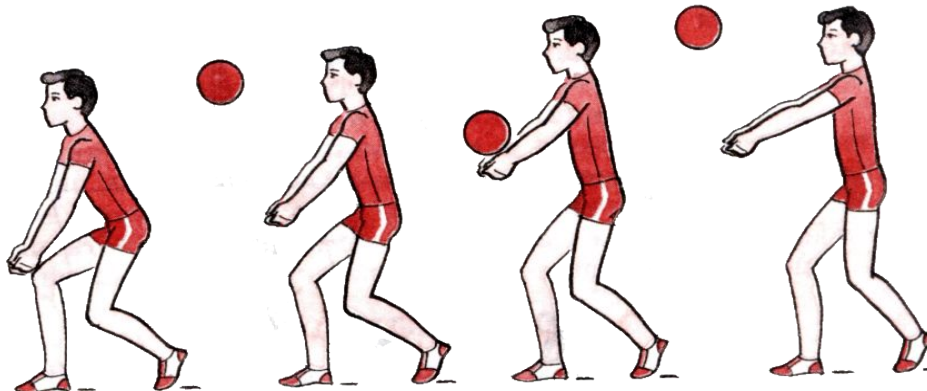
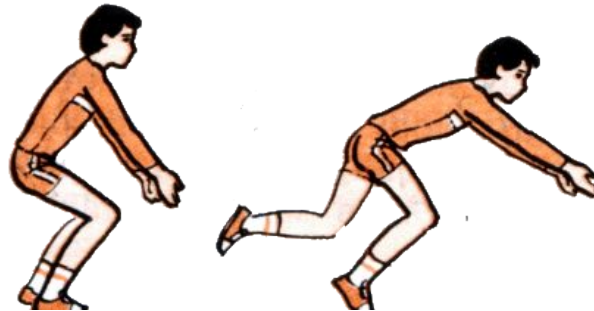
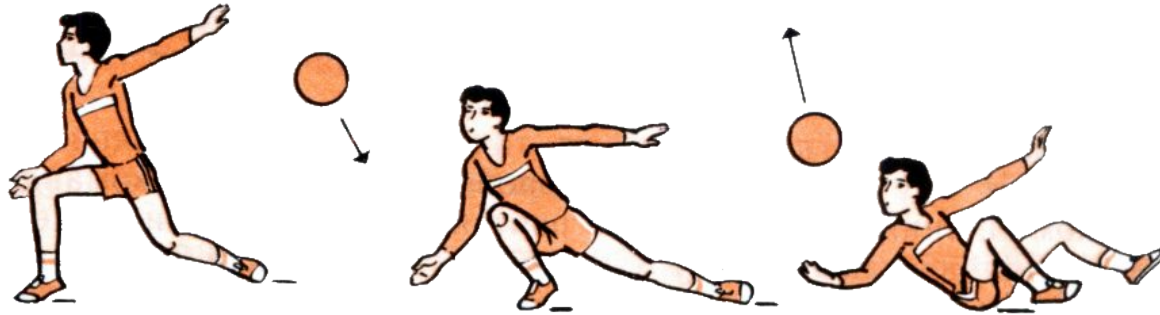


Техника блокирования включает в себя: перемещение к месту постановки блока, прыжок, постановку рук на пути движения мяча и приземление.

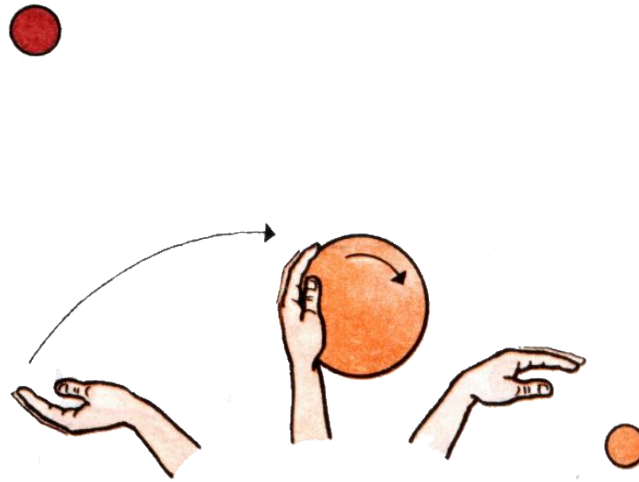
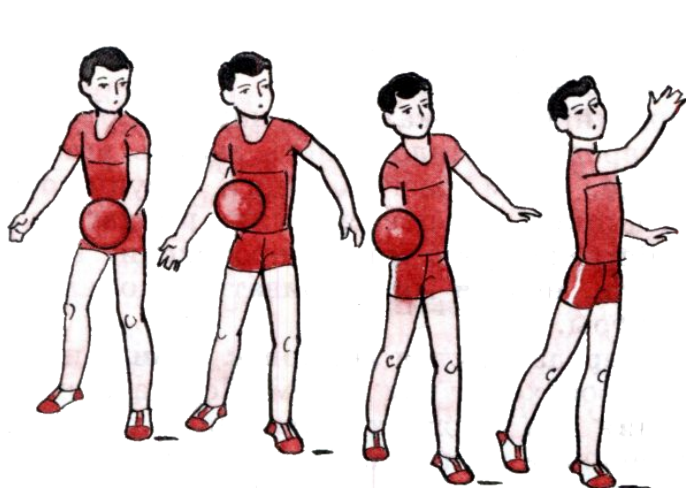
Передачи



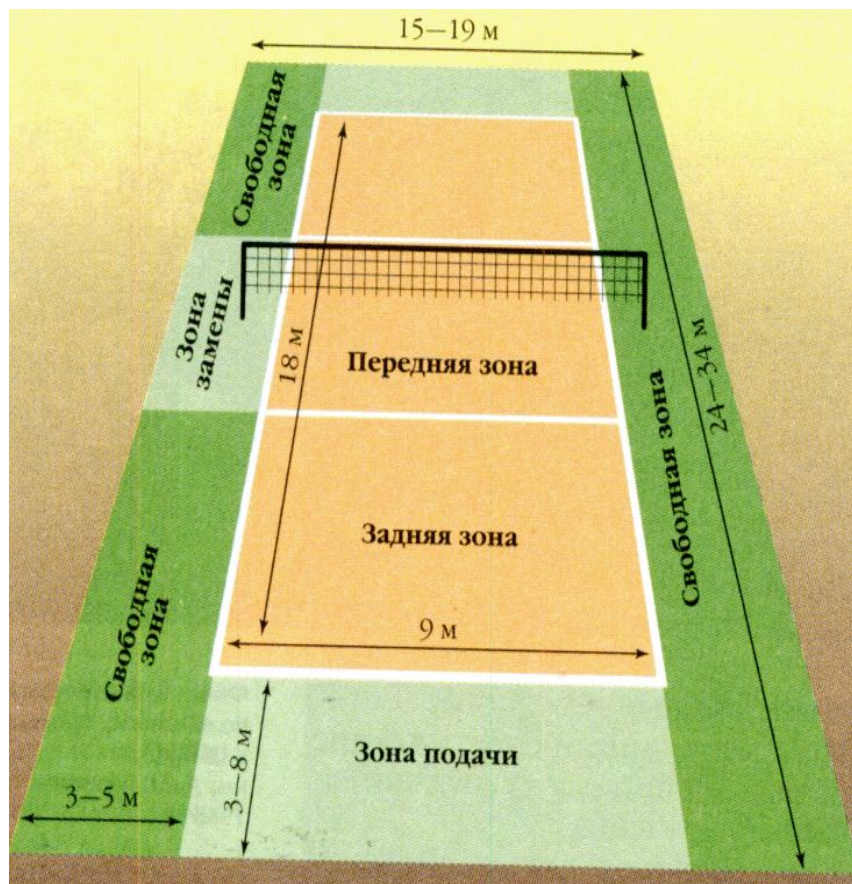
Приемы



Подачи



Игровое поле площадки



- Волейбольная площадка разделена посередине сеткой.
- Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров, разделенный пополам сеткой (высота 2,43 м – мужской и 2,24 м женской сетки).
- На площадке передняя зона, задняя зона.
- Зона подачи – 3-8 м.
- Свободная зона – 3-5 м.
- Зона замены.

Инвентарь и экипировка

- Диаметр мячей варьируется от 20,4 до 21,3 сантиметров, длина окружности от 65 до 67 сантиметров, внутреннее давление от 0,300 до 0,325 кг/см², вес от 250 до 270 грамм.
Рекомендуется выбирать трехцветные мячи, так как такой мяч проще различать на фоне яркой формы игроков.



Инвентарь и экипировка

Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры в волейбол обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

