



Волейбол

История возникновения волейбола

Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Новую игру изобрел в 1895г. Вильям Морган – руководитель физического воспитания в штате Массачусетс, первые правила игры имели всего 10 параграфов. Волейбол в переводе означает «летающий мяч» или «мяч в воздухе». В программу олимпийских игр был впервые включен лишь на XVIII Олимпиаде 1964г. в Токио.



Сохранились хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90x20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.



Краткая характеристика игры

Командная комбинационная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.





Основные правила игры в волейбол

- Для подачи отводится 8 сек.
- Заступ на лицевую линию или площадку при подаче- ошибка.
- Можно выполнить 3 касания мяча.
- Запрещается дважды касаться мяча (за исключением блокирования)
- Касание верхнего края сетки, антенны считается ошибкой.
- Заступ за среднюю линию более чем пол стопы- ошибка.
- Запрещается блокировать вторую передачу, подачу мяча.
- Запрещается переносить руки на сторону соперника.
- Игроку 1,5,6 зоны выполнять нападающий удар в прыжке в зоне нападения.
- Игра состоит из 5 партий (для победы нужно выиграть в 3 партиях) Счет в партиях ведется до 25 (до 15 в 5-ой партии), разрыв в счете не менее 2-х очков.

инвентарь и оборудование



Инвентарь

Первый *волейбольный мяч* был изготовлен фирмой «Сполдинг» в 1900 году. Вес мяча- **270гр.**



Волейбольная сетка. Высота сетки для мужских команд- **243 см.** Высота сетки для женских команд- **224 см.**



Сброс



Передача

Страховка

Блокирование

Подача

Нападающий
удар

Стойки,
перемещения

Технические действия в волейболе

Волейбольные стойки

←
Высокая стойка

→
Низкая стойка



Передачи мяча

Передача мяча снизу

Передача мяча сверху



Подачи мяча

Нижняя:

Прямая
Боковая



Верхняя:

- ✓ Прямая
- ✓ Боковая
- ✓ С места
- ✓ С шага
- ✓ В прыжке
- ✓ С разбега



Нападающий удар

Виды нападающего удара

- Прямой
- По диагонали
- С переводом



Блокирование



- *Одиночное*
- *Двойное*
- *Групповое*



страховка

