



Моя любимая игра

Игра для меня – волейбол.



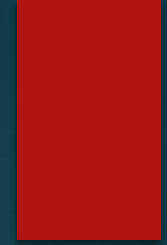
Как играть в волейбол?

- ▶ 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.

Где играть?

- ▶ 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.

С кем играть?



- ▶ Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача. На площадке одновременно выступают шесть из них. В каждой партии разрешается шесть замен – и еще шесть так называемых обратных замен (игрок начальной расстановки может выйти из игры и вновь вернуться на площадку – но только один раз в партии и только на позицию заменившего его ранее партнера). Одновременно могут быть заменены один или несколько игроков. В случае если лимит замен исчерпан, а кто-то из игроков на площадке получает травму, допускается так называемая исключительная замена. Заменить травмированного игрока может любой партнер (кроме либеро).
- ▶ Либеро — в волейболе специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Основными задачами, выполняемыми Либеро в игре, являются прием подач и атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов. Соответствующие изменения в правила волейбола, регламентирующие действия Либеро на площадке, были введены FIVB в 1998 году.



Очки? 0-0

Команда набирает очко:

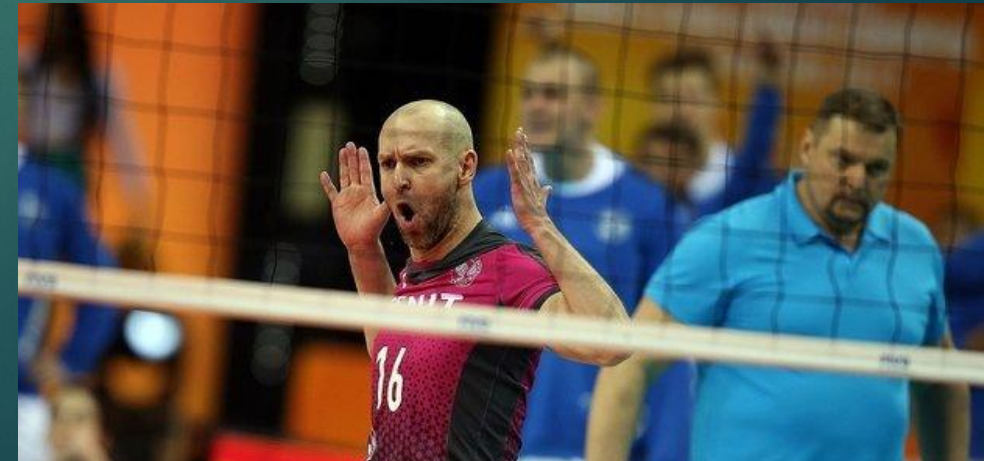
- ▶ при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;
- ▶ когда команда соперника совершает ошибку;
- ▶ когда команда соперника получает замечание.
- ▶ Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка.
- ▶ Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.
- ▶ Розыгрышем мяча является 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



- ▶ 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.



Надеюсь это все 😊

Характеристики удара (касания):

- ▶ мяч может касаться любой части тела;
- ▶ мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении;
- ▶ мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.



Почему именно волейбол?

Эта игра не требует от меня много бегать. Можно стоять на своей позиции и сконцентрироваться только на мяче. Во время игры почти невозможно столкнуться с кем-то и получить травму. Во время игры можно положиться на команду, ведь каждый точно знает, где его место.

Надеюсь с возрастом я стану выше и буду прыгать над сеткой 😊

