

ВОЛЕЙБОЛ

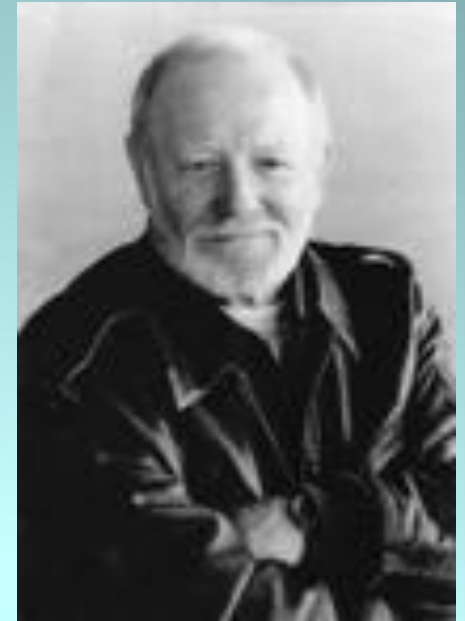


*Работу выполнила:
Грабовская Ксения
Ученица 9 «В» класса
Руководитель проекта
Денисенко Сергей
Валерьевич*

Создатель игры волейбол

Волейбол – командная спортивная игра с мячом двух команд.

Игра в волейбол появилась в 1895 году в США. Игру придумал преподаватель физкультуры колледжа Вильямс Морган, он же и придумал первые правила.



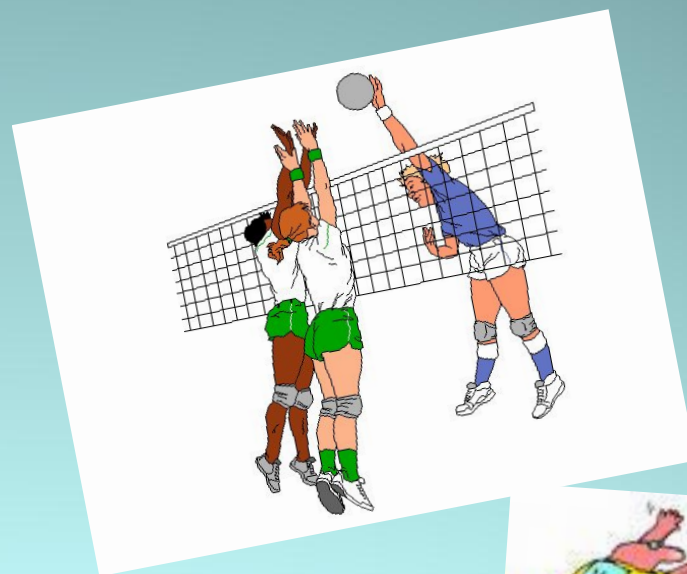
Правила игры

- - **волейбол** - коллективная игра; играют 6*6;
- - цель игры – ударами рук направить мяч на сторону соперников и там приземлить;
- - матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют через сетку. Команда получает очко и право на следующую подачу, если соперник не сумеет отбить мяч (и он коснется земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков.
- - игроки команд располагаются на площадках в определенном порядке, зоны обозначаются номерами 1, 2, 3, 4, 5, 6; три под сеткой и три сзади.
- -если команда выигрывает очко при чужой подаче, то перед своей игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны.



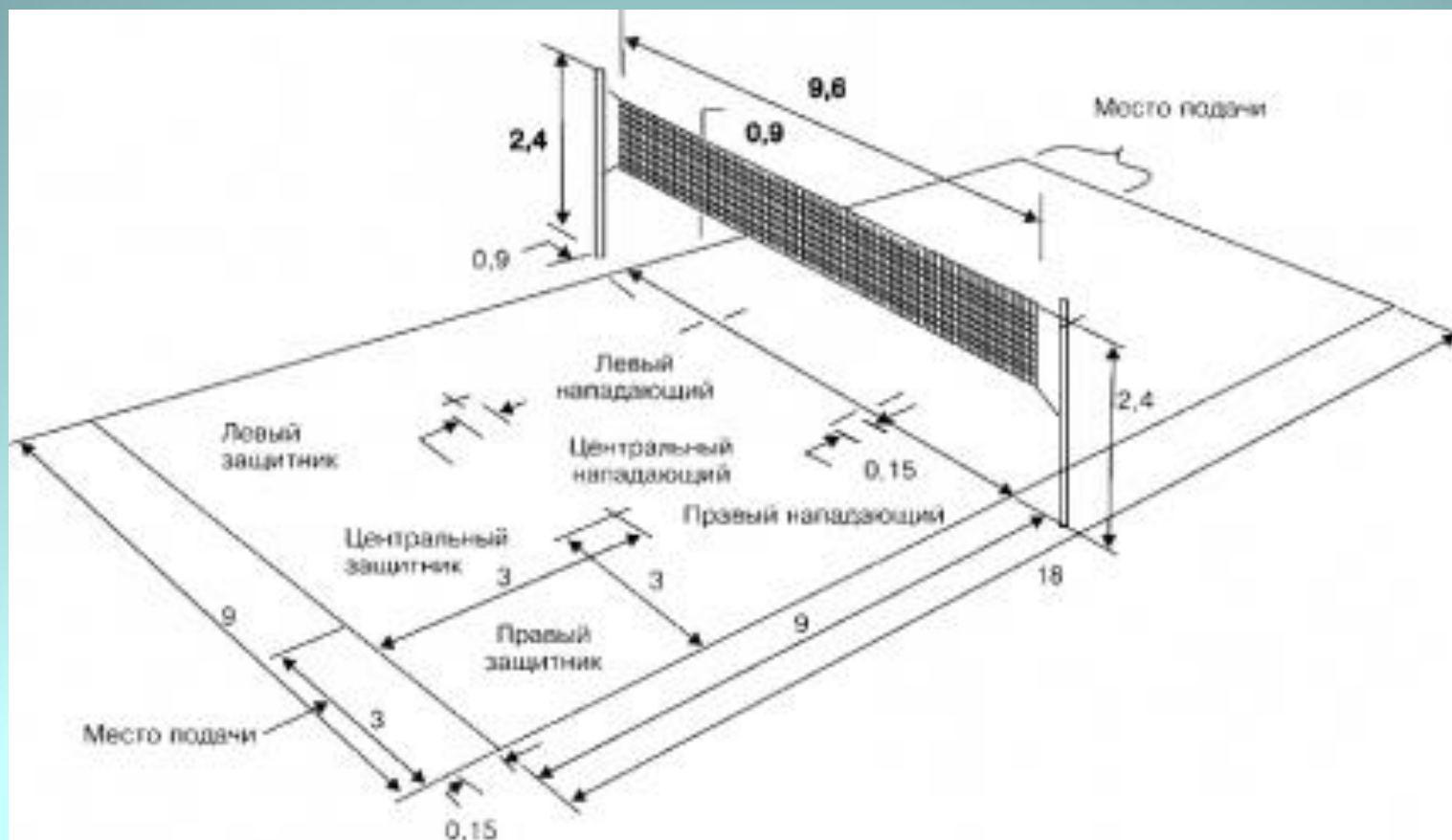
Техника игры

- Техника игры включает в себя основные приемы: стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, отвлекающие действия, блокировка, страховка и др. Каждый прием имеет несколько способов выполнения.

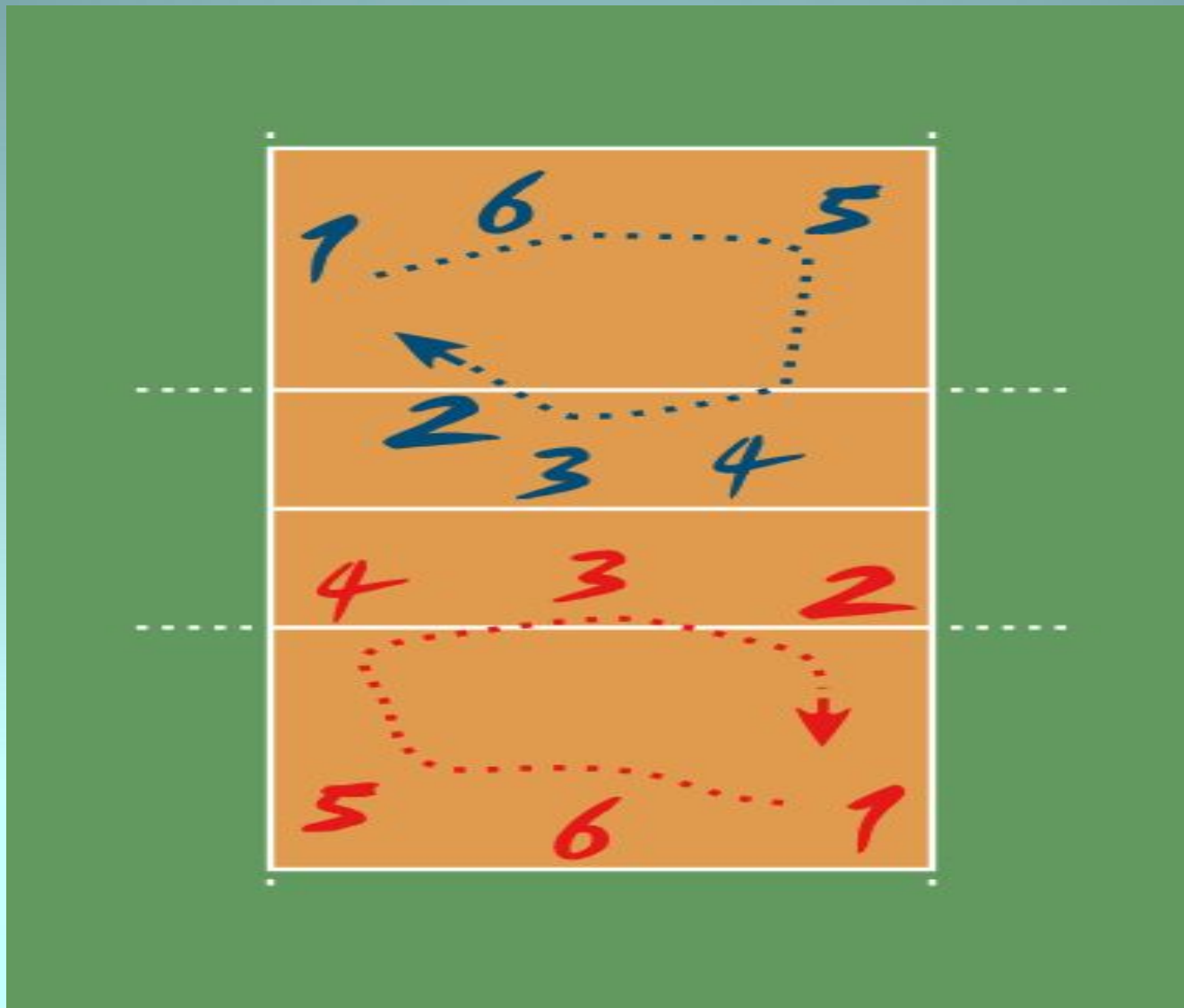


Волейбольное поле

Зоны игроков на площадке



Порядок расположения команд на площадках



Основные приёмы в игре

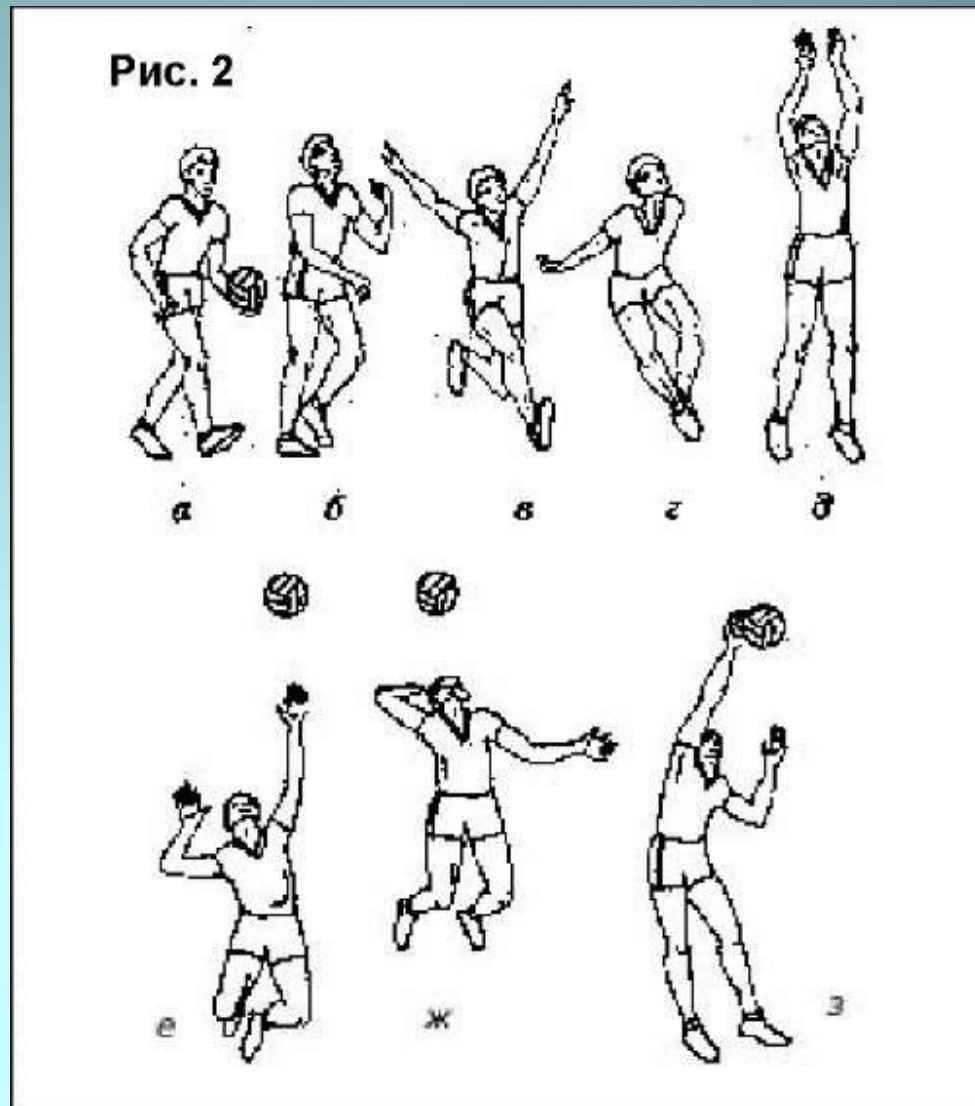
- Подача
- Приём
- Передача
- Нижние подачи
- Верхние подачи
- Атака
- Блокирование



Подача

Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём.

- Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём.
- В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.



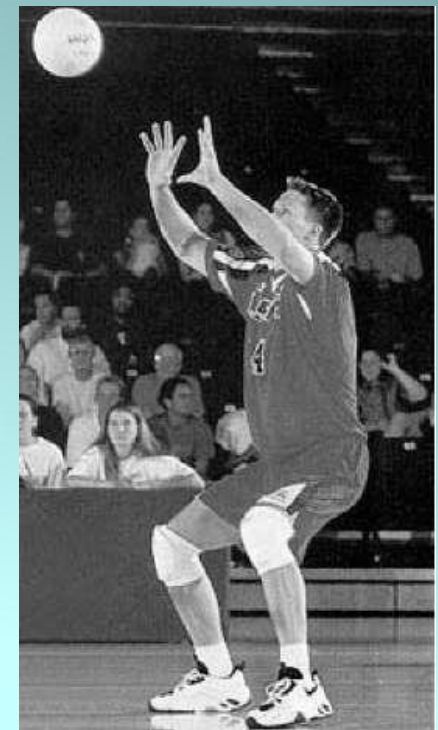
Передача

- **Передача** сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем.



Верхний и нижний приём

- **Приём:** Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии (в 5-й, 6-й, 1-й зонах). Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника.
- При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.



Атака

Атака: Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий передаёт мяч игроку атаки (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Различают атакующие удары прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары («скидки»).



Блокирование

Блокирование: Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия. Блок может быть одиночным или групповым. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии (2, 3, 4).

