

Пляжный Волейбол

Пляжный волейбол — популярный вид спорта, игра на разделённой высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки.



Пляжный волейбол развился как самостоятельный вид спорта из классического волейбола. Между двумя видами спорта существует много общего, но есть и существенные отличия в правилах и технике игры. Пляжный волейбол, помимо традиционных для волейболистов прыгучести, хорошей реакции, силы, чувства мяча, требует особой атлетичности (в игре на песке спортсменам приходится чаще совершать прыжки и рывки) и выносливости (матчи, в которых замена игроков в командах правилами не предусмотрены, часто проходят в условиях высокой температуры, при ярком солнце или при дожде и сильном ветре, к тому же обычной практикой является проведение одной командой нескольких игр в день)



Важным качеством для игроков является универсализм, ведь команда в пляжном волейболе состоит всего из двух человек. Игроки не разделены по амплуа и размещаются на площадке свободно. Однако сейчас во многих командах можно выделить высокого блокирующего и менее высокого, но более подвижного защитника (доигровщика), освобождённого от работы на блоке



В пляжный волейбол играют на площадке 16×8 м (правило введено в 2002 году), которая покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой (высота сетки, как и в «обычном» волейболе — 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин). С обеих сторон пространство над сеткой ограничено специальными антеннами.



Мяч в пляжном волейболе чуть больше классического (66—68 см), давление в нём меньше. Он должен иметь цветную яркую окраску.



Команда состоит из двух игроков, замены по ходу матча правилами не предусмотрены (при тяжёлой травме, дисквалификации, отказе игрока от продолжения матча команде засчитывается поражение). Тренер может наблюдать за матчем только с трибуны. Форма игроков состоит из шорт или купального костюма, в бич-волей играют босиком, если иное не разрешено судьями.



Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Партии играют до 21 очка, третья, решающая, партия продолжается до 15 очков, для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. Игра идёт по принципу rally-point («каждый розыгрыш — очко»), если розыгрыш выигрывает принимающая команда, она, кроме очка, получает право на подачу. Игроки команды подают по очереди: сначала один — до тех пор, пока команда не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки; после того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т. д.). Отбивать мяч можно любой частью тела.



На протяжении игры каждая команда имеет право на два 30-секундных тайм-аута. В пляжном волейболе чаще, чем в классическом, происходит смена сторон, чтобы команды находились в равной зависимости от внешних факторов (солнца и ветра). Команды меняются сторонами после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков — в третьей.



Игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего обязаны вернуть его на сторону противника. Блок входит в число трёх касаний. Игрок также не может ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании).

За неспортивное поведение возможны наказания в виде замечания, предупреждения (жёлтая карточка, приводящая к проигрышу очка) или удаления игрока (красная карточка, означает поражение в матче).



Одной из интересных особенностей пляжного волейбола является использование сигналов для подсказки партнёру, какая тактика игры будет выбрана. Сигналы подаются за спиной игроком, который находится ближе к сетке во время подачи или непосредственно перед блокированием. Руки соответствуют сторонам нападения — левая рука для нападающего слева, а правая для нападающего справа. Как правило, один палец означает блокирование удара в линию, два пальца — блокирование удара в диагональ, рука, сжатая в кулак, означает, что игрок не будет ставить блок, а открытая рука означает блокирование «в мяч». При подаче «мигание» рукой, то есть попеременное сжимание руки в кулак и её разжимание, означает, что блокирующий хочет, чтобы его или её партнёр подал в игрока на соответствующей стороне площадки



Кроме сигналов руками в пляжном волейболе используются и подсказки «голосом». Игрок, остающийся в защите, может их использовать как для подсказки партнёру, так и для сообщения партнёру о своей позиции. Как правило, это сигналы *линия* и *диагональ*, означающие блокирование соответствующего направления удара. Кроме того, игроки могут договариваться между собой о других условных сигналах.