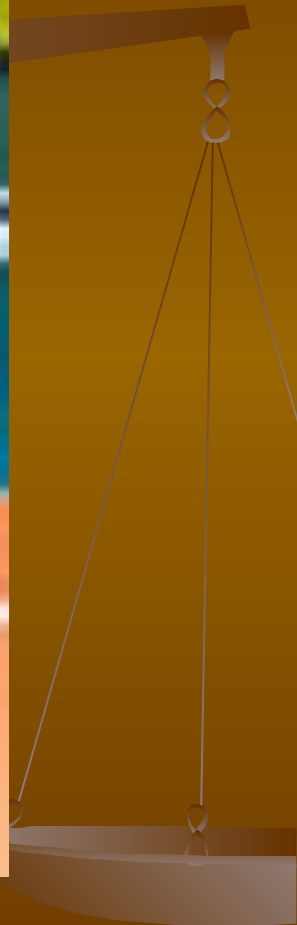
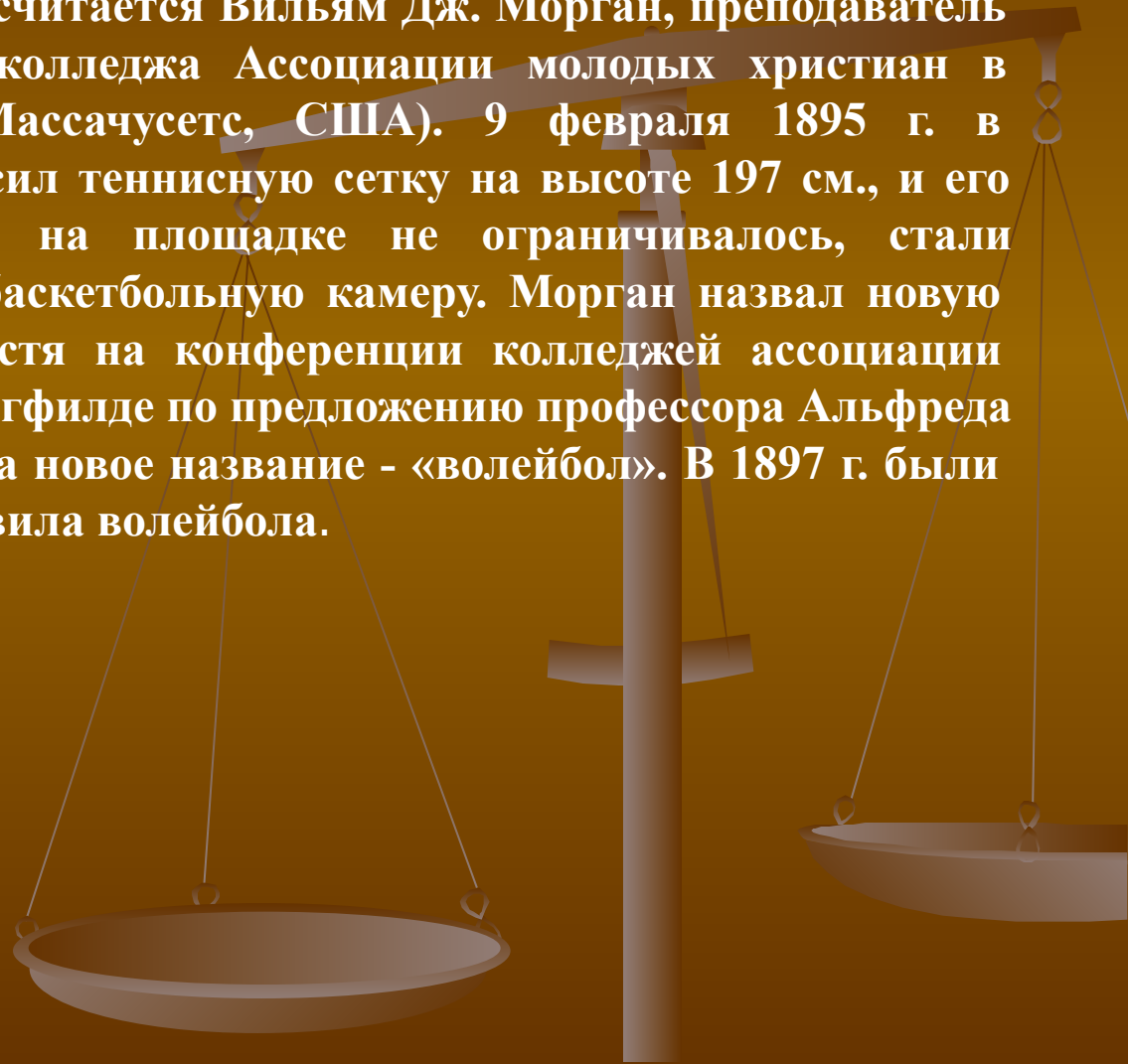


ВОЛЕЙБОЛ



ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

- Изобретателем волейбола считается Вильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 г. в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см., и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру “минтонет”. Год спустя на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда игра получила новое название - «волейбол». В 1897 г. были опубликованы первые правила волейбола.



Из истории Федерации волейбола СССР

- Официальной датой рождения отечественного волейбола принято считать 28 июня 1923 г., когда в Москве состоялся товарищеский матч волейболистов Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школы кинематографии.
- В 1932 г. была образована Всесоюзная волейбольная секция, с 1959 г. - Федерация волейбола СССР.
- В 1933 г. был проведен первый чемпионат СССР. Первые четыре турнира назывались Всесоюзными волейбольными праздниками, в которых участвовали сборные команды Москвы, Ленинграда, Горького, Ростова-на-Дону, Свердловска, Баку, Днепропетровска, Киева, Минска, Ташкента, Тифлиса, Харькова. А чемпионаты СССР среди клубных команд стали проводиться с 1938 г.

ВОЛЕЙБОЛ



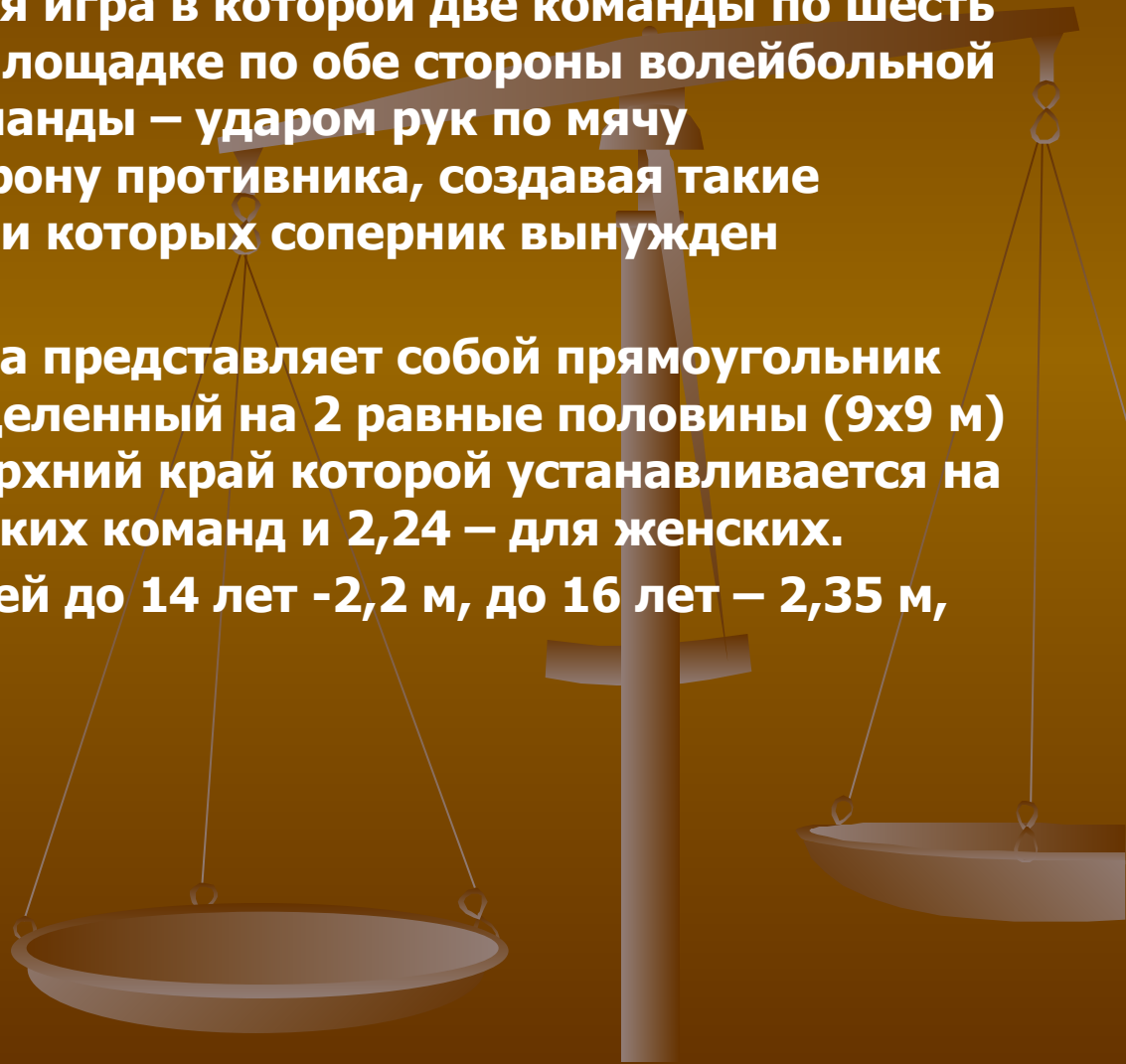
- Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 г. и с 1992 г. - правопреемница Федерации СССР во всех международных спортивных объединениях. В настоящее время ВФВ проводит чемпионат и Кубок России, Кубок Сибири и Дальнего Востока, первенства России среди девушек и юношей, Всероссийские соревнования ветеранов.

ВОЛЕЙБОЛ



ВОЛЕЙБОЛ

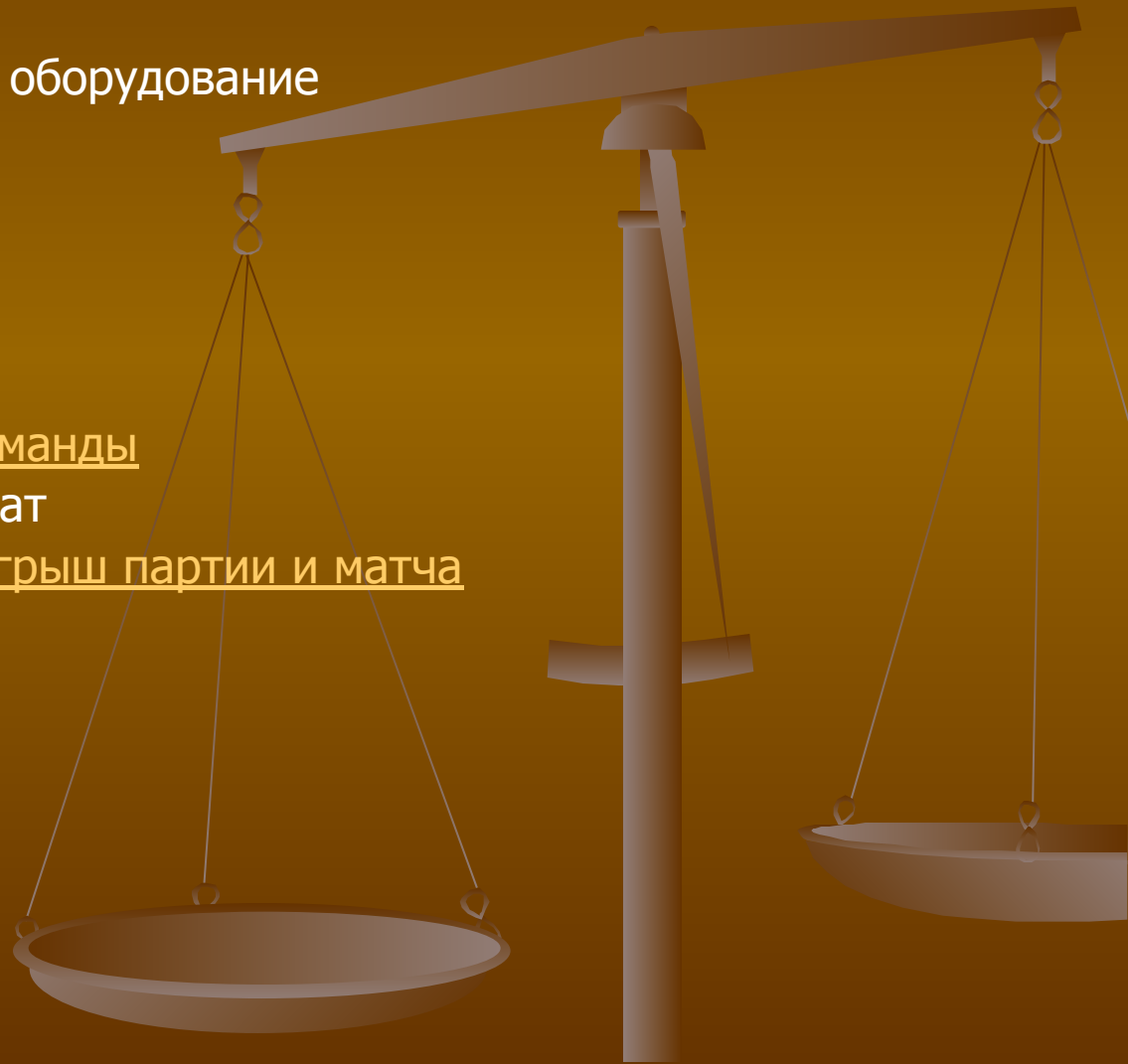
- **ВОЛЕЙБОЛ** – спортивная игра в которой две команды по шесть игроков ведут игру на площадке по обе стороны волейбольной сетки. Цель каждой команды – ударом рук по мячу переправить его на сторону противника, создавая такие игровые положения, при которых соперник вынужден совершать ошибки.
- Волейбольная площадка представляет собой прямоугольник размерами 18х9 м, разделенный на 2 равные половины (9х9 м) сеткой шириной 1 м, верхний край которой устанавливается на высоте 2,43 м для мужских команд и 2,24 – для женских.
- Для мальчиков и юношей до 14 лет -2,2 м, до 16 лет – 2,35 м, до 18 лет – 2,24 м.



ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА

■ Раздел 1. Игра

- Глава 1. Сооружения и оборудование
 - 1. Игровое поле
 - 2. Сетка и стойки
 - 3. Мячи
- Глава 2. Участники
 - 4. Команды
 - 5. Руководители команды
- Глава 3. Игровой формат
 - 6. Набор очка, выигрыш партии и матча
 - 7. Структура игры
 - 8. Замена игроков



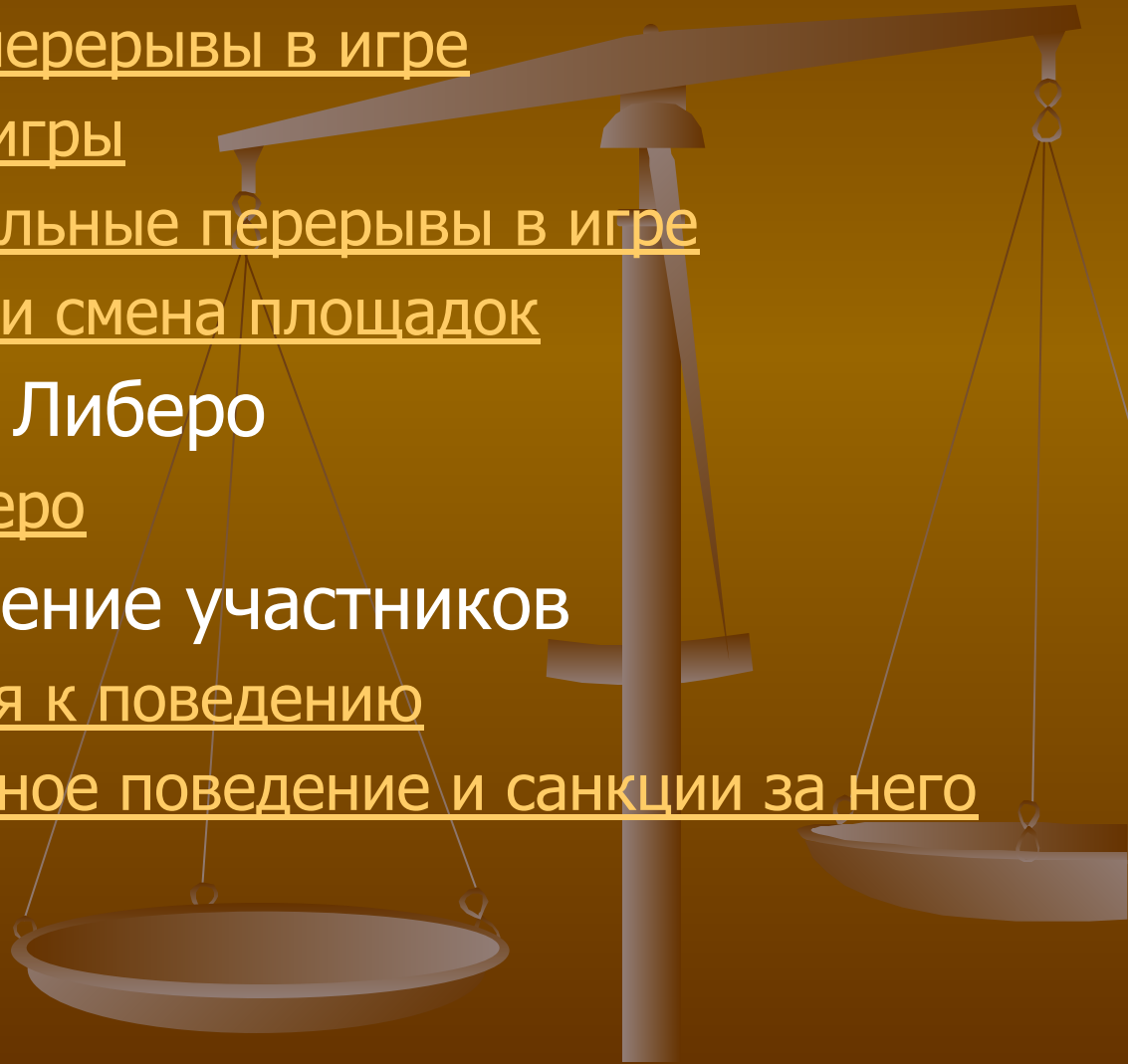
ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА

- Глава 4. Игровые действия
 - 9. Состояния игры
 - 10. Игра мячом
 - 11. Мяч у сетки
 - 12. Игрок у сетки
 - 13. Подача
 - 14. Атакующий удар
 - 14. Атакующий удар
 - 15. Блок



ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА

- Глава 5. Перерывы и задержка
 - 16. Обычные перерывы в игре
 - 17. Задержки игры
 - 18. Исключительные перерывы в игре
 - 19. Перерывы и смена площадок
- Глава 6. Игрок Либеро
 - 20. Игрок Либеро
- Глава 7. Поведение участников
 - 21. Требования к поведению
 - 22. Неправильное поведение и санкции за него



ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА

- Раздел 2. Судьи, их обязанности и официальные сигналы
 - 23. Судейская бригада и процедуры
 - 24. Первый судья
 - 25. Второй судья
 - 26. Секретарь
 - 27. Судьи на линии
 - 28. Официальные сигналы
- Раздел 3. Схемы
- Раздел 4. Способы проведения соревнований



ВОЛЕЙБОЛ: технические элементы

- Данный раздел посвящен технике выполнения основных вариантов обработки мяча в различных игровых ситуациях. Можно отметить, что помимо указанного ниже, имеется еще пара элементов, без которых невозможно обойтись. Это - перемещения и стойки.
- Кроме того, для тренировки указанных ниже элементов существуют специальные технические приспособления, которые призваны совершенствовать волейбольные навыки.

ПОДАЧИ



- Выполнение планирующей подачи
- Поддача боковая и в прыжке
- Обучение технике подачи
- Поддача: стратегия, тактика, техника

ПРИЕМ МЯЧА



- Прием мяча. Нижняя передача.
Пошаговая инструкция
Прием мяча двумя руками снизу
Ошибки приема подачи и способы их устранения

ПАС И ПЕРЕДАЧА



- Верхняя передача.
Пошаговая инструкция.
Роль связующего игрока
Обучение технике верхней передачи
Тренировка паса
Шесть приемов хорошего связующего

НАПАДАЮЩИЙ УДАР



- Техника выполнения нападающего удара. Пошаговая инструкция Нападающий удар. Боковой и с переводом Ошибки нападения и способы их устранения

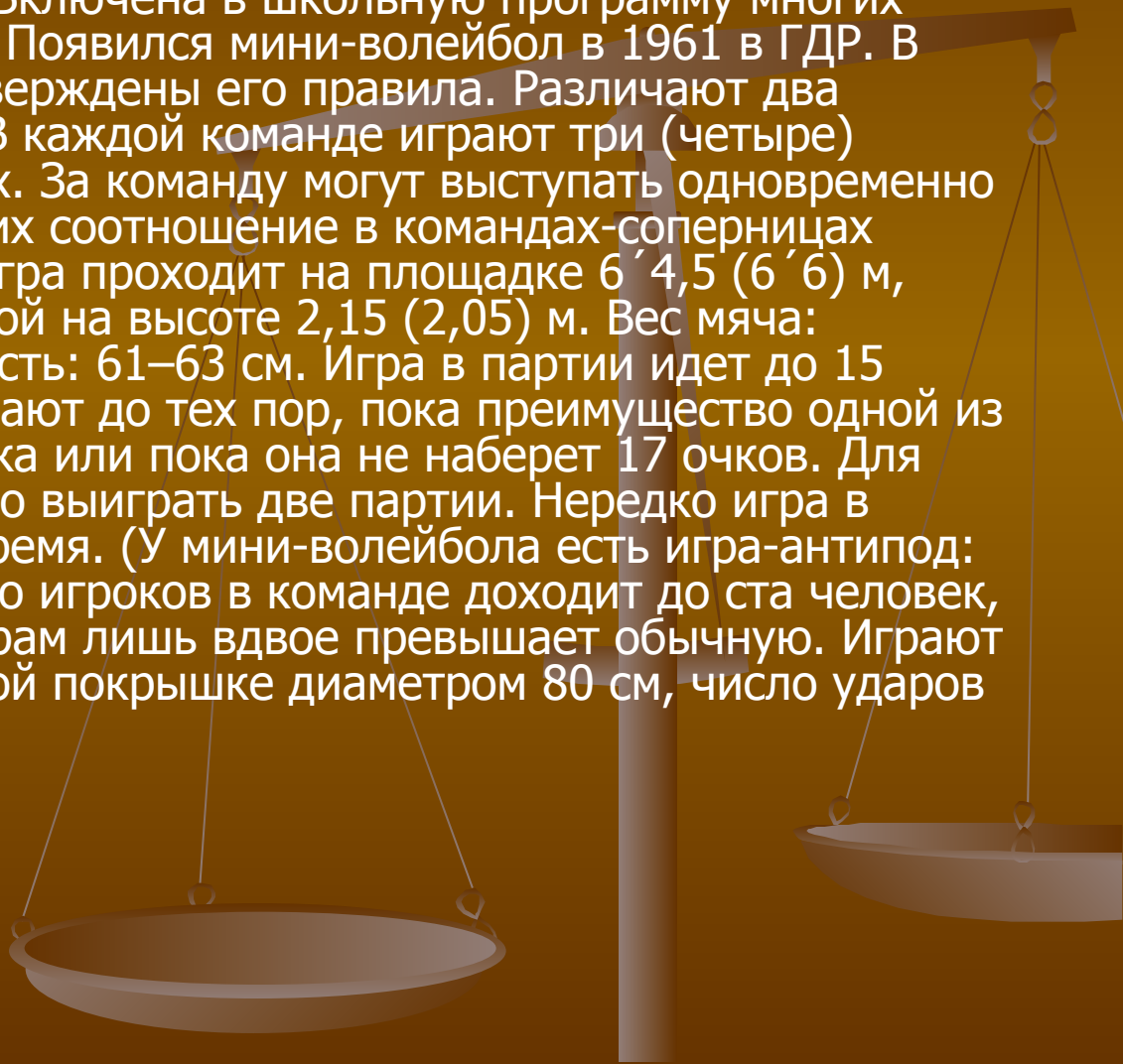
БЛОКИРОВКА



- Блокирование.
Пошаговая инструкция
Обучение технике выполнения блокирования
Ошибки блокирования и способы их устранения

РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА (МИНИ - ВОЛЕЙБОЛ)

- Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе России. Появился мини-волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра проходит на площадке 6´4,5 (6´6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210–230 граммов, окружность: 61–63 см. Игра в партии идет до 15 очков. При счете 14:14 играют до тех пор, пока преимущество одной из команд не составит два очка или пока она не наберет 17 очков. Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Нередко игра в мини-волейболе идет на время. (У мини-волейбола есть игра-антипод: гигантский волейбол. Число игроков в команде доходит до ста человек, а сама площадка по размерам лишь вдвое превышает обычную. Играют легким мячом в брезентовой покрышке диаметром 80 см, число ударов не ограничено.)



РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА (ПИОНЕРБОЛ)

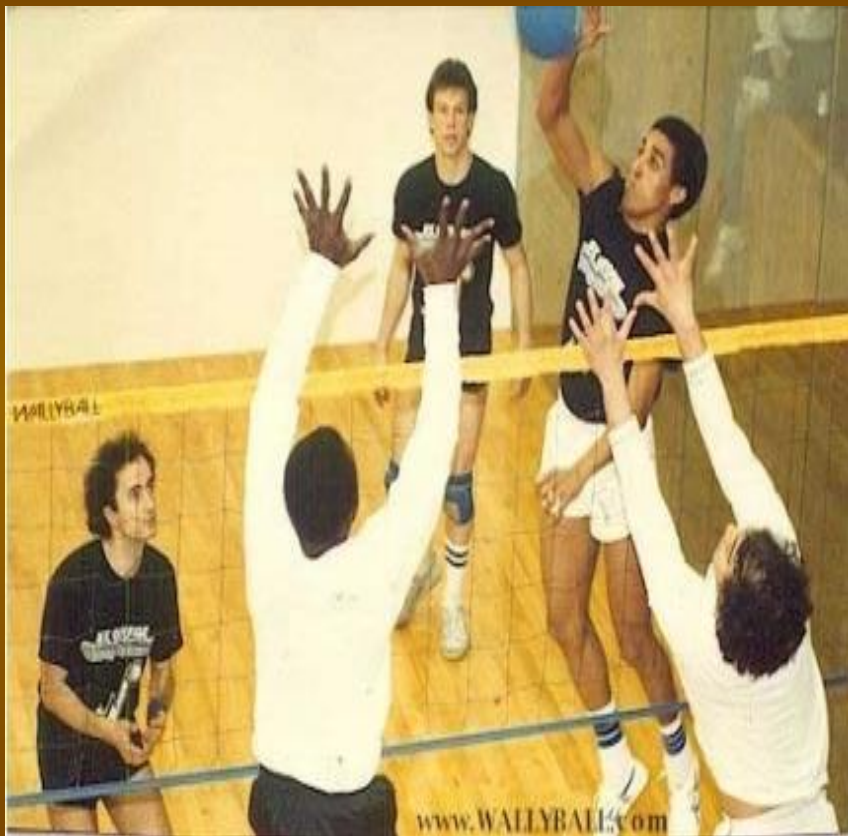
- Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физподготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу.

РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА (ФАУСТБОЛ)



- (от нем. «Faust» – кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» – кулак). Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 в. игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах. В фаустбол играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50´20 метров – как в помещении, так и на открытом воздухе. Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и т.д. – до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Мяч чуть тяжелее волейбольного (320–380 граммов). Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров. подача производится с линии в 3 метрах от веревки. Принимать мяч можно и с воздуха, и после отскока от земли (правилами допускается только один отскок), пасовать его партнеру и переводить на сторону соперника надо ударом кулака или предплечья. При этом действует волейбольное «правило трех касаний», запрещается бить по мячу двумя кулаками одновременно, а при переводе на чужую сторону мяч не должен задевать веревку или пролетать под ней. Международная федерация фистбола (ИФА) проводит чемпионат мира и другие соревнования. Фаустбол входит в программу Мировых игр, проводимых под патронажем МОК.

РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА (ВОЛЛИБОЛ)



- (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков). Среди воллиболистов немало представителей классического волейбола, в том числе члены олимпийской сборной США Пол Сандерлэнд и Рита Крокетт, и известных людей из мира политики и шоу-бизнеса, включая президента США Джорджа У.Буша. В начале 1980-х годов бизнесмен Майк О"Хара (в прошлом входивший в состав олимпийской сборной США) основал компанию «Воллибол интернэшнл инк» (WII), взявшую на себя организацию региональных и интернациональных турниров в стране. В 1989 несколько членов исполкома WII, не согласных с политикой О"Хара, создали Американскую воллибольную ассоциацию. Ассоциация провела ряд альтернативных мероприятий в США и международных турниров в разных странах. В настоящее время обе организации практически бездействуют. В ноябре 2001 усилиями изобретателя воллибола была сформирована некоммерческая Объединенная Ассоциация воллиболистов. Гарсиа намерен возродить былой интерес к своему детищу и добиться его признания олимпийским видом спорта. Сейчас во всем мире воллиболом занимаются несколько миллионов человек.

Словарь терминов и жаргонных выражений

- * Взлёт — короткий быстрый пас нападающему в 3-ю зону, который в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара.
- * Второй темп — вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.
- * Диг — (от английского dig) защитный удар, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороной ладони.
- * Добить до пола — основная цель игры в волейбол.
- * Доигровка — продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.
- * Дриблинг — характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.
- * Загнать под кожу — при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.
- * Зачехлить — выиграть очко блоком.

Словарь терминов и жаргонных выражений

- * Зона конфликта — зона ровно посередине между принимающими игроками. Поддача в зону конфликта сильно затрудняет приём.
- * Марита — атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника.
- * Надеть на уши — игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего. Неприятный для игрока исход атаки.
- * Организованный блок — правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.
- * Отведённый пас — Атакующему удобнее всего атаковать мячом, доведённым прямо на линию сетки, что увеличивает сектор удара. Если же пас для атакующего удара неудачно отведён далеко от сетки, то это затрудняет успешный удар.
- * Отыгаться от блока — несильным ударом об край блока отправить мяч в аут или оставить в игре для более успешной доигровки.
- * Пайп — вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьёт, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.
- * Первый темп — вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.
- * Переходящий мяч — мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при плохом приёме подачи.
- * Планер — планирующая подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце нырнуть.
- * Позитивный приём — хороший приём подачи, который позволяет связующему выбрать любую задуманную им передачу и комфортно её сыграть.
- * Сняться — остановить серию успешных подач противника.
- * Съём — а) мощный удар по мячу в верхней точке его траектории, б) выигрыш мяча на подаче противника.
- * Эйс (от английского асе(англ.)) — очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.