

# Приемы и передачи мяча в волейболе



## Приемы и передачи

Когда игроки принимают мяч от противника или игрока по команде, принято говорить о технике приема мяча. Когда мяч направляется партнеру по команде для последующей атаки, говорят о технике передачи мяча.

Однако прием и передача мяча тесно связаны между собой и не отличаются друг от друга принципиально, как, например, нападающий удар и блокирование. По сути прием и передача — единое действие, суть которого — изменить направление полета мяча на такое, которое обеспечит максимальную вероятность выигрыша очка.

Главная задача при приеме мяча не дать мячу коснуться площадки. В свою очередь главная задача при передаче, точно направить его нападающему игроку для завершения атаки. Исходя из этого прием мяча является защитным действием, а передача — атакующим.

В игре бывают ситуации, когда мяч после приема сразу направляется для нападающего удара. Однако в реальных играх такое встречается довольно редко.



**Верхняя передача мяча.** От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще.

Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.

Туловище находится в вертикальном положении  
руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой

кисти находятся в положении тыльного сгибания

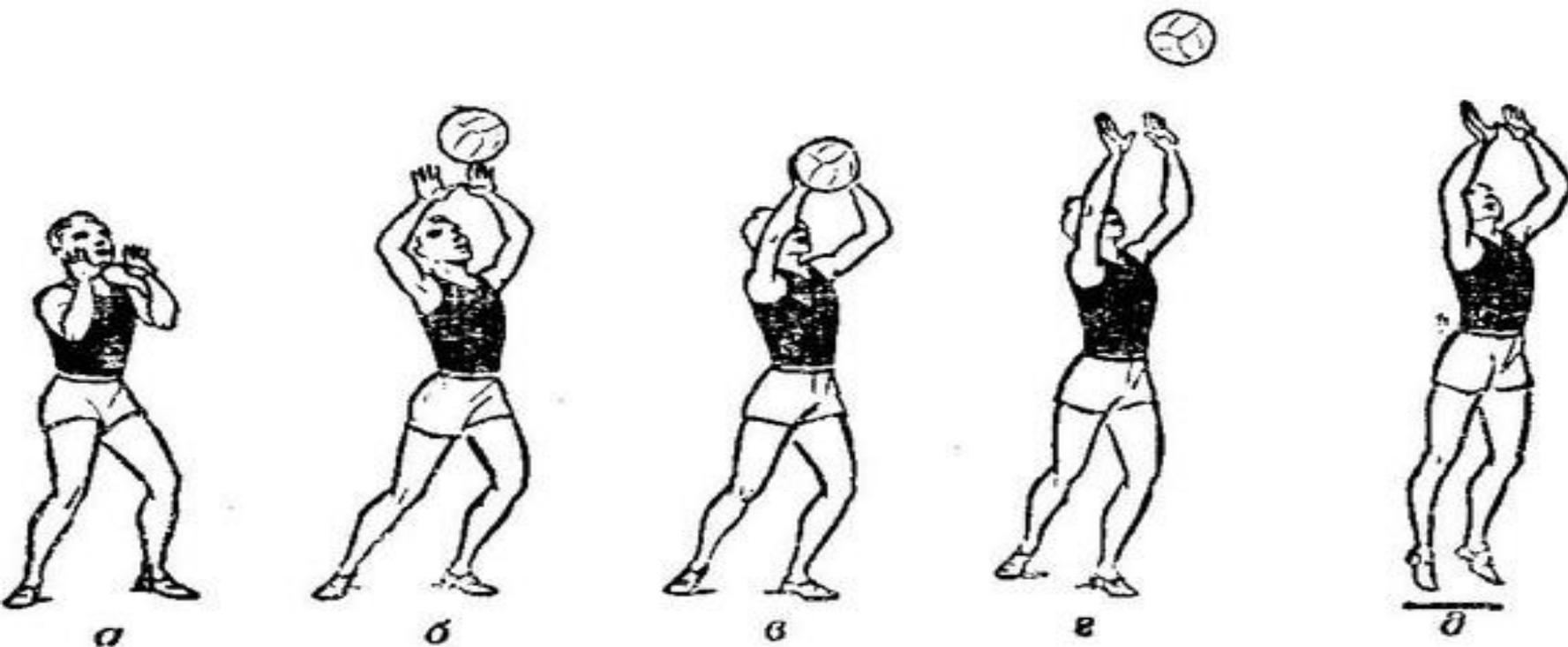
-пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку

-основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы

-ноги и руки выпрямляются

разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление .

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

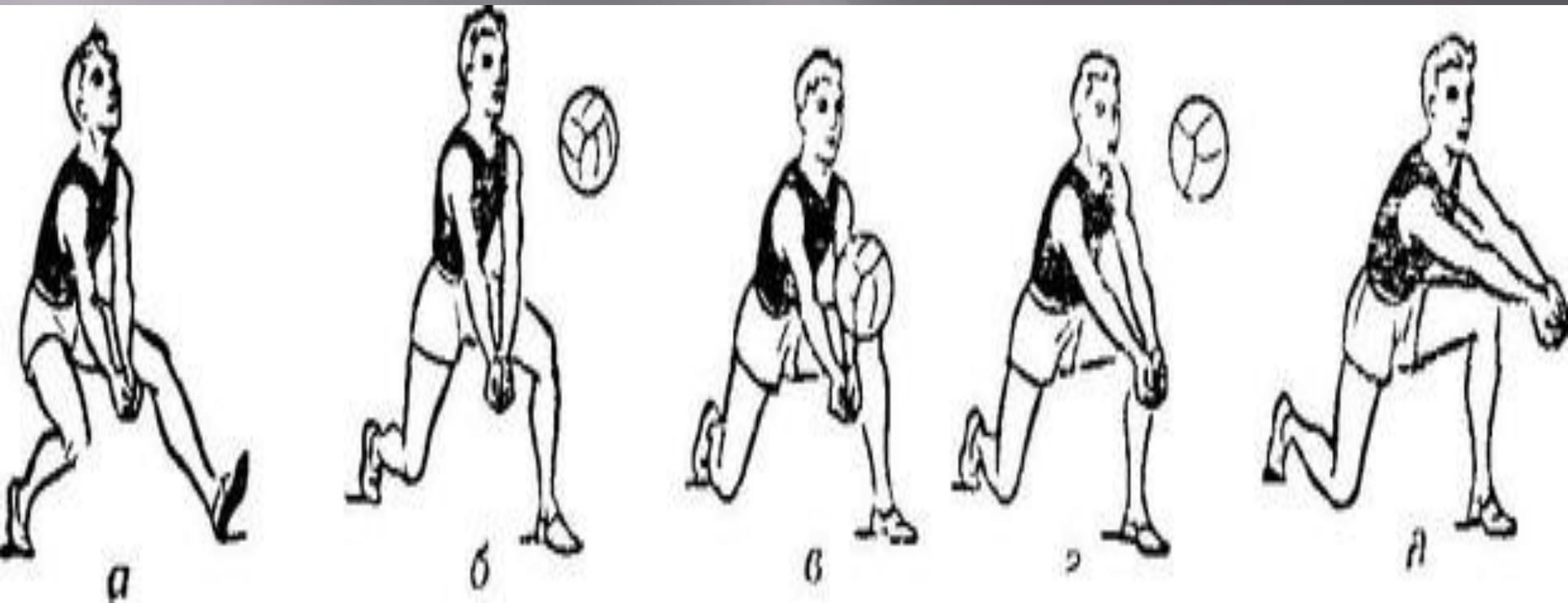


**Прием мяча снизу двумя руками. По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.**

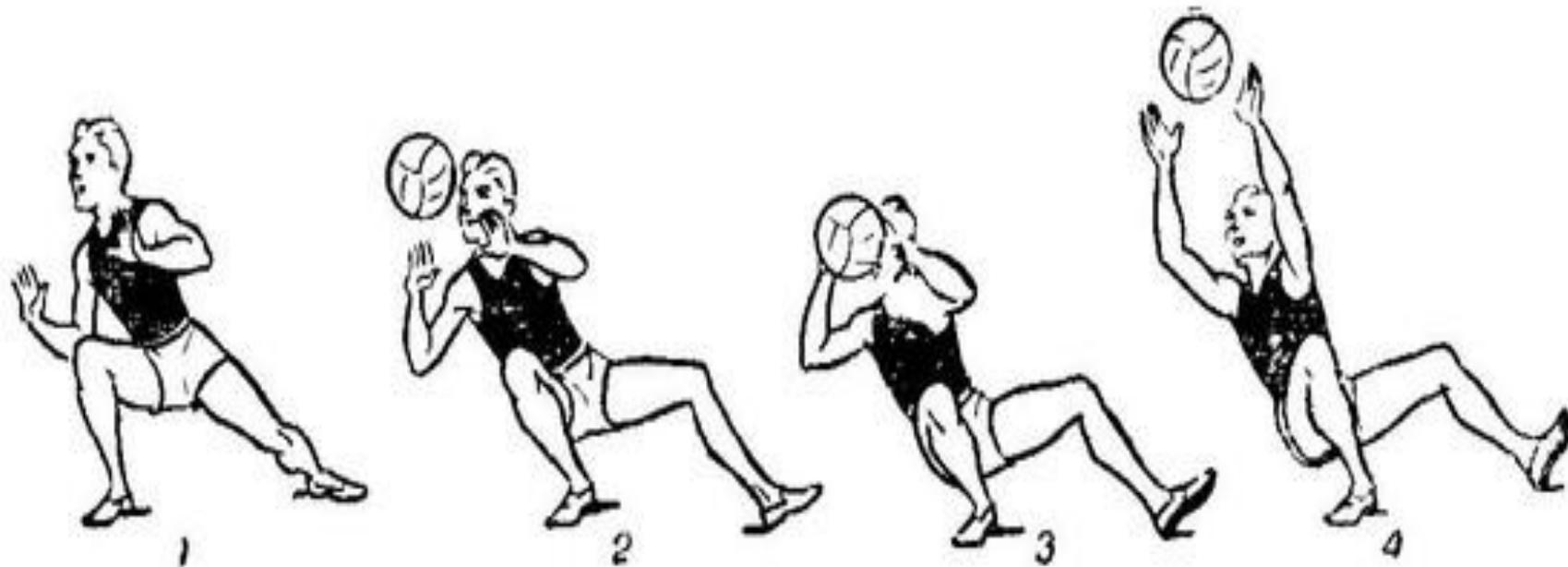
**На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).**

**Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.**

**В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.**



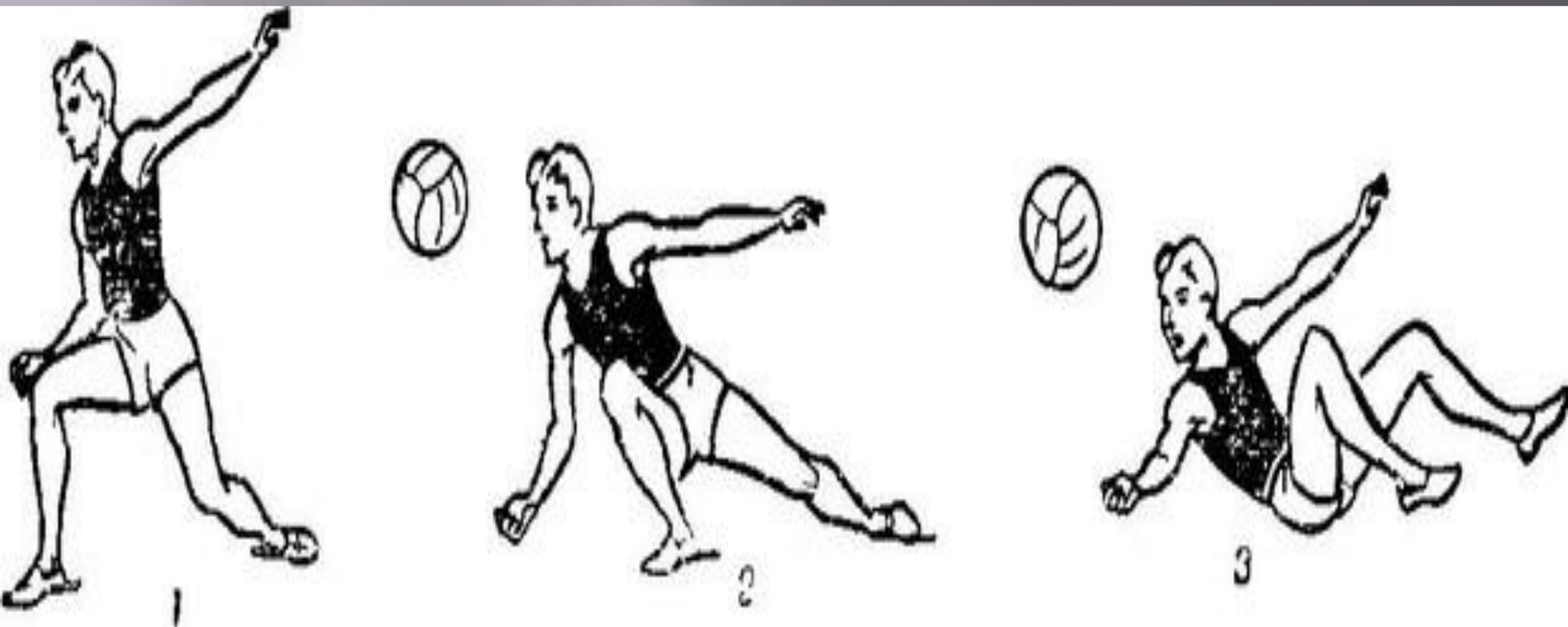
Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину. Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.



### Прием мяча снизу одной рукой с падением.

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто. На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.



## История волейбола

Волейбол родился в 1895 году, а «отцом» стал Уильям Дж. Морган - обычный, скромный преподаватель колледжа, который в свое время придумал игру «Волейбол», а предыдущее ее название было - mintonette.

Уильям Дж. Морган смешал элементы таких игр как: баскетбол, бейсбол, гандбол и теннис. Он позаимствовал сетку из настольного тенниса, только установил ее выше, примерно на высоте 196 сантиметров от земли, а идея названия волейбол пришла, когда мяч начали перебрасывать над сеткой и именно volleyball (летающий мяч) было подходящим названием для этой игры!

Первая официальная игра была сыграна 7 июля 1896 г. в Колледже города Спрингфилда. И уже в 1900 году был создан специальный мяч для игры в волейбол.

Сочетание паса и нападающего удара впервые было продемонстрировано в 1916 году на Филлипинах.

Сначала в волейболе играли до 21 очка, но в 1917 году стали играть до 15 очков.

Правило «Трех касаний» было установлено в 1920 году, а также правило нападения с задней линии.

Первый национальный чемпионат по волейболу прошел в 1922 году в США, а проводился он в Бруклине. Были собраны люди из 11 штатов, а именно, приняли участие в соревнованиях 27 команд.

Волейбольная ассоциация США образована была в 1928 году («USVBA», сейчас, в наше время это - «USA Volleyball»).

Был проведен первый открытый чемпионат США.

Первые судьи появились в 1934 году (до этого матчи судил священник в рясе, играли люди из Ассоциации молодых крестьян!)

FIVB или Федерация Международного волейбола была создана в 1947 году, а первый волейбольный турнир прошел 1948 году (тот самый волейбол).



*William G. Morgan*

# Правила игры в волейбол

## Общие правила

«Зоны» на площадке и перемещение игроков

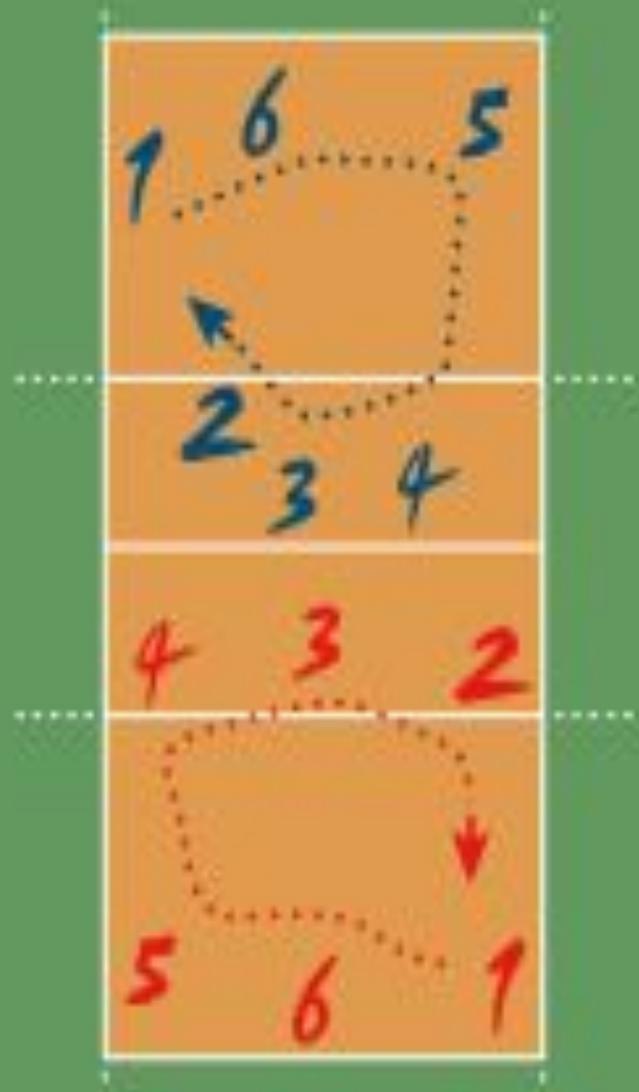
Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров.

Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, весом 260—280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч *до пола*, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате



## Волейбольный мяч

Волейбольный мяч состоит из шести панелей кожи (естественной или искусственной), натянутой вокруг каркаса. Каждая панель состоит из трёх секций или рядов. Мяч может быть разноцветным или полностью белым. Длина окружности мяча 65—67 см; вес — 260—280 г. Внутреннее давление 0,300 — 0,325 кг/см<sup>2</sup> (294,3 — 318,82 гПа). Волейбольные мячи, используемые в [пляжном волейболе](#), немного больше и у них



# Прием подачи

## ■ Приём подачи

- Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника. Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. 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 приёма силовой подачи требуется уже 3 игрока.



Спасибо за внимание 😊😊

