

# ВОЛЕЙБОЛ



Учитель физической культуры:  
Ермашов И.А.

п. Волоконовка  
2016 год

# ВОЛЕЙБОЛ

- (англ. «volley-ball», букв. «отбивать мяч на лету»), командная спортивная игра с мячом.
- Цель игры – ударами рук (и иных частей тела выше пояса) направить мяч через сетку на сторону другой команды и там приземлить или заставить соперника отбить его с нарушением правил.
- Матч продолжается до тех пор, пока одна из команд не одержит победу в трех партиях.
- Волейбол развивает ловкость, прыгучесть, координацию движений, выносливость и физическую силу.
- В настоящее время один из популярнейших видов спорта в мире.

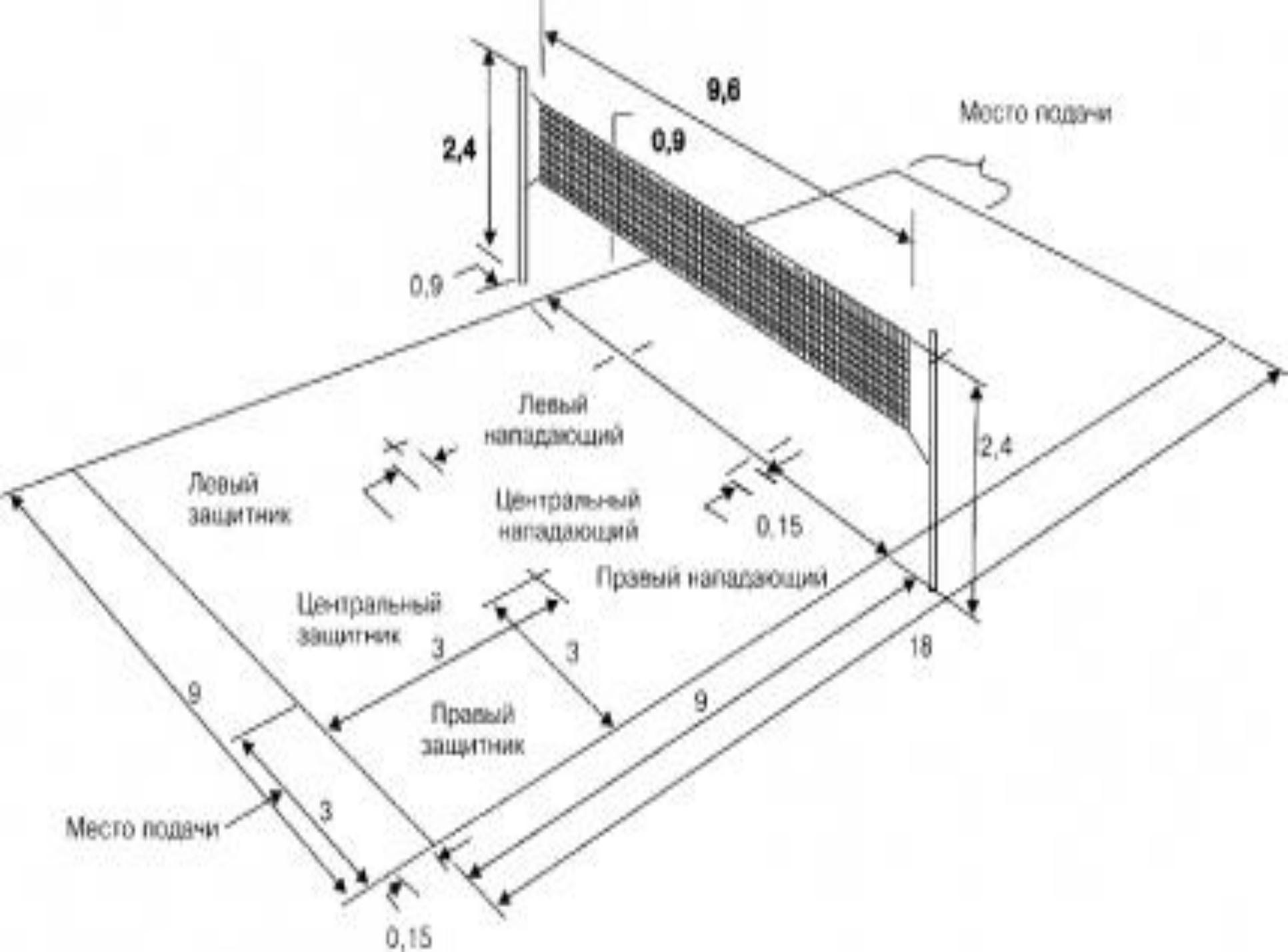
# Правила игры.

## «Зоны» на площадке и перемещение игроков

- Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

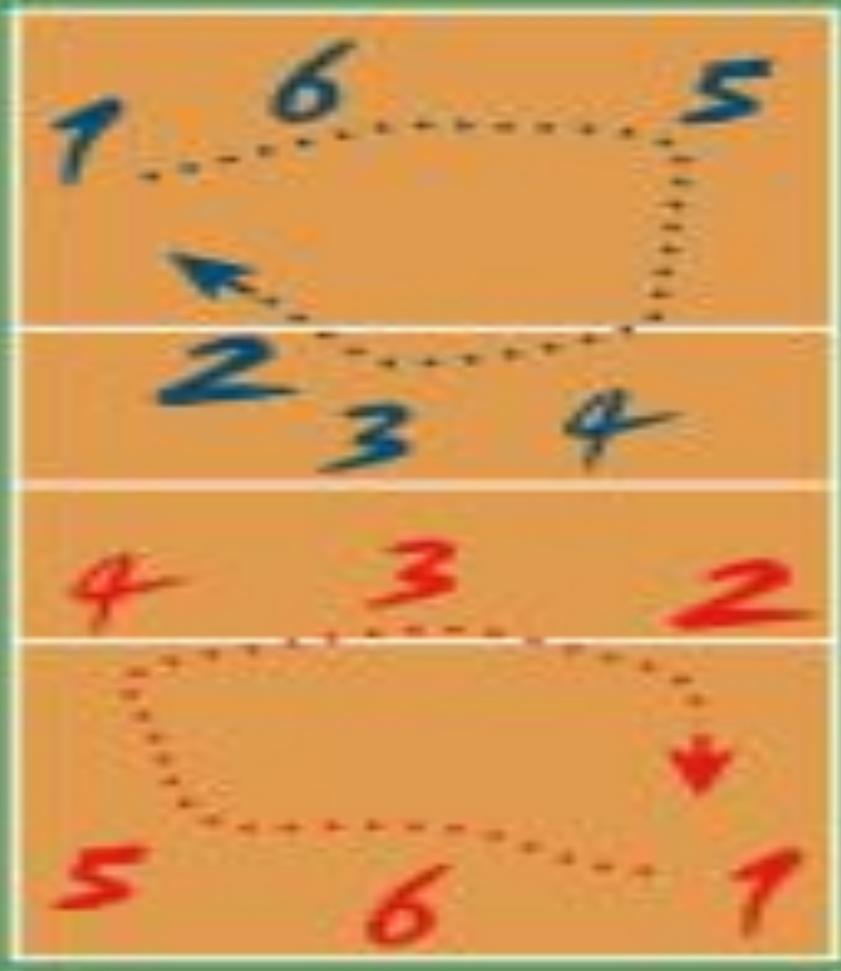
### Волейбольная площадка

- 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 права подачи от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.



# Приём

- 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 и максимум после третьего касания 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 приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.



# 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.
- Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки.
- Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией.
- Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.
- Различают атакующие удары прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки).





# 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 (двойным, тройным).
- Касание блока не считается за одно из трёх касаний.
- Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

# Либеро

- Двое (с 2009 года, ранее назначался только один либеро) из 12 игроков команды могут быть назначены либеро.
- Игроки этого амплуа не могут участвовать в атаке, в блоке и подавать.
- Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков.
- Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью.
- Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например с центральным блокирующим.

# Продолжение игры

- Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков.
- При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт.
- Матч продолжается до того, как одна из команд выигрывает три партии.
- В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков.
- В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд.
- Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд).
- После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки.
- В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).

## Нарушения правил.

Ниже перечислены наиболее характерные для игры  
ошибки игроков и тренера  
при подаче

- **Игрок заступил ногой на пространство площадки.**
- **Игрок подбросил и поймал мяч.**
- **По истечении 5 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.**

# При розыгрыше

- Сделано более трёх касаний
- Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.
- Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
- Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
- Касание антенны мячом при ударе.

# Регламент

- **Нарушение расстановки.**
- **Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.**
- **Заступ на сторону противника.**
- **Касание верхнего края сетки**

# 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** — закрыть атаку соперника очко блоком.
- **Зона конфликта** — зона ровно посередине между принимающими игроками. Подача в зону конфликта сильно затрудняет приём.

- **Морита** — атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника. Эта красивая и сложная комбинация, названная в честь японского волейболиста Юнго Морита, чемпиона Олимпийских игр 1972 года, в настоящее время крайне редко применяется в профессиональном волейболе.
- **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.

