

Тема: «Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях волейболом. Стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и передач. сверху двумя руками стоя на месте и в движении.»



# Волейбол

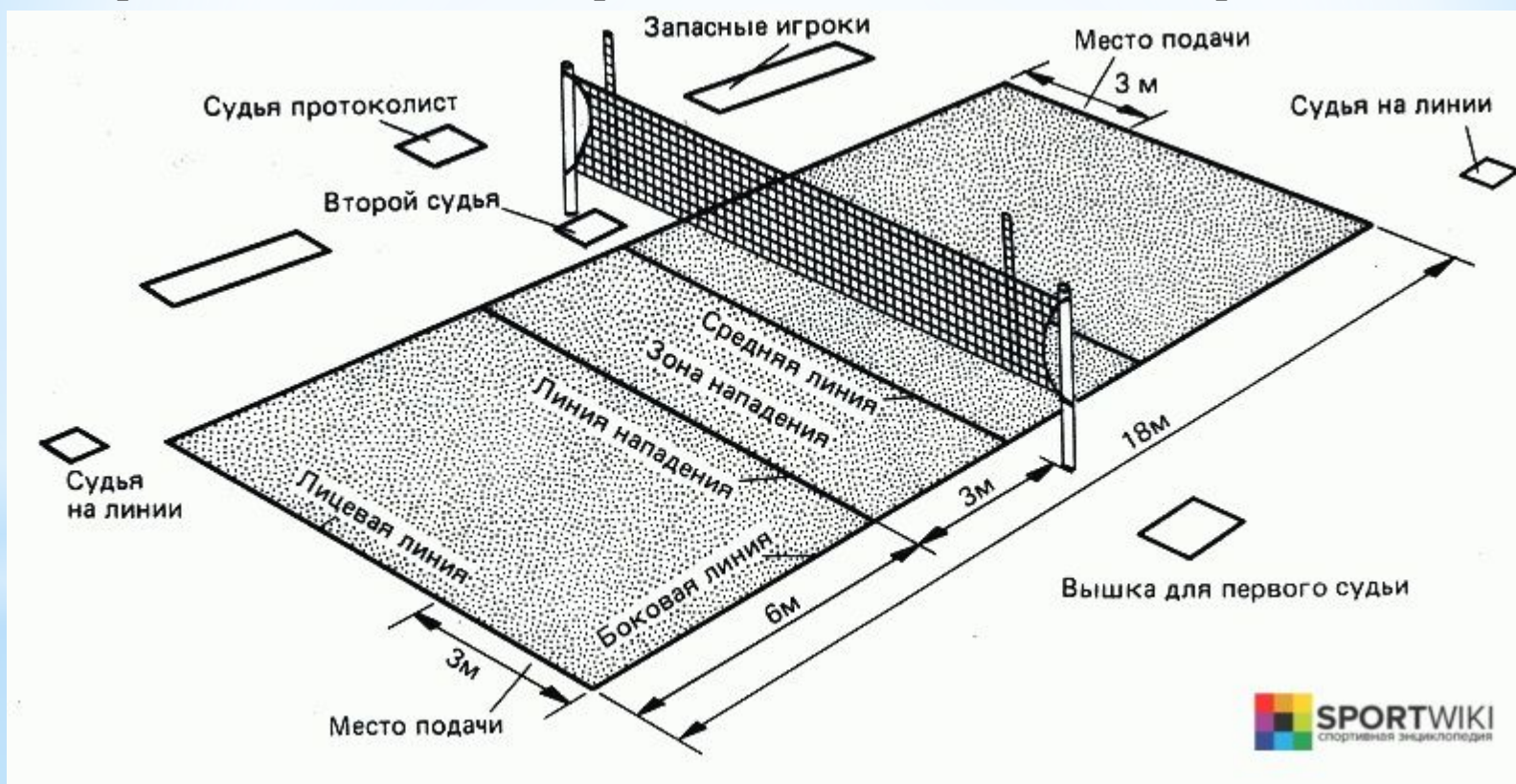
Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) — это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника.

\* Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».



## Игровое поле для волейбола (размеры и разметка)

\* Игровое поле для волейбола (размеры и разметка) Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.





Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.

При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).

При касании сетки игроком противника.

При заступе игроком противника на вашу половину площадки.

При заступе за лицевую линию в подаче.

При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

**PS** - В официальных правилах игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24.

# Территория спорта. Волейбол. Правила.



<https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=4MuGnmAVkqQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=O1rGdlBsu0c>

<https://www.youtube.com/watch?v=oBGRwkLqfPc>

Также в волейболе выделяют 3 основные стойки в зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах:

- Высокая
- Средняя
- Низкая



Из всех трёх стоек можно выполнить следующие технические действия:

Приём передача мяча сверху и снизу

Перемещение в любом направлении по площадке.

Выполнения прыжка (нырка), чтобы дотянуться до мяча.

# Какие перемещения применяются в волейболе?

Волейбол — динамичный вид спорта, хотя на первый взгляд кажется, что это совсем не так. На самом деле игроки в каждом матче делают кучу работы, перемещаясь по площадке с разными целями. Чтобы быть хорошим волейболистом, уметь успешно атаковать и обороняться, каждый игрок должен знать и уметь совершать базовые способы перемещения на поле.





## Перемещением игрока в волейболе 3 способа:

---

**Ходьба.** К этому виду относятся, как обычные переходы со сменой позиций игроков на поле, так и приставные и скрестные шаги. Перемещение приставным и скрестным шагом можно увидеть при блокировании, когда волейболист обороняющейся стороны выжидает место, с какого будет наноситься удар и для этого ему лучше всего передвигаться данным способом. Также обычным шагом игрок может передвигаться для выбора места приёма передачи мяча.

---

**Бег.** С помощью бега игроки могут за кратчайший промежуток времени добраться до нужного места. Взрывная скорость очень важна для волейболистов. Бег отлично подходит для многих оборонительных действий, например, когда все члены обороняющейся команды ждали сильного удара соперника, а он взял и сбросил. В такой ситуации, для спасения игроку придётся быстро рвануть к мячу, и возможно, даже упасть.

---

**Скачок.** Это быстрый широкий шаг, который игроки применяют для перемещения на расстояние 1-2 метра. Скачок, как правило сочетается с шагом или бегом.