

Волейбол



Основные правила для игры в волейбол

Составила Бойко И.Ю. Педагог допобразования

СОДЕРЖАНИЕ

- Из истории волейбола
 - Размеры и линии площадки
 - Волейбольный мяч. Одежда
 - Правила игры.
 - Нарушения правил.
 - Стойка волейболиста
 - Правильное положение кистей и пальцев
 - Подачи
 - Передачи
 - Техника передачи.
-
- Верхняя передача мяча
 - Техника выполнения верхней прямой подачи
 - Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели
 - Двойное касание
 - Четыре удара
 - Судейство. Состав судейской коллегии
 - Учебные нормативы по освоению навыков и умений в игре в волейбол для 10 класса
 - И



Из истории волейбола



Человеком, ставшим создателем волейбола, является преподаватель физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке *Уильям Морган* (штат Массачусетс) (1870-1942).

Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.

Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.

Название новой игре дал доктор Альфред Холстед – преподаватель Спрингфильдского колледжа.

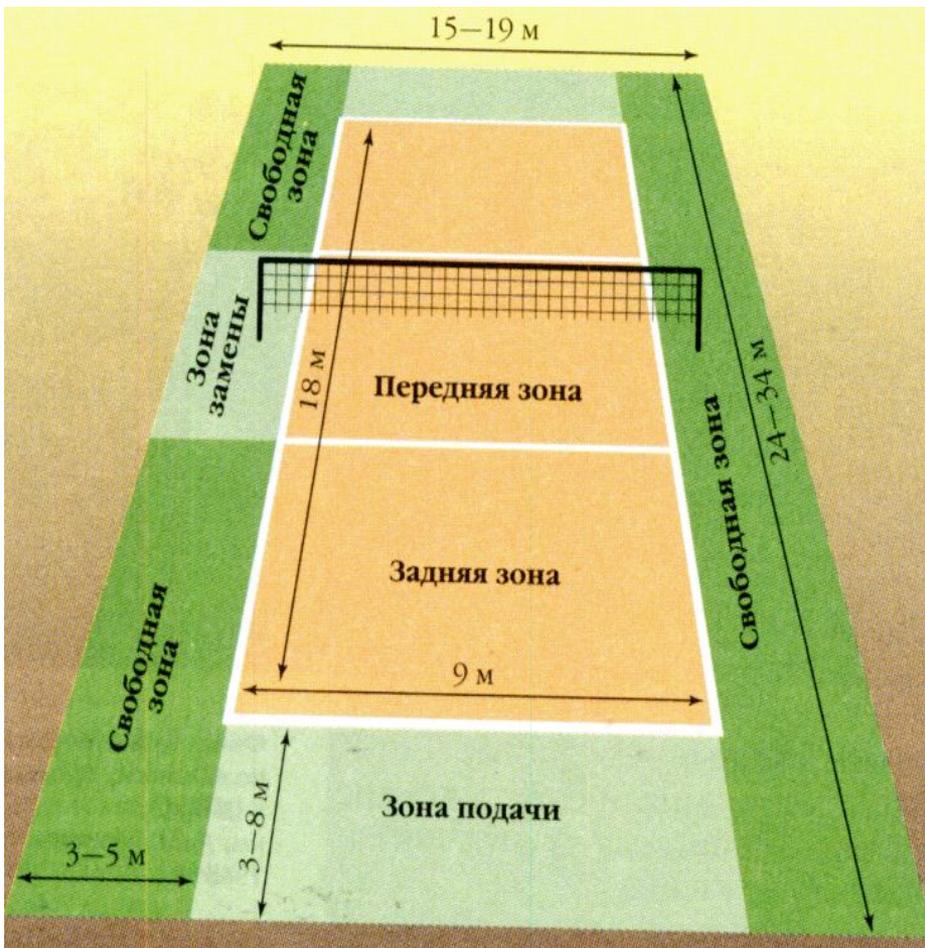
Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».

Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача - не дать мячу коснуться земли.

В **1896г.** волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой. А через год в США были опубликованы первые правила игры, которые имели всего 10 параграфов.



Размеры и линии площадки



- Размеры – 9 x 18 м, разделенный пополам сеткой (высота 2,43 м – мужской и 2,24 м женской сетки).
- На площадке передняя зона, задняя зона.
- Зона подачи – 3-8 м.
- Свободная зона – 3-5 м.
- Зона замены.

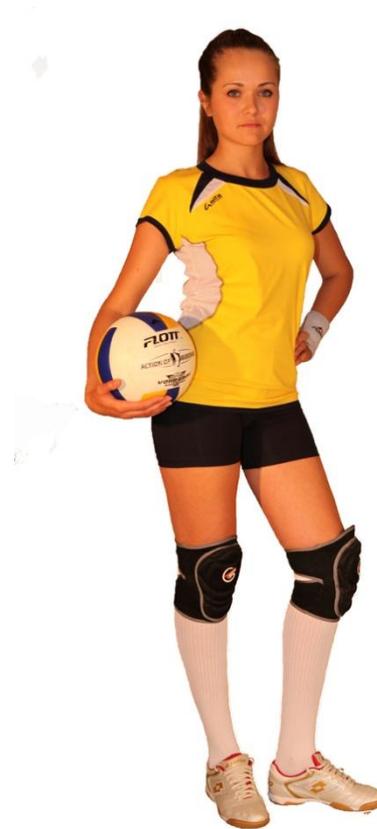
Волейбольный мяч



Размеры:

- Окружность – 65-67 см
- Вес мяча-260-280г.
- Давление от 0,30 до 0,325 кг/см².

Одежда



1. Футболка
2. Спортивные шорты
3. Носки
4. Кроссовки
5. На колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм.



Правила игры



- Волейбол- коллективная игра.
- Она проводится между двумя командами.
- На площадке в каждой команде выступают шесть человек.
- Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.
- Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.
- Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.
- Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.
- В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.
- Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15очков.

Нарушения правил:

При подаче

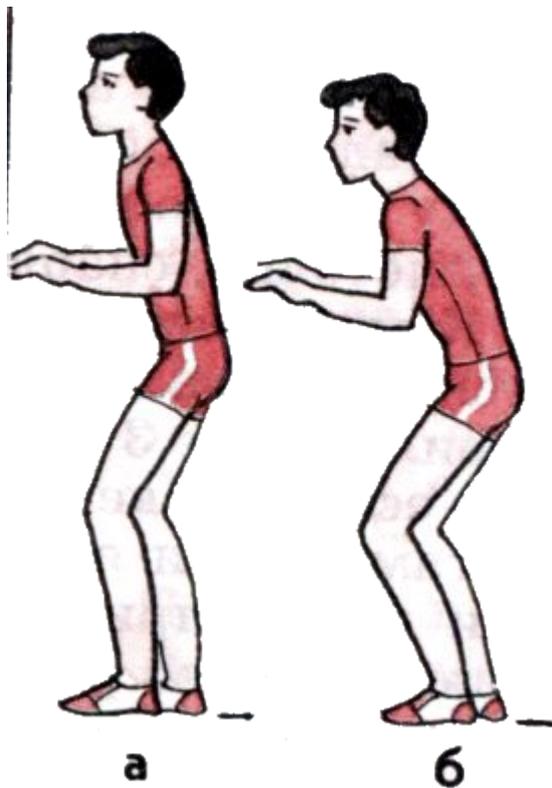
- Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- Игрок подбросил и поймал мяч.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.
- Касание антенны мячом.
- Совершил подачу до свистка судьи.

При розыгрыше

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



Стойка волейболиста



Высокая
стойка

Средняя
стойка

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.

Стойка волейболиста

Стойки различают на:

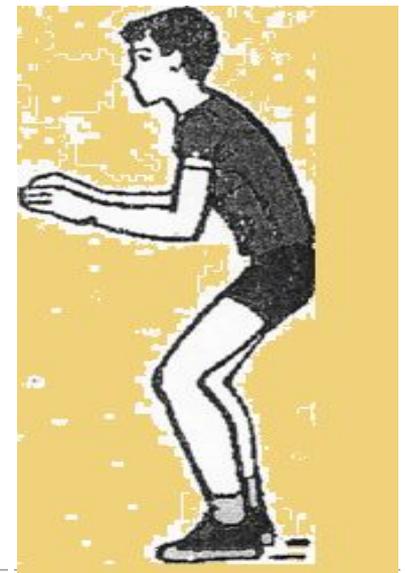
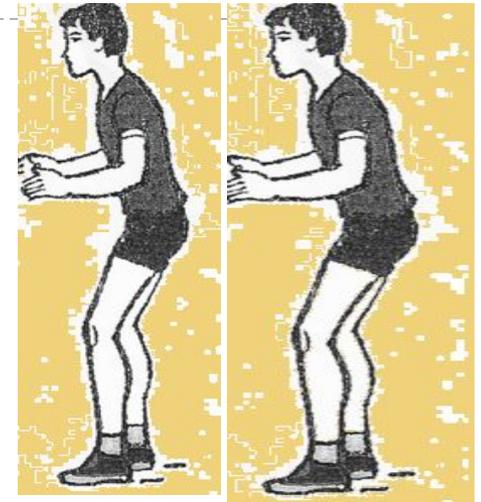
Устойчивую - нога впереди.

Основную - ноги параллельно.

Неустойчивую - О ЦТ одна нога передней трети стопы.

Статичную - неподвижность игрока.

Динамичную - переминание с ноги на ногу.



В положении стойки руки находятся на уровне пояса,

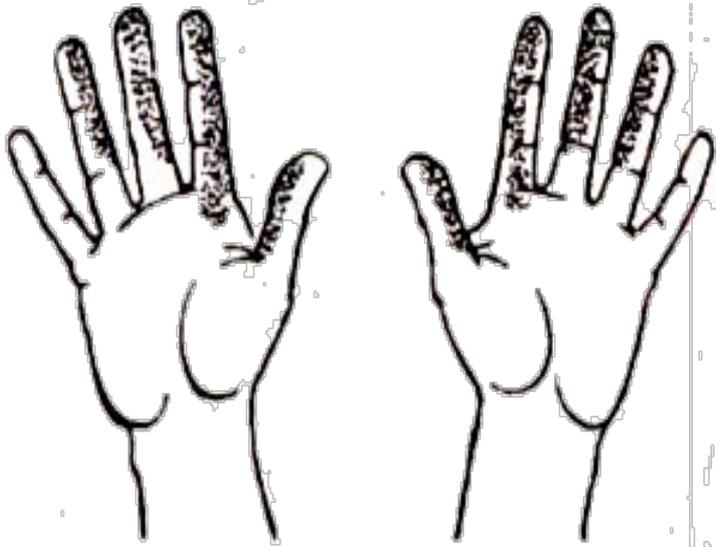
кисти обращены ладонями друг к другу, туловище

несколько наклонено вперед, тело свободно,

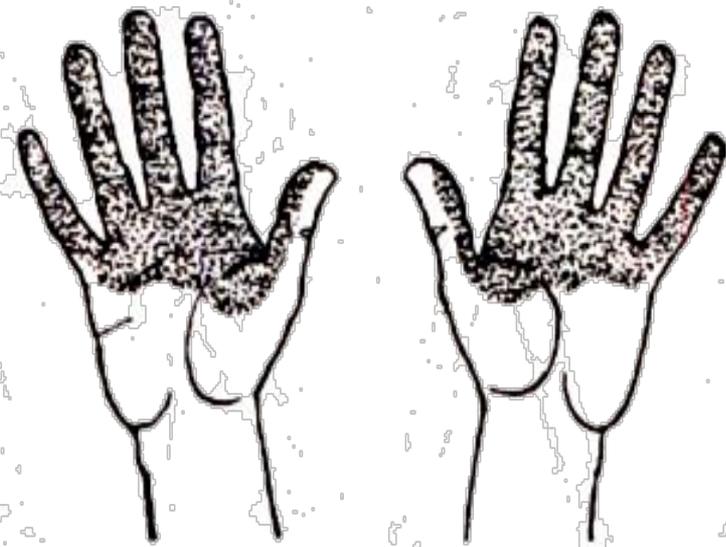
ненапряженно.

Положение рук.

ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



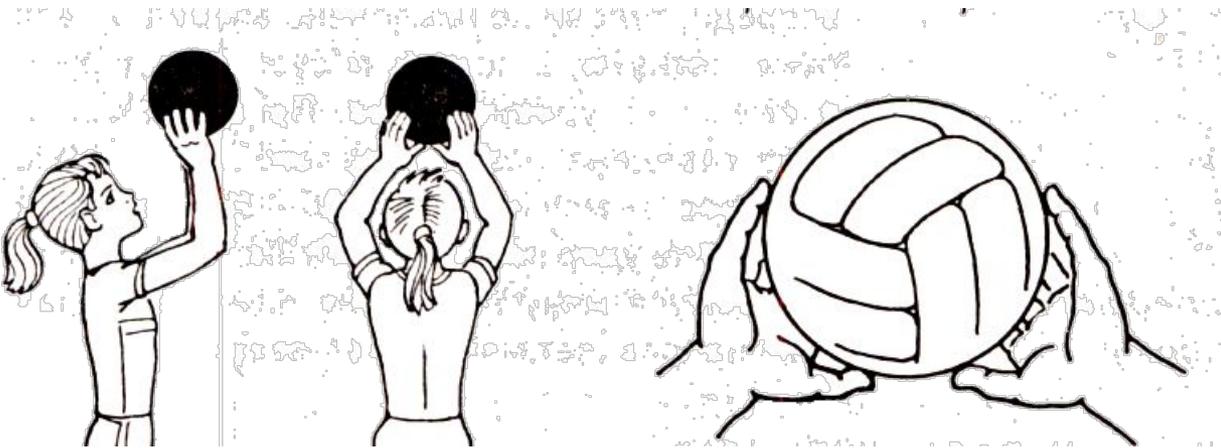
*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*



*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*



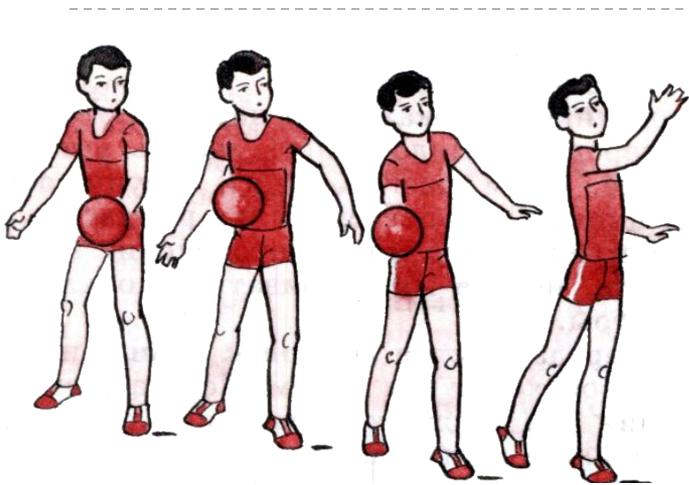
Правильное положение кистей и пальцев



Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

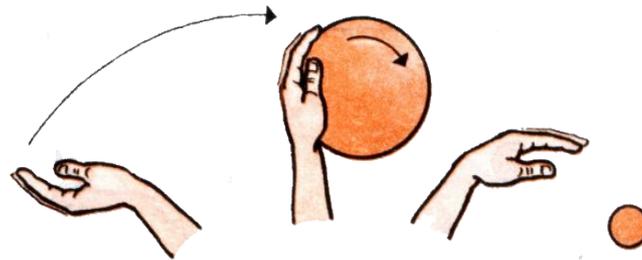


Подачи

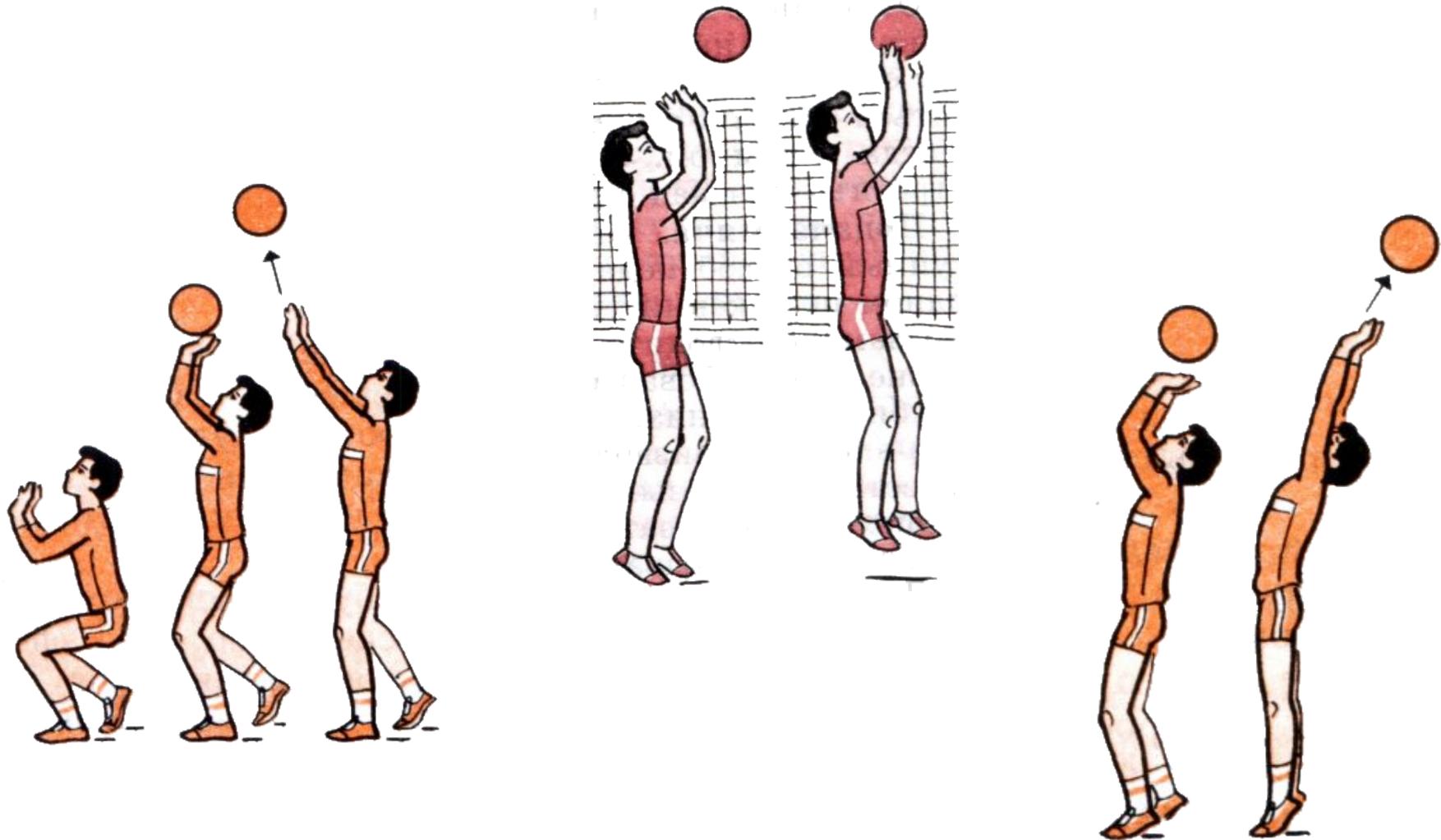


- Игра начинается подачей.
- Этим приемом мяч вводится в игру.
- Соревнования без подачи невозможны.
- Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку.

(нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)



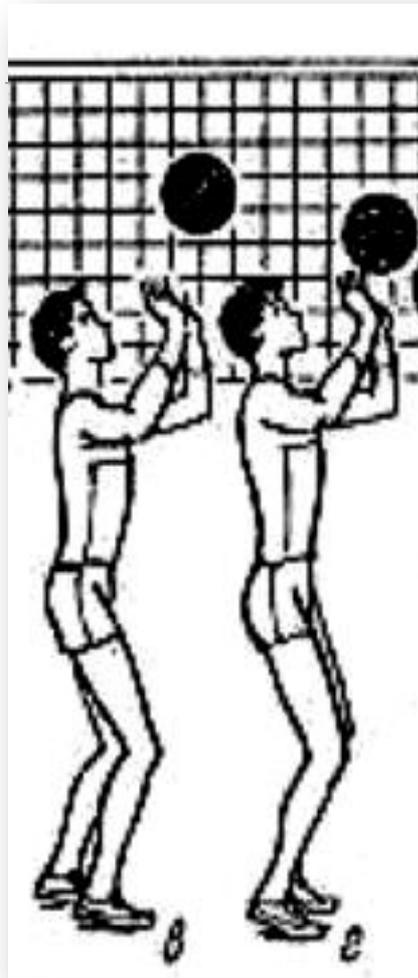
Передачи



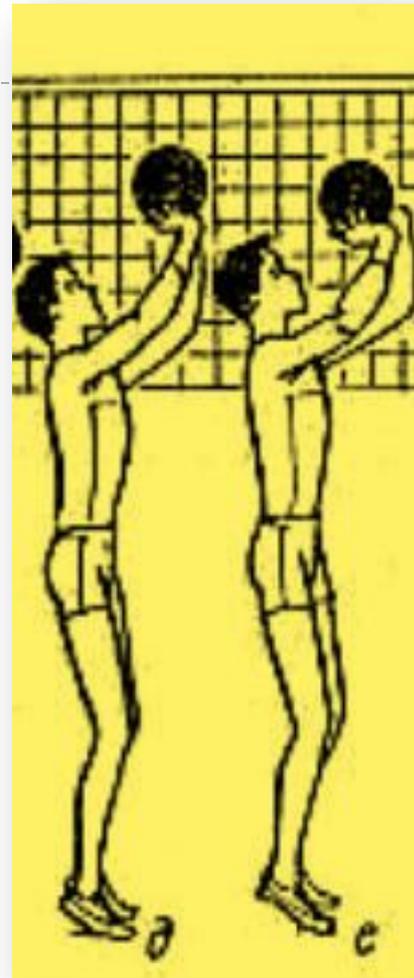
Техника передачи состоит из:



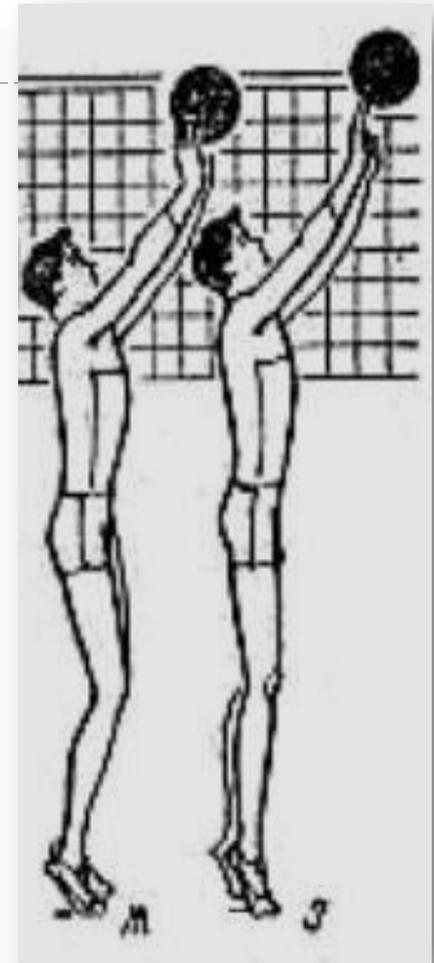
Исходного
положения
стойки



Встречного
движение
рук



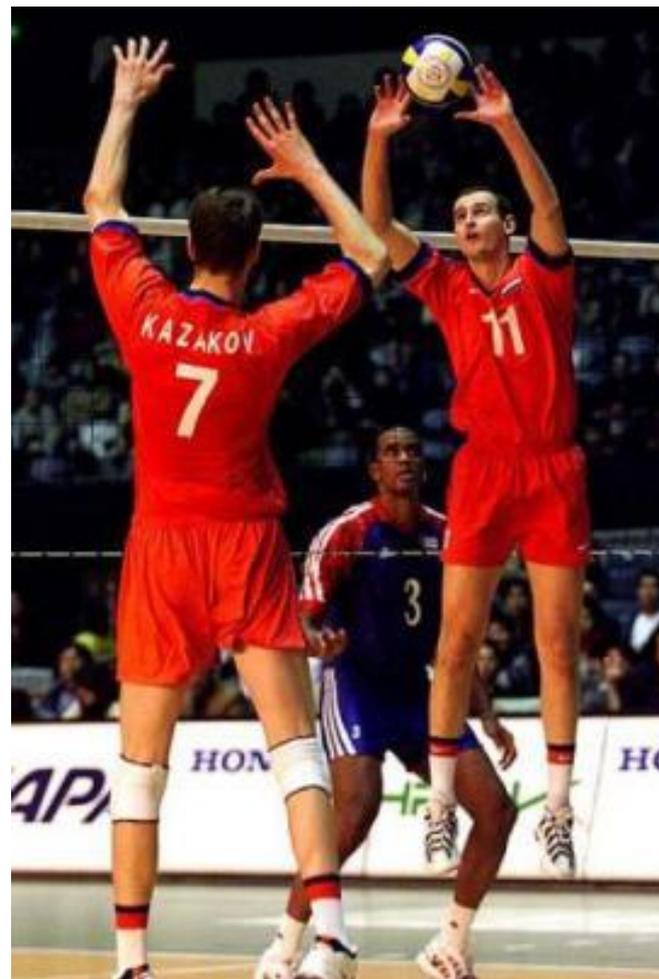
Амортизации



Направление
мяча (вылет)

Верхняя передача мяча

- Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.

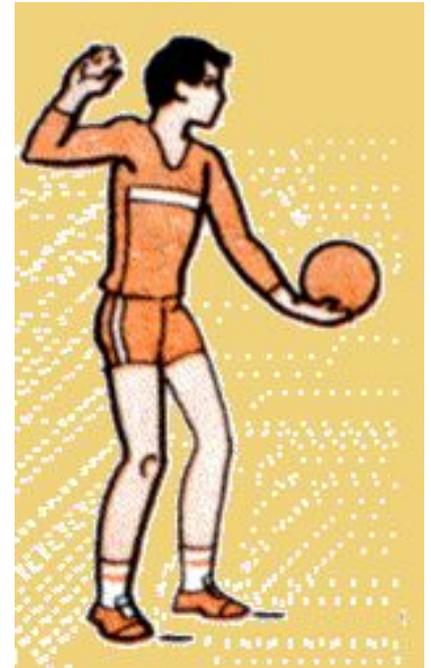


Техника выполнения верхней прямой подачи

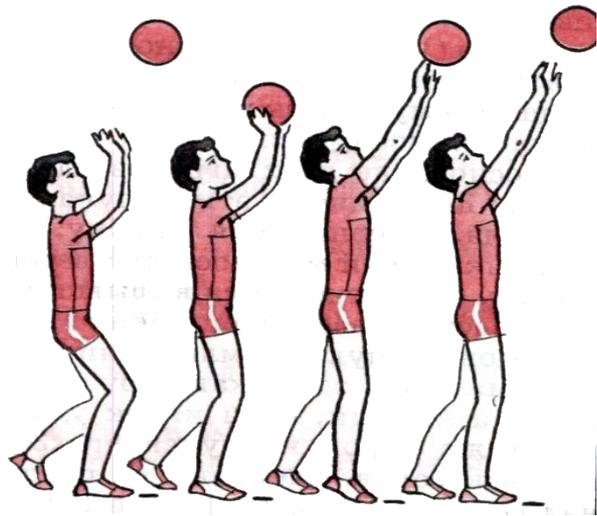
И.п. – лицом к сетке, левая нога впереди.

Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).

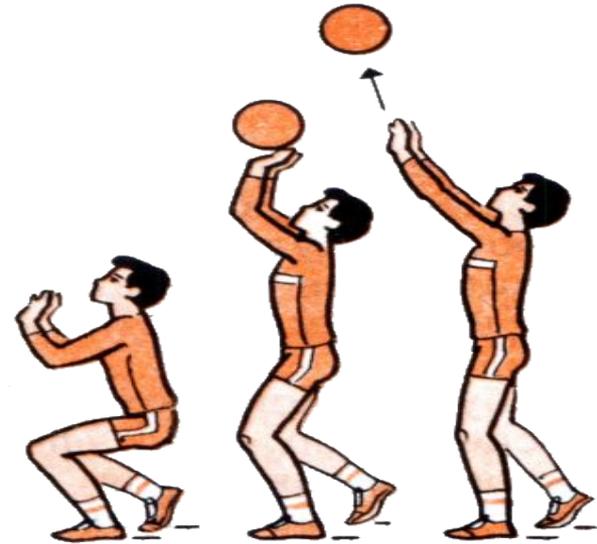
Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.



Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



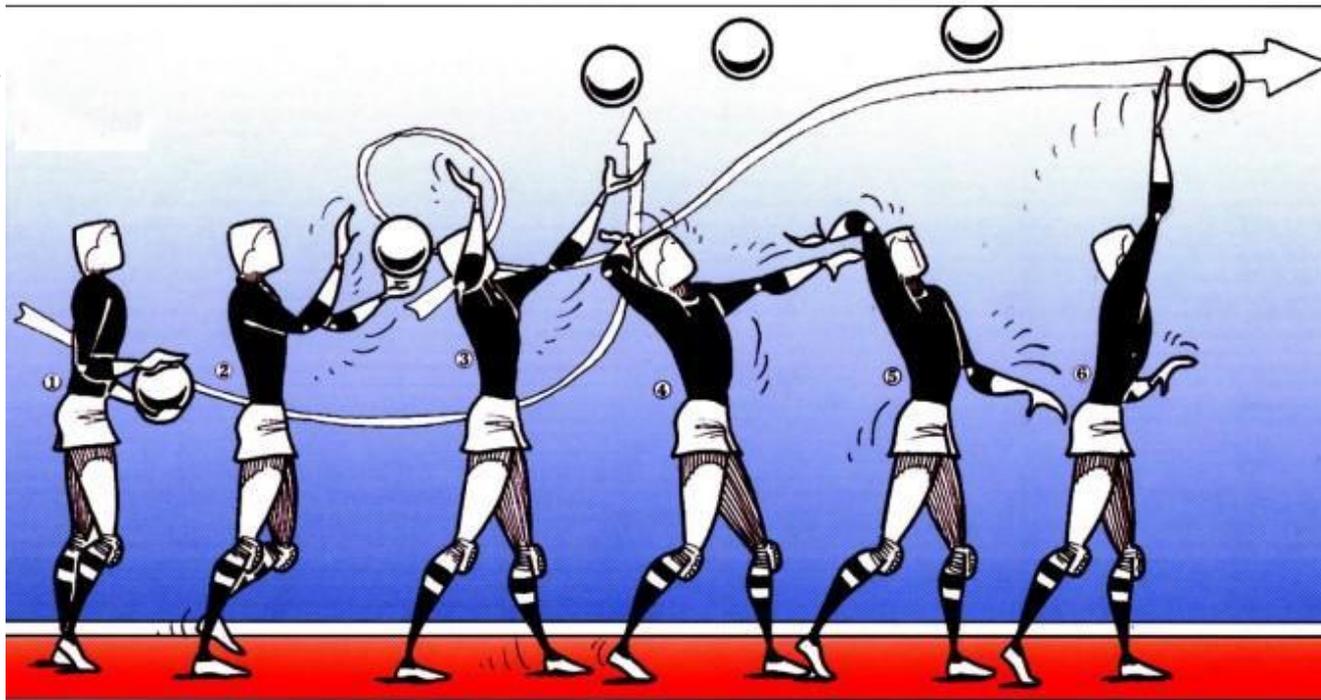
При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.



Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



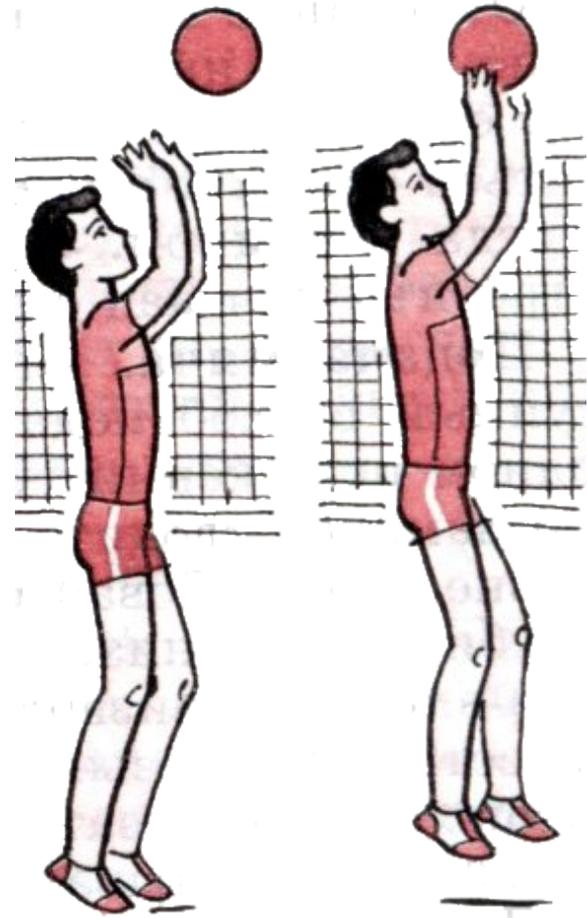
Подача:



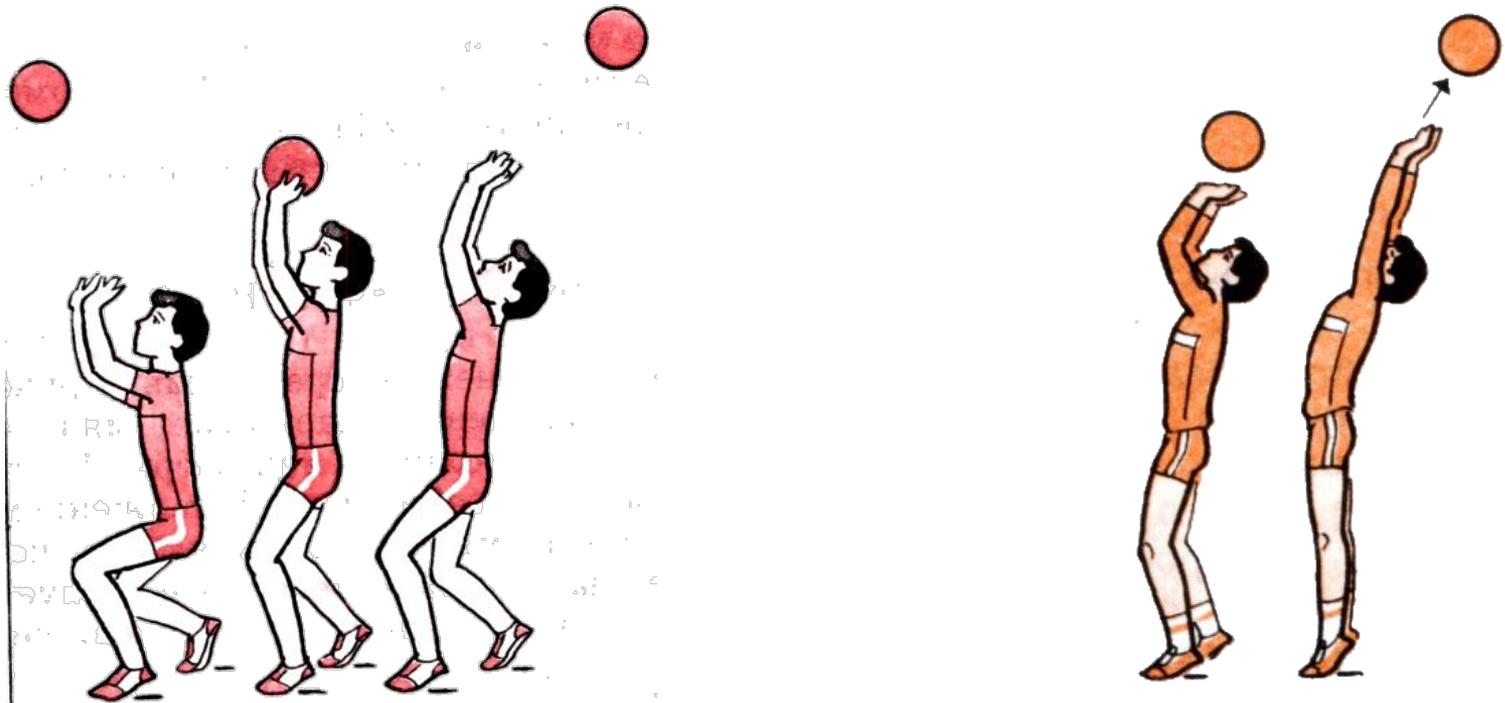
Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке)

Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке

- Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.
- Передача выполняется в высшей точка прыжка за счет активного разгибания рук.



Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели



- *Встреча рук с мячом происходит над лицом.*
- *Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.*

Двойное касание

13.1 Касания команды

13.1.1 Каждая команда имеет право выполнить максимум три касания, чтобы вернуть мяч через сетку.

13.1.2 Эти касания команды включают не только преднамеренные касания мяча игроком, но также и неумышленные касания мяча.

13.1.3 Игрок не может касаться мяча **два раза подряд** (исключения см. п.п. 13.4.3 а), б) и 18.2).



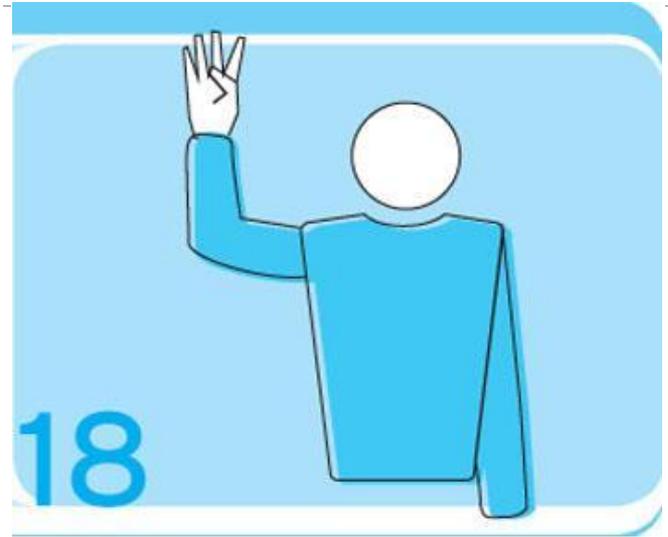
Поднять два
разведенных пальца.
(Жест первого судьи)



Четыре удара.

13.5 Ошибки при игре мячом

13.5.1 ЧЕТЫРЕ КАСАНИЯ: команда касается мяча четыре раза, прежде чем вернуть мяч на сторону соперника.



Поднять четыре разведенных пальца.
(Жест первого судьи)



Судейство. Состав судейской коллегии

Для проведения соревнований по волейболу, в состав судейской коллегии, как правило, входят: главный судья; зам.главного судьи; главный секретарь; первый и второй судьи; секретарь; судьи на линии; судья-информатор; операторы табло.



Главный судья назначается из высококвалифицированных и авторитетных судей, прошедших соответствующую подготовку, возглавляет и осуществляет руководства соревнованиями, отвечает за правильность оборудования мест соревнований, проводит заседания судейской коллегии перед началом и по окончании соревнований, а также в других случаях, когда считает это необходимым, допускает или отстраняет от соревнований участников или судей соревнований, назначает судей соревнования для судейства матчей, следит за ходом соревнования, оценивает квалификацию каждого судьи соревнования, проверяет работу всего состава судейской коллегии, следит за дисциплиной участников и судей соревнований вне матчей, о ходе соревнования и о всех изменениях в проведении соревнования, подписывает возложенное на него сметные документы, организует и контролирует работу врача соревнования.



Состав судейской коллегии

Заместителя главного судьи как правило, назначают из судей местной судейской коллегии, которые начинают работу с этапа подготовки соревнований (мест проведения, оборудования, организации встречи, размещения всех участников и судей соревнований, подбору судей соревнований из местной коллегии судей, подготовке необходимых сметных документов, опробованиями командами залов соревнований и др.

Главный секретарь как правило, назначается из судей местной коллегии, отвечает за подготовку и оформление всей документации, принимает и проверяет заявки, лицензии, проводит (при необходимости) жеребьевку для составления расписания игр, ведет протоколы заседания ГСК, проверяет лично правильность ведения каждого протокола матча секретарями.



Состав судейской коллегии

Судейская бригада матча состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) судьи на линиях.



Работа первого судьи. Должен проверить готовность к работе секретаря матча и оговорить с ним порядок взаимодействия. Следует проверить правильность установки мест команд, состояние судейской вышки, которая должна быть травмобезопасной и надежно укрепленной. Убедиться в присутствии на арене врача соревнований.

Работа судей на линии. Своевременно прибыть на игровую площадку (в район столика судьи-секретаря), представиться первому и второму судьям и действовать в соответствии с их указаниями. Как минимум, за одну минуту до начала матча с флажком в руках занять свое рабочее место на игровом поле, обращая внимание на действия первого судьи, нахождение игроков в пределах игровой площадки. С момента подачи первым судьей свистка на первую подачу и до послед-него свистка на окончание матча следует находиться на своем рабочем месте, выполняя работу в соответствии с Правилами игры.

Судья-информатор. регистрация событий, в нужный момент должен рассказать о правилах, пояснить, что означают те или иные судейские решения.



Первый судья

Первый судья выполняет свои обязанности сидя или стоя на судейской вышке, установленной на одном конце сетки. Его глаза должны быть приблизительно на 50 см выше сетки.

Обязанности:

Перед матчем первый судья:

- а) проверяет состояние игровой площадки, мячей и другого оборудования;
- б) проводит жеребьевку с капитанами команд;
- в) контролирует разминку команд.



Во время матча, только первый судья уполномочен:

- а) определять неспортивное поведение или задержки;
- б) определять:
 - ошибки при выполнении подачи,
 - заслон подающей команды,
 - ошибки при игре мячом,
 - ошибки над сеткой и в ее верхней части



Второй судья

Второй судья выполняет свои функции, стоя у стойки за игровой площадкой на противоположной стороне и лицом к первому судье.

Во время встречи второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом:

- а) касание игроком нижней части сетки и антенны на своей стороне площадки;
- б) помеху, обусловленную переходом на площадку и в пространство соперника под сеткой;
- в) переход мяча за пределами плоскости перехода или касание мячом антенны на его стороне площадки;
- г) касание мячом постороннего предмета.



Секретарь

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом с противоположной стороны от первого судьи, лицом к нему.

-Секретарь заполняет протокол в соответствии с правилами и во взаимодействии со вторым судьей.

-Перед матчем и партией секретарь регистрирует данные о матче и командах в соответствии с действующими процедурами и собирает подписи капитанов.

-Во время матча секретарь:

- а) записывает выигранные очки и контролирует правильность счета на табло;
- б) контролирует порядок подач, выполняемых игроками в партии;
- в) указывает порядок подач каждой команде, показывая табличку, пронумерованную 1 или 2, соответственно номеру подающего игрока. Секретарь немедленно указывает судьям на возникшие нарушения;
- г) регистрирует тайм-ауты, проверяя их количество, и информирует второго судью;
- д) уведомляет судей о неправильных запросах тайм-аутов;
- е) извещает судей о конце партий и смене сторон.

- В конце матча секретарь:

- а) регистрирует финальный результат;
- б) подписывает протокол, собирает подписи капитанов команд и судей;
- в) в случае протеста записывает или позволяет соответствующему игроку записать в протокол заявление о спорном эпизоде.



Судьи на линиях



- Судьи на линиях выполняют свои функции, используя флаги (30 x 30 см),
- а) они сигнализируют «мяч в площадке» и «за» когда мяч приземляется около их линий;
 - б) они показывают касание мяча, ушедшего «за», принимающей командой;
 - в) они сигнализируют, когда мяч пересекает сетку за пределами плоскости перехода, касается антенны и т.д.
 - г) судья, контролирующий заднюю линию, указывает на ошибки (заступ) подающего.
- По просьбе первого судьи судья на линии должен повторить свой сигнал.
-

Учебные нормативы по освоению навыков и умений в игре в волейбол для 10 класса

Девушки

	Норматив	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Верхняя передача мяча над собой (раз)	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
2	Нижняя передача мяча над собой (раз)	15	13	12	10	9	8	7	6	5	4
3	Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Подачи мяча (раз из 10 попыток)	10	8	7	6	5	4	3	2	1	-

Юноши

	Норматив	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Верхняя передача мяча над собой (раз)	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
2	Нижняя передача мяча над собой (раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	22
4	Подачи мяча (раз из 10 попыток)	10	8	7	6	5	4	3	2	1	-

Используемые источники

1. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе.—М. : Просвещение, 1989. 128с.
2. Клещев Ю.Н., Айриянци А.Г. Волейбол. –М. Физкультура и спорт, 1985 г.
3. Ссылки сайтов:
 - картинки и анимации <http://images.yandex.ru>
 - история игры волейбол -
http://18x9.com/index.php?categoryid=68&p2_articleid=250
 - интернет –портал «Все о волейболе»
<http://www.volley4all.net/technique/58-pass.html>
 - Сайт о здоровом образе жизни
<http://zdorova-narod.ru>
 - Сайтов для углубления теоретических и практических знаний
<http://infopedia.su>

