

ВОЛЕЙБОЛ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ



Спортивная поступь летающего мяча

- Родина волейбола – США;
- Изобрёл в 1895г. Вильям Морган - учитель физкультуры колледжа;
- Дал название игре Альфред Холстед : волейбол – летающий мяч;
- В 1896г. волейбол был продемонстрирован перед публикой;
- В Европу волейбол был завезен в начале XX века. В 1914г. в него начали играть в Англии.
- В Риме в 1948г. ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 стран;
- В программу Игр был впервые включен на XVIII Олимпиаде 1964г. в Токио;
- В 1996 году на искусственном пляже "Атланта бич" дебютировал пляжный волейбол;
- В январе 1925г. Московский Совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила соревнований;
- В 1928г. В Москве прошёл первый чемпионат по волейболу(в программе первой Всесоюзной Спартакиады)
- С 1933г. Проводятся первенства СССР



Разновидности волейбола

- Классический волейбол.
- **Пляжный волейбол** (Или волейбол на песке, или бич волейбол). Признан олимпийским видом спорта.
- Мини – волейбол (до 14 лет).
- Пионербол (разрешается мяч брать руками).
- Фаустбол.
- Волибол.
- Волейбол для людей с ограниченными двигательными способностями.
- Кертнбол (вместо сетки в игре используется сплошная ткань).





Пионербол



Волейбол



Пляжный волейбол



Фаустбол



Кертнбол

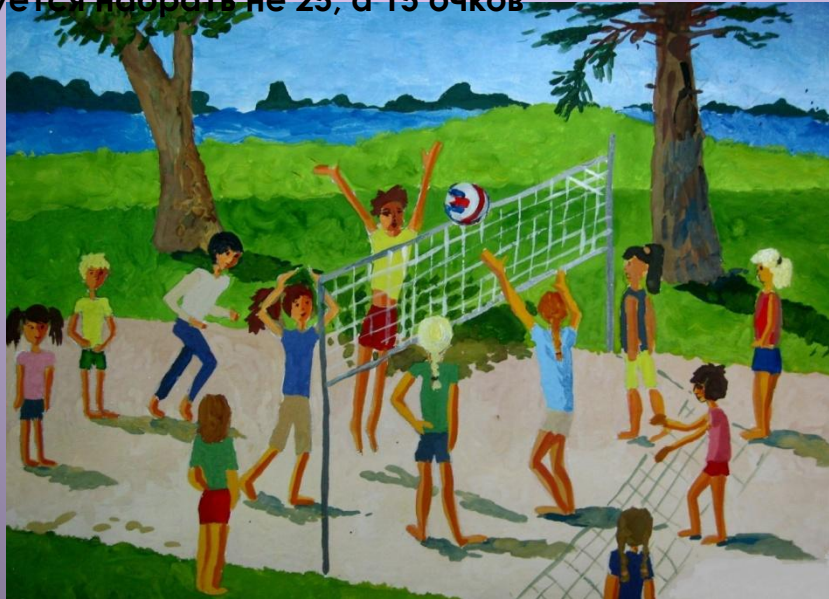
Волейбол для людей с ограниченными двигательными способностями.

Фаустбол

- Игрят две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50х20 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.

Правила игры

- Волейбол – коллективная игра;
- Она проводится между двумя командами;
- На площадке в каждой команде выступают шесть игроков;
- Цель игры – ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.
- Игра может проводиться из трёх или пяти партий.
- 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 счёте 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.
- В матче побеждает команда, которая одолела соперников в трёх партиях из пяти.
- В пятой партии требуется набрать не 25, а 15 очков



Нарушения в волейболе

- заступ при подаче;
- подача не произведена в течение 8 секунд после свистка;
- двойное касание мяча;
- заступ на территорию противника;
- касание верха сетки;
- задержка или бросок мяча;
- неправильная расстановка игроков;
- розыгрыш более чем в три касания;
- неспортивное поведение.



Правила игры «Пионербол»



- Мяч отбивается руками любым способом через сетку на сторону противника.
- Касание мяча к телу выше пояса приравнивается к удару.
- Игроки отбивают мяч с воздуха или ловят мяч и бросают его на сторону соперника.
- Они не имеют права прикасаться к мячу два раза подряд
- Команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз.
- Игра начинается подачей игрока №1 за пределами площадки броском или ударом.
- подача выполняется одной рукой. При подаче мяч не должен касаться сетки, а в игре касание мяча сетки ошибкой не считается.
- Переход игроков производится после выигрыша подачи по часовой стрелке.
- Игра продолжается до 15 очков с перевесом в два очка.
- Выигрыш двух партий в любой последовательности дает команде победу.
- Право выбора стороны или подачи определяется жеребьевкой.
- После окончания первой партии команды меняются сторонами.
- Подачу начинает другая команда.
- Смена сторон и очередность подачи производится после каждой партии.
- В решающей (третьей) партии при наборе одной из команд 8 очков производится смена сторон. Подачу после смены производит тот же игрок.

Проигрыш мяча или подачи

Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу, если:

- мяч коснулся пола ;
- команда ударила по мячу более трех раз;
- мяч коснулся тела игрока ниже пояса;
- игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;
- игрок прикоснулся к сетке;
- игрок перешел через среднюю линию;
- мяч перелетел над сеткой, но приземлился за линиями, ограничивающими площадку;
- мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.



Правила ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

- Команда из двух человек. Форма участников «пляжная».
- Играют без обуви.
- Игра две партии до 21 очка. В случае ничьей - третья партия до 15 очков.
- Подача мяча по очереди (после розыгрыша очка) до тех пор, пока подающий не ошибётся.
- Игроки могут отбить мяч три раза и в случае неудачи возвращают мяч противнику.
- Игроку не разрешается прикасаться к мячу более двух раз подряд (исключение - касание после блока).
- На протяжении игры соперники меняются сторонами (создаются равные условия от внешних факторов: солнце, ветер, ...)



Судьи и судейство

Судейство на волейбольных матчах осуществляют:

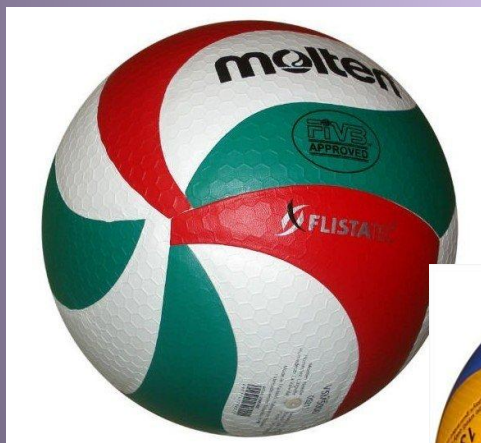
- два основных судьи (контролируют ход матча, следят за нарушениями, только они имеют право остановить игру свистком и дают сигнал к началу);
- судья-секретарь (отвечает за ведение протокола);
- линейные судьи (отвечают за соблюдением правил в поле).

В процессе судейства все сигналы подаются жестами. Если нарушены правила во время игры в волейбол линейный судья сообщает об этом второму судье при помощи специальных сигнальных флажков. Все решения о наказании выносит первый судья.

Игрокам запрещено пререкаться с судьями. По окончании матча участники могут подать протест.

Волейбольный мяч

Мяч для игры в волейбол обычно трехцветный. Правила соревнований регламентируют его массу (260-280 граммов) и диаметр (65-67 сантиметров).



Размеры и линии площадок

- Размер площадки – 9 х 18м, разделенный пополам верёвочной сеткой шириной 1м и длиной 9,5м .
- Высота верхнего края сетки для мужчин - 2,43м и для женщин - 2,24м; для мальчиков и юношей 13 – 14 лет – 2,20м и для девушек – 2,10м.
- На площадке передняя и задняя зоны
- Зона подачи – 3-8м.
- Свободная зона – 3-5м.
- Зона замены

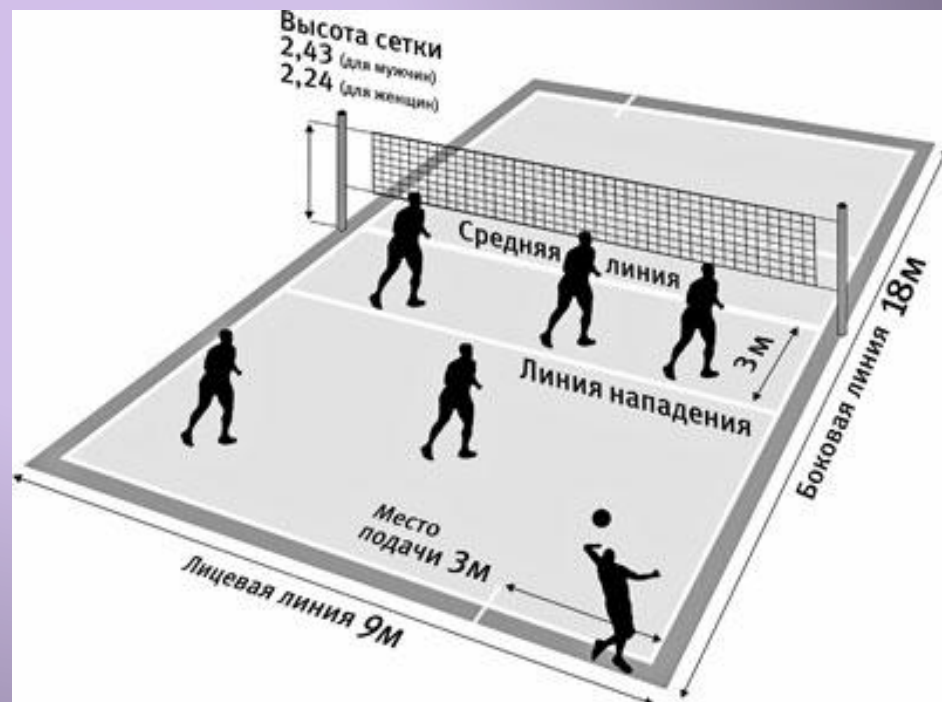
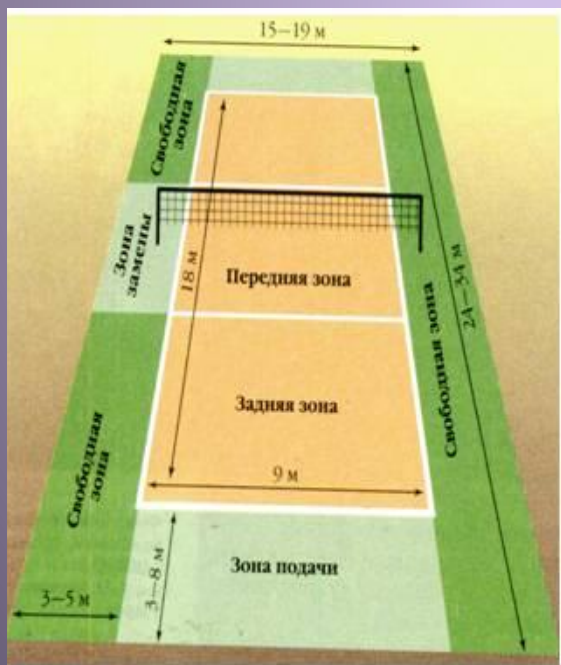
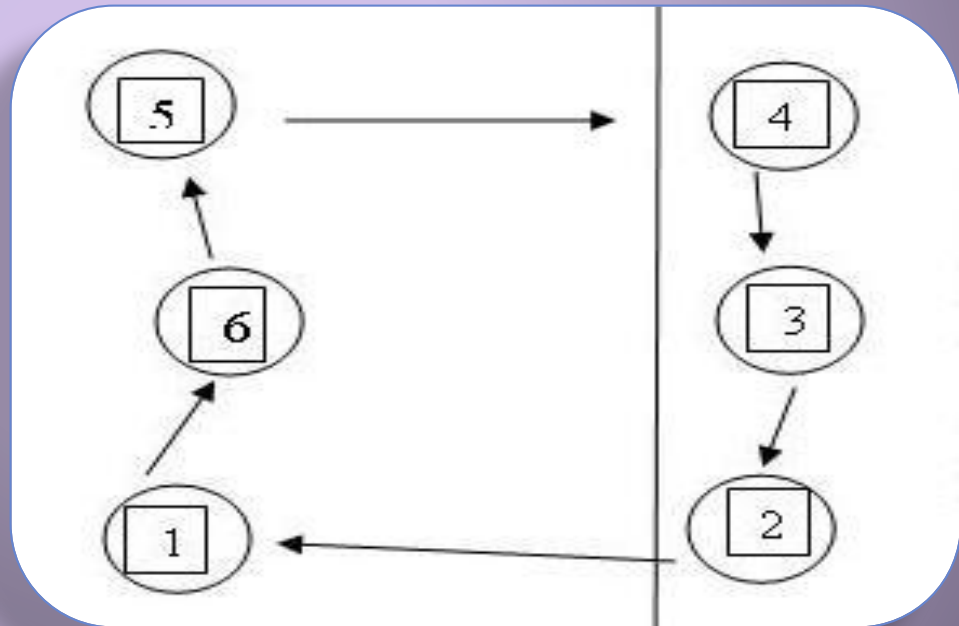
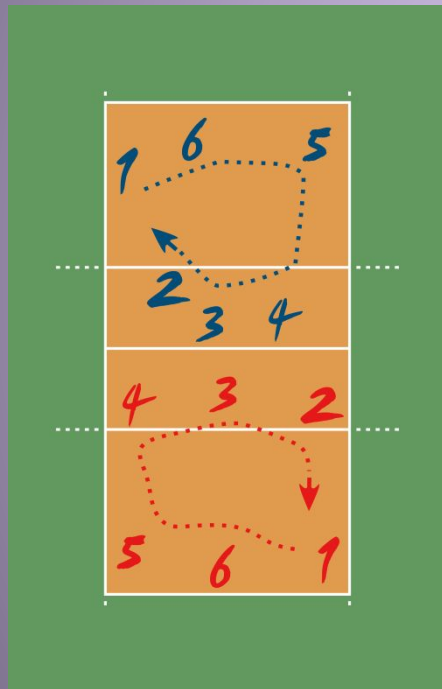
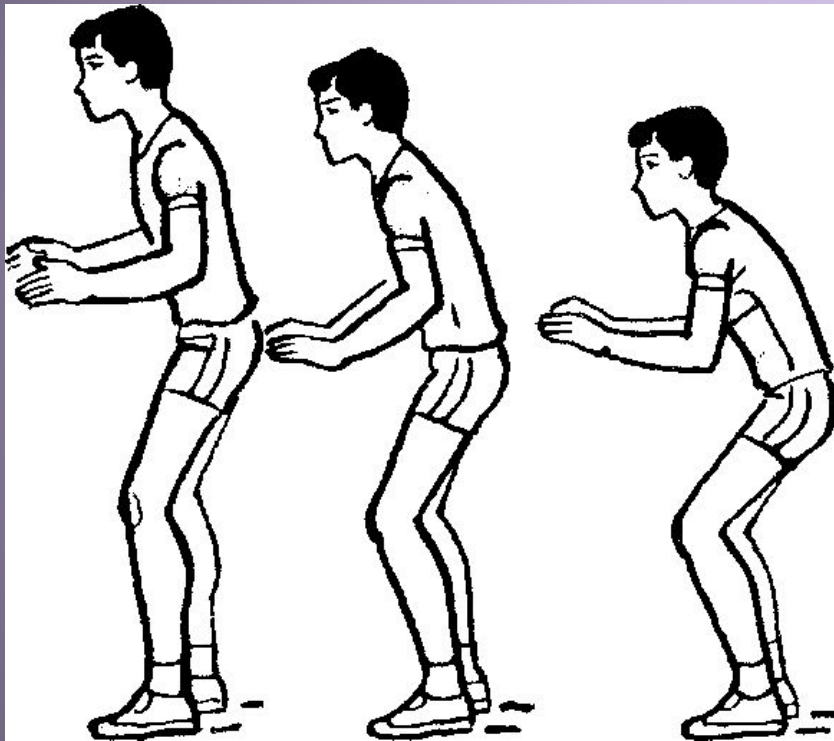


Схема расстановки и переходов



Стойка волейболиста



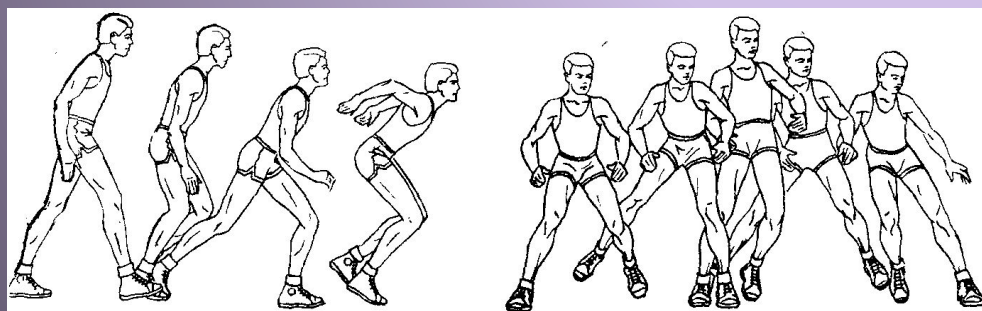
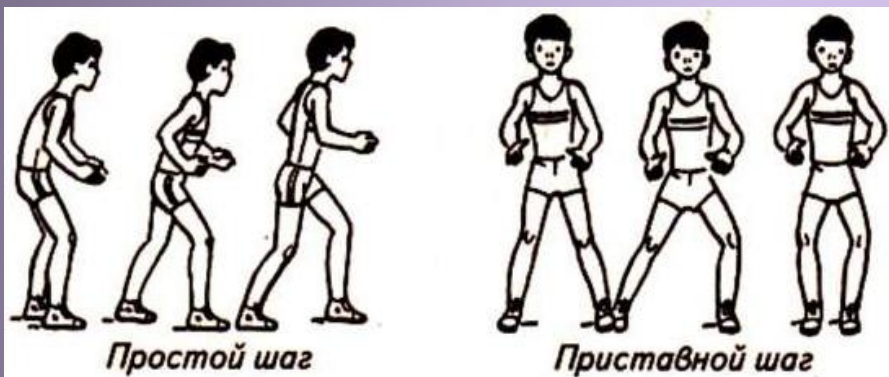
Высокая

Средняя

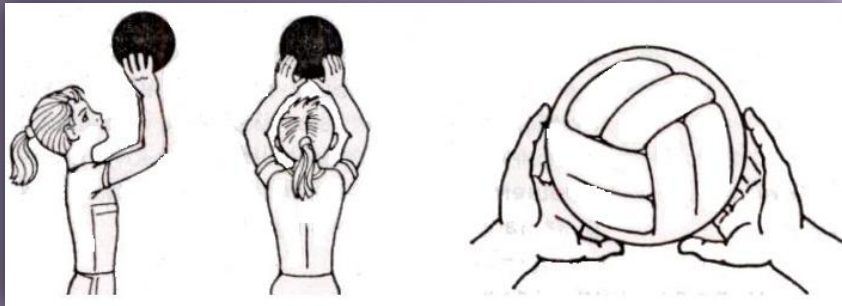
Низкая

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

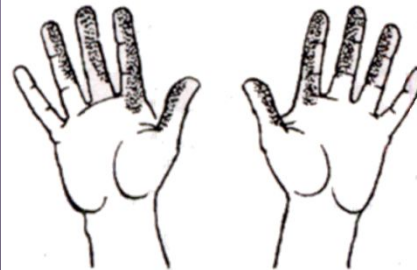
Перемещения



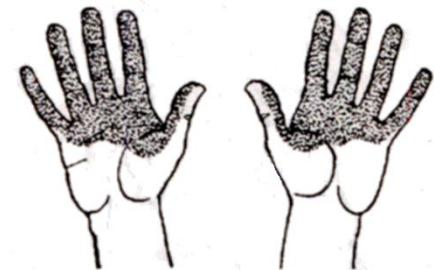
Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче



ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



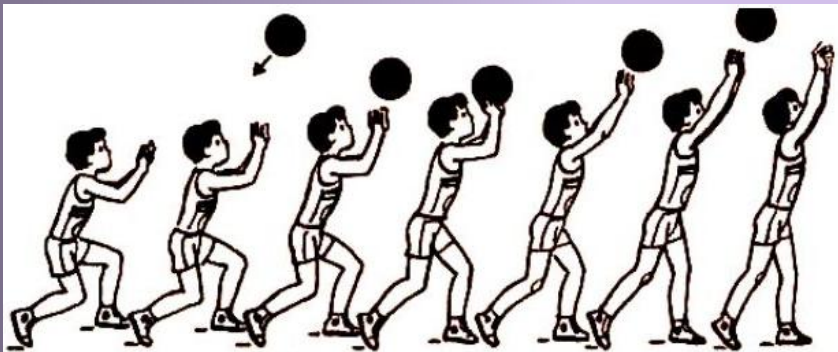
*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*



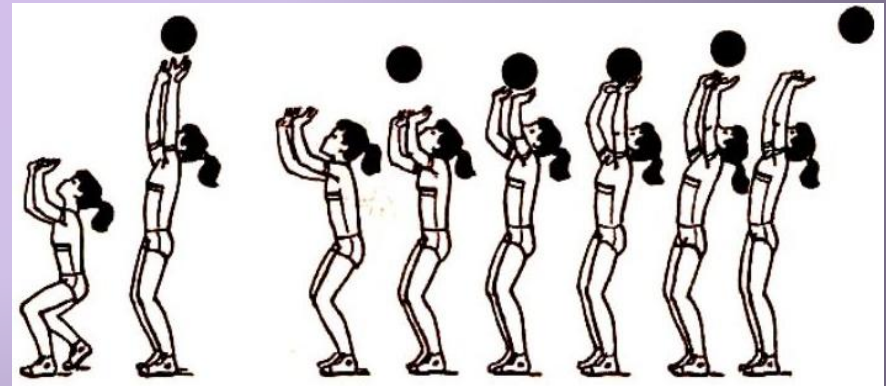
*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*

Передача мяча сверху двумя руками

- При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придать нужное направление.
- Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



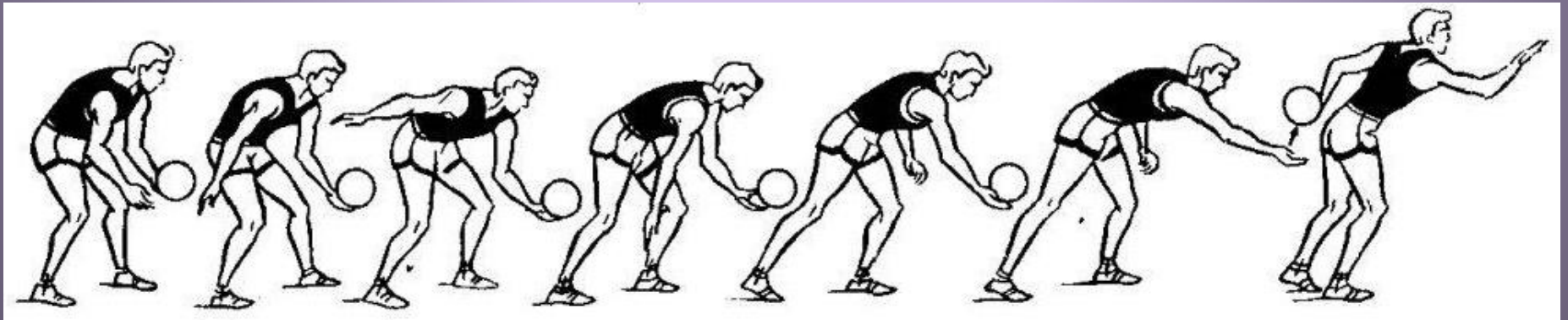
Передача вперёд



Передача назад за головой

Подача мяча

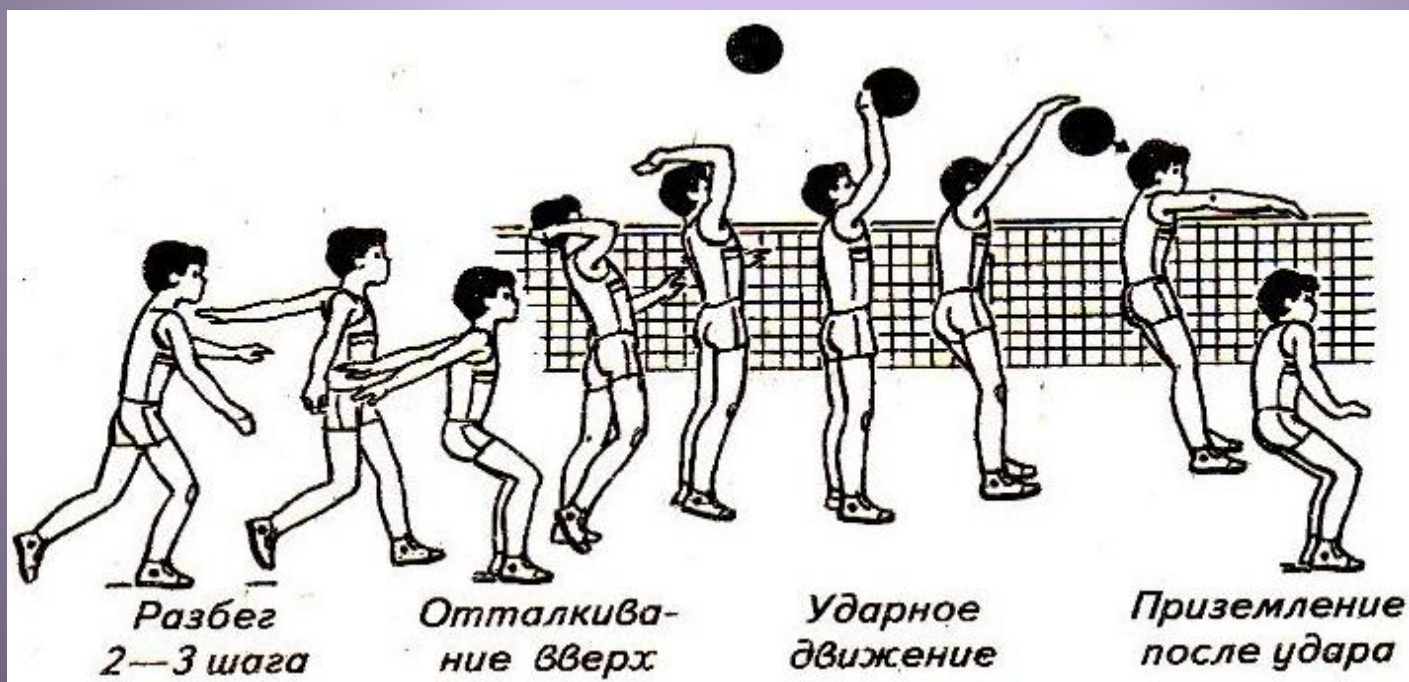
- Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперёд.
- Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.
- Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.
- Подбросить мяч на высоту 20 – 30см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеча.
- Бьющая рука направляет мяч вперёд-вверх.



Нижняя прямая подача

Прямой нападающий удар

- Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх.
- В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах).
- Ударное движение начинается с выведением вперёд локтя бьющей руки.
- Бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперёд.
- Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленной должна быть кисть.



Интересные факты



- Скорость полёта мяча при подаче у лучших игроков может достигать 130 км/ч.
- Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля 1983 года. За товарищеской игрой сборных Бразилии и СССР на знаменитом футбольном стадионе «Маракана» наблюдали 96500 зрителей.
- Первыми подавать в прыжке начали бразильские волейболисты в начале 80-х, что позволило им завоевать серебро на Олимпиаде 1984 года.