

Волейбол.



Автор- учитель
физической культуры
муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения города
Керчи республики
Крым «Школа № 24»
Зеленцов Евгений
Викторович.

Волейбол.



Волейбол (от англ. volley – летающий, парящий; 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

Возникновение волейбола.



Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США) в 1895 году.

Развитие волейбола.

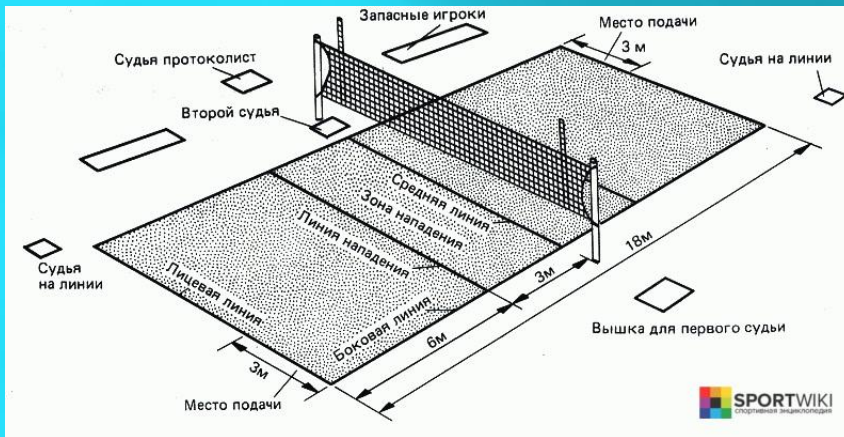


В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча.

В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио.



Площадка.



Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой. В волейболе есть понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны регламентированы и составляют 5-8 метров от лицевых линий и 3-5 метров от боковых. Свободное пространство над игровым полем должно равняться 12,5 метрам. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и лицевыми линиями, которые учитываются в размере поля. Ось средней линии, проведенной между боковыми, делит игровое место на две равные части 9 x 9 м. Она проводится под сеткой и разграничивает зоны соперников. Полоса атаки наносится на каждой половине поля позади средней линии в трех

Сетка.



Площадка разделена пополам сеткой (высота - 2,43 м для мужчин и 2,24 м - для женщин, ширина - 1 м, длина - 9,5 м, состоит из черных ячеек в виде квадрата со стороной 10 см).

Мяч.



Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая). Диаметр волейбольных мячей варьируется от 20,4 до 21,3 сантиметров, длина окружности от 65 до 67 сантиметров, внутреннее давление от 0,300 до 0,325 кг/см², вес от 250 до 270 грамм. Рекомендуется выбирать трехцветные мячи, так как такой мяч проще различать на фоне яркой формы игроков.

Основные правила.



- Игрют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
- Игрют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.

Основные правила.



- В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница).
- Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.
- Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линии, не заступив за неё).
- Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в волейболе играть можно).
- Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно – это считается одним касанием.
- После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.
- На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.
- Подача совершается только одной рукой.
- В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей).

Амплуа игроков.



Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки. Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии. Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны. Связующий – игрок, определяющий варианты атаки. Либеро – основной

Техника игры.



Основные технические приемы волейбола:
подачи,
приемы,
передачи,
нападающий удар,
блокирование.

Подача.



Технический прием, которым мяч вводится в игру, называется подачей. Различают несколько разновидностей подач : нижняя прямая , нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая . Так называемая планирующая подача является разновидностью верхней подачи. Также часто применяется подача в прыжке.

Приём.



Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников.

Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу. Он является наиболее надежным против возросшей мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач.

Передача.



Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, называется передачей. По направлению относительно передающего различают передачи вперед, над собой и назад. По длине траектории различают : длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону. По высоте различают передачи низкие (до 1 м над сеткой), средние (свыше 2 м), а по расстоянию от сетки – близкие (менее 0,5 м) и отдаленные (более 0,5 м). Наиболее распространенной является передача двумя руками сверху (рис.8,а). Ее главные преимущества заключаются в надежности и точности.

Нападающий удар.



Технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника, называется нападающим ударом. По технике выполнения, различают прямой нападающий удар и боковой. И тот и другой могут быть выполнены в прыжке с места или с разбега. По скорости полета мяча различают:

- 1) Силовые(скоростные);
- 2) Кистевые(ускоренные);
- 3) Обманные(медленные).

Блокирование.



Ставить блок имеют право только у сетки. В зависимости от числа участвующих в образовании блока игроков различают двойной (наиболее часто применяемый), одиночный и тройной блок. Участвующие в блоке игроки группируются против нападающего игрока, энергично выпрыгивают вверх (несколько позже противника, пробивающего нападающий удар), поднимают руки над сеткой для того, чтобы как можно круче отправить

Разновидности волейбола.



Известно немало разновидностей классического волейбола. Прежде всего, это пляжный волейбол, включенный в программу Олимпийских игр, мини-волейбол, в который играют на площадке команды из 3 или 4 человек, перекидбол (пионербол), волейбол в воде, сидячий волейбол, созданный для людей с ограниченными возможностями, и совсем экзотические для нас - воллибол, болотный волейбол, волейбол ногами, йокгу, кертнбол, парковый волейбол, сепактакрав, фаустбол, гигантский волейбол, фут-бэг нет-гейм, воллейсокс.

Пляжный волейбол.



Бич-волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). Пляжный волейбол (beach-volley) - командная игра, в которой спортсмены, передавая мяч друг другу руками, стремятся направить его через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы мяч приземлился на площадке или был потерян. От каждой команды в игре участвуют по два спортсмена. Площадка 9x18 м размещается на песке. Команды мужского

Мини-волейбол.



Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран. Появился мини-волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра в партии идет до 15 очков.

Гигантский волейбол.



Существует две разновидности гигантского волейбола. 1-я: Число игроков в команде доходит до ста человек, а сама площадка по размерам лишь вдвое превышает обычную. Играть легким мячом в брезентовой крышке диаметром 80 см, число ударов не ограничено. 2-я: На пляже, в лесу, на стадионе – стоит появиться волейбольному мячу, как вокруг него тут же образуется группа любителей и подвижников поупражняться в перепасовке или побросать его через сетку...

Пионербол.



Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки.

Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков.

Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

Перекидбол включен в программу средних школ по физподготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола.

Воллибол.



Воллибол (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков).

Фаустбол.



Фаустбол (от нем. «Faust» – кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» – кулак). В фаустбол играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50x20 метров – как в помещении, так и на открытом воздухе. Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. 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

Сидячий волейбол.



Паралимпийские первенства по волейболу проходят в двух категориях: сидячей и стоячей. Таким образом, в Паралимпийских Играх могут принимать участие спортсмены со всеми функциональными ограничениями. Высокий уровень командности, навыка, стратегии и интенсивности, несомненно, очевиден в этих категориях соревнований. Главное различие между традиционным волейболом и паралимпийской версией игры - меньший размер корта и более низкое положение сетки.

Кертнбол.



Кертнбол отличается от обычного волейбола только тем, что вместо сетки натягивается достаточно плотная ткань, так что соперники почти не видят друг друга и не могут заранее знать, в какую сторону летит мяч и с какой скоростью. Это значит, что им нужно очень внимательно следить за тем, когда и где он появится в воздухе. Игроки в кертнбол должны обладать моментальной реакцией, чтобы успевать без подготовки отбивать разные мячи. Кертнбол культивируется как отдельный вид спорта и

Парковый волейбол.



В 1998 году ФИВБ объявил популяризацию и распространение такого вида спорта, как парковый волейбол. Он стал считаться новой дисциплиной волейбола во всем мире. Парковый волейбол делает ставку на игроков, без ограничений в возрасте и пола, для которых участие является важнее, чем победа. В парковом волейболе участвуют две команды по 4 игрока в каждой на площадке, которая разделена сеткой. Как предполагает само название игры, парк-волейбол, - это игра на открытом воздухе, но также она может проводиться в помещении.

Футбэг.

Футбэг (от англ. foot — нога и bag — мешок) — небольшой мяч, также называемый коротко — бэг, различные вариации которого используются в ряде игр. Футбэг Нет-гейм или Volley Sock (сокс) комбинирует элементы тенниса, бадминтона и волейбола. Нет-гейм играют поодиночке или парами. Игроки перекидывают мяч через 5-футовую (~150 см) сетку, причем касания производятся только ногой ниже колена. Расположение и размеры корта похожи на таковой в бадминтоне. Подсчет очков схож со старой системой, использовавшейся в волейболе (очко засчитывается только при подаче). Игра идет до 11 или 15 очков, при этом разница должна составлять минимум 2 очка. В одиночной игре участник имеет право сделать подряд 2 касания футбэга, причем только на своей стороне площадки. В парной игре разрешено 3 касания на команду, причем касания игроков должны чередоваться. Профессиональные игроки имеют в своем арсенале множество сложных, непредсказуемых ударов, зачастую выполняющихся в воздухе.



Боссабол.



Боссабол - новый и очень зрелищный вид спорта. Эта уникальная смесь волейбола, аэробики и капоейри - Бразильского танца-борьбы. Игра, изобретенная в Бельгии, покорила весь мир. Главное в боссаболе - это площадка для игры. Она представляет собой огромный надутый мат, разделенный волейбольной сеткой, по обе стороны которой, в особых круглых ямах посередине мата, оборудованы батуты. Большую часть времени игроки проводят в воздухе, в немыслимых кульбитах, отбивая и принимая мяч.

Сепактакрау.



Представьте себе волейбол, в котором игроки отбивают мяч... ногами. При этом сетка висит вполне традиционно — чуть выше человеческого роста.

Это и есть сепактакрау.

Название происходит от слов serak — «удар». Сепактакрав напоминает футбол, волейбол и гимнастику. На каждой половине площадки находятся три игрока. Как и в волейболе, подающий отходит назад и ногой отправляет мяч на половину соперников.

Принимающий совершает сальто через себя или просто поднимает ногу к голове, вытягиваясь в шпагате, и отбивает снаряд. Также можно задействовать плечи, голову, колени, главное — не руки.

Акваволейбол.



Новое решение для игры в волейбол! Благодаря тому, что участники игры находятся по колесо в воде, они получают новые эмоции и ощущения! Площадкой служит небольшой бассейн. Особенности игры в водный волейбол в том, что, быстро передвигаться по площадке невозможно из-за сопротивления воды, зато можно высоко прыгать.

Болотный волейбол.



Ещё один необычный вид отдыха и спорта – болотный волейбол (“Swamp Volley”). Вокруг площадки сделаны мостки из досок, на деревянных помостах - места для судей и зрителей. У всех игроков ноги по колени в торфе, двигаться им сложно, поэтому они периодически шлёпаются в торф.

Получается очень весело, хотя все борются за победу профессионально и азартно.

Прыгать в болоте без подготовки очень сложно. Несмотря на всё это веселье, игры проходят чётко, серьёзно и очень организованно.

Спасибо за внимание!

