

# 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.

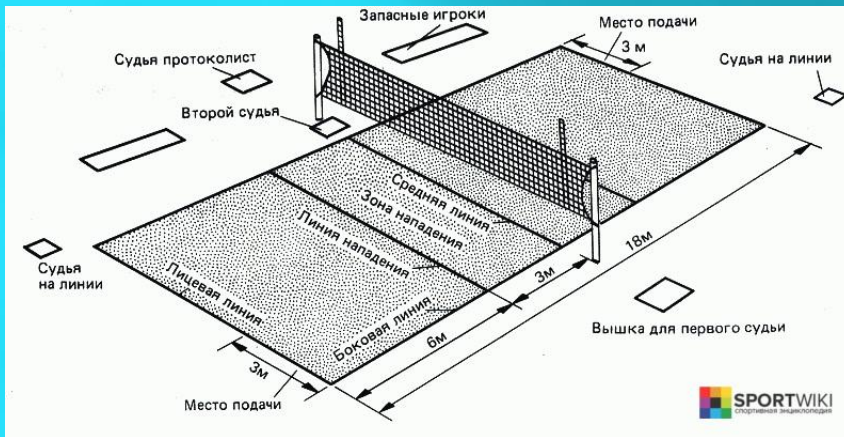


В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча.

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/см<sup>2</sup>, 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.



Footbag Net Action - Photo by Michael Grueter, courtesy Int'l Footbag Players' Association.

# 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 колению 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!

