

Волейбол

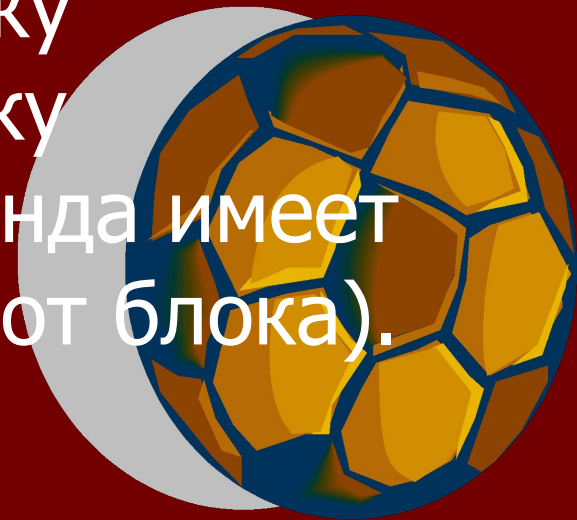


- Один из самых популярных видов спорта.
- Выполнила:
Клюшина Н.С.

Волейбол

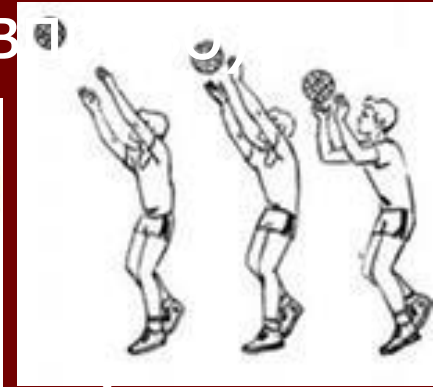
■ **Волейбол** – это спортивная командная игра с мячом, в которой играют 2 команды по 6 человек. На специальной площадке размерами 18*9.

■ **Цель игры** : приземлить мяч на сторону соперника через сетку и предотвратить ту же попытку у соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча(еще касание от блока).



Основные технические элементы игры в волейбол.

- Поддача(нижняя прямая, боковая, верхняя прямая, боковая).
- Перемещение(вперед, назад, влево, вправо).
- Стойка волейболиста.
- Прием(верхний и нижний).
- Передача(верхняя и нижняя).
- Нападающий удар(волна, крест, эшелон).
- Блок(одиночный, двойной, тройной).



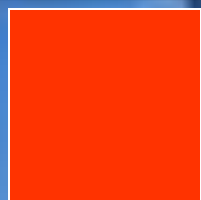
Волейбольная сетка.

- Верхний край сетки устанавливается на высоте
- М- 243см,
- Ж- 224см
- Для детских соревнований:

	11-12л	13-14л	15-16л	17-18л
Юноши	220 СМ	230 СМ	240 СМ	243 СМ
Девушки	200 СМ	210 СМ	220 СМ	224 СМ

Волейбольная сетка.

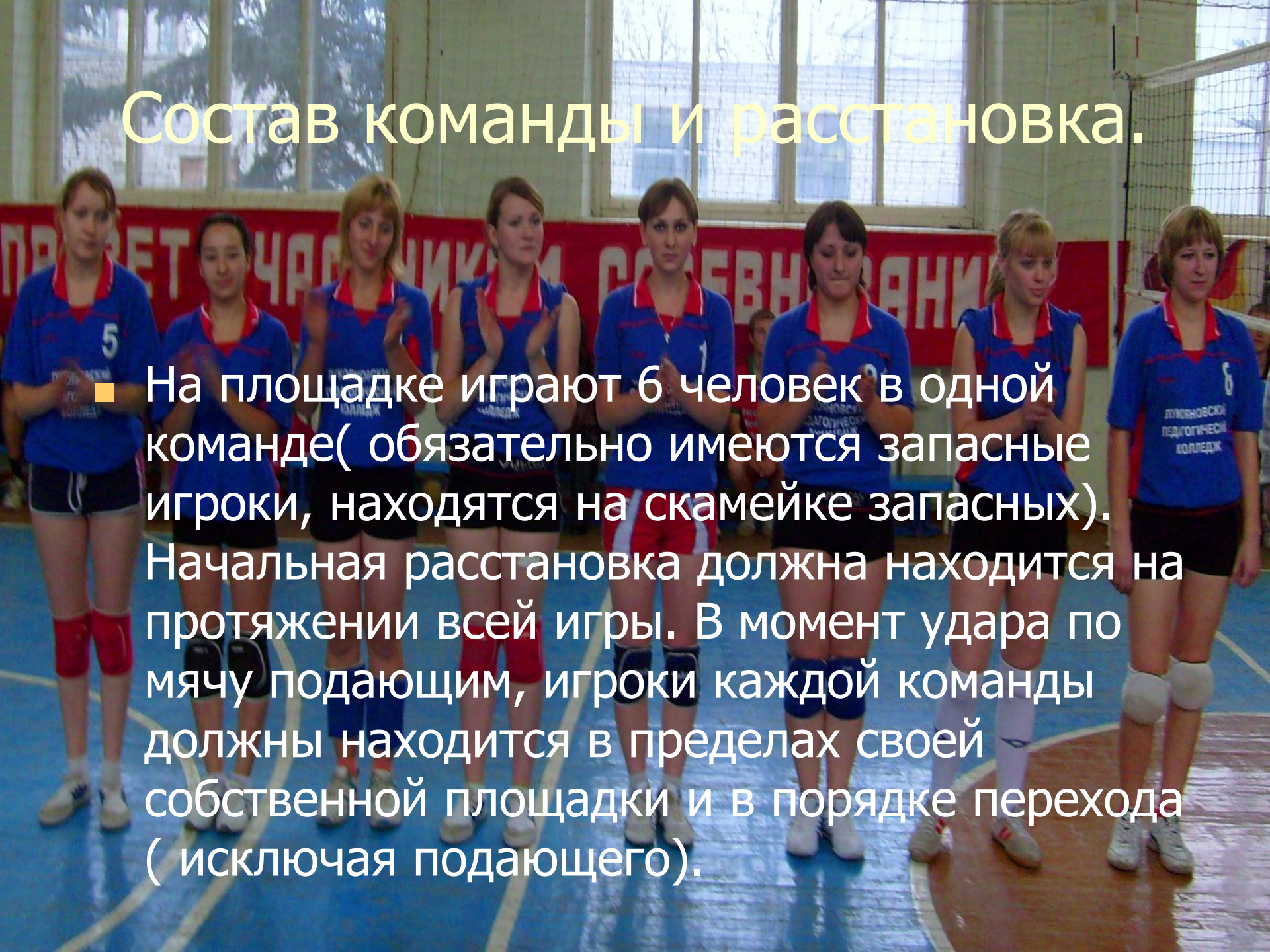
- На соревнованиях сетка по правилам ФИФА черного цвета. Белого цвета – сетка учебная.
- Высота сетки 1 метр, она состоит из маленьких квадратов.
- Квадраты на сетки размером 10*10 см



10см

10см

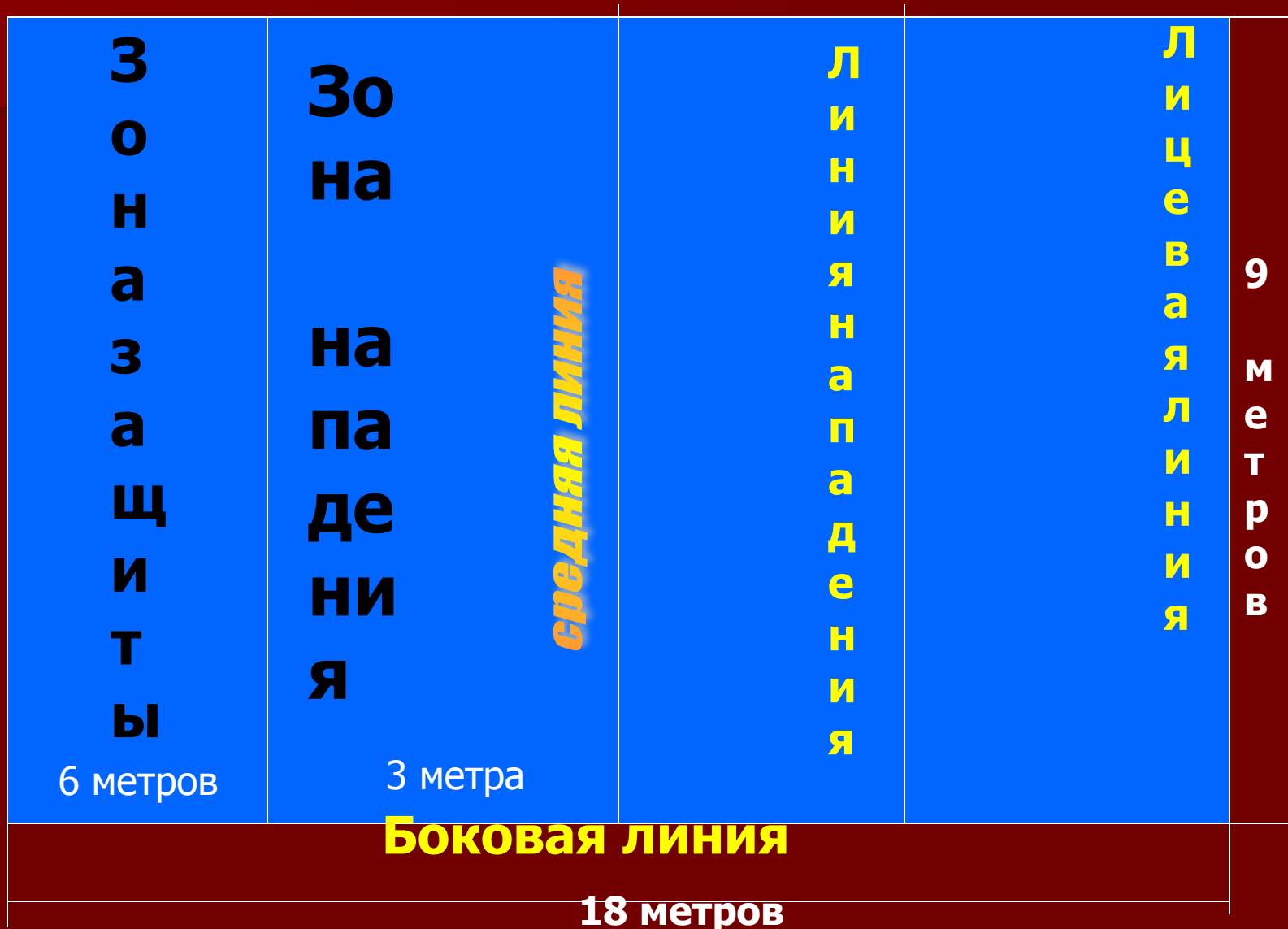
Состав команды и расстановка.



■ На площадке играют 6 человек в одной команде (обязательно имеются запасные игроки, находятся на скамейке запасных). Начальная расстановка должна находиться на протяжении всей игры. В момент удара по мячу подающим, игроки каждой команды должны находиться в пределах своей собственной площадки и в порядке перехода (исключая подающего).

Волейбольная Площадка

З
о
н
а
п
а
д
а
ч
и



Волейбольная Площадка



Расстановка игроков.

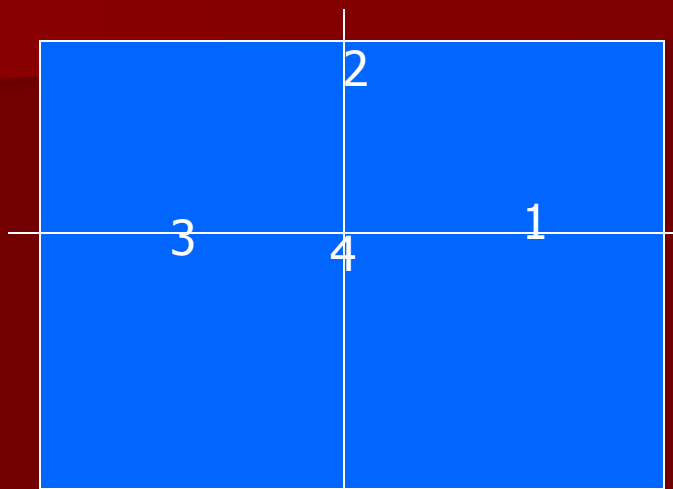
3 игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 2,3,4. Др. 3 являются игроками задней линии и занимают 1,5,6

Средняя линия

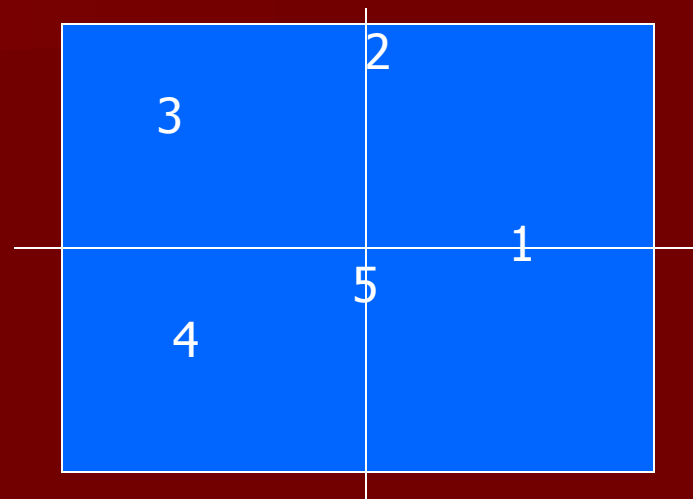
Передний - левый	Передний центральный	Передний-правый
Задний -левый	Задний -центральный	Задний - правый

Варианты расстановки игроков

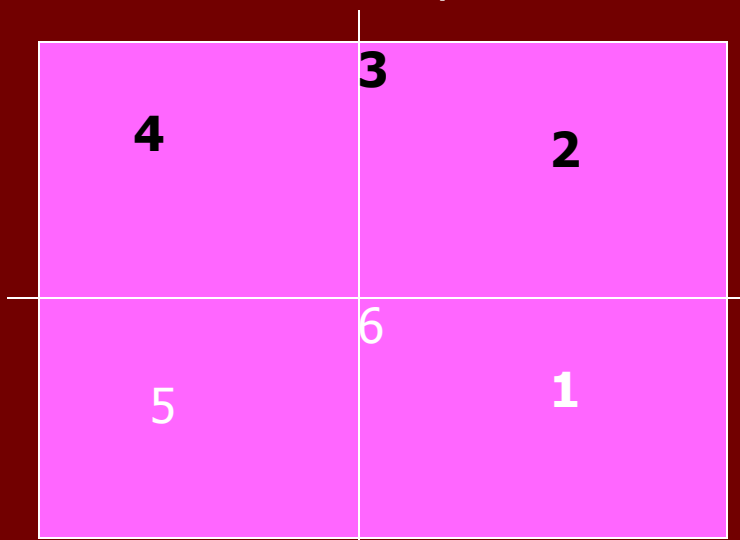
В четвером



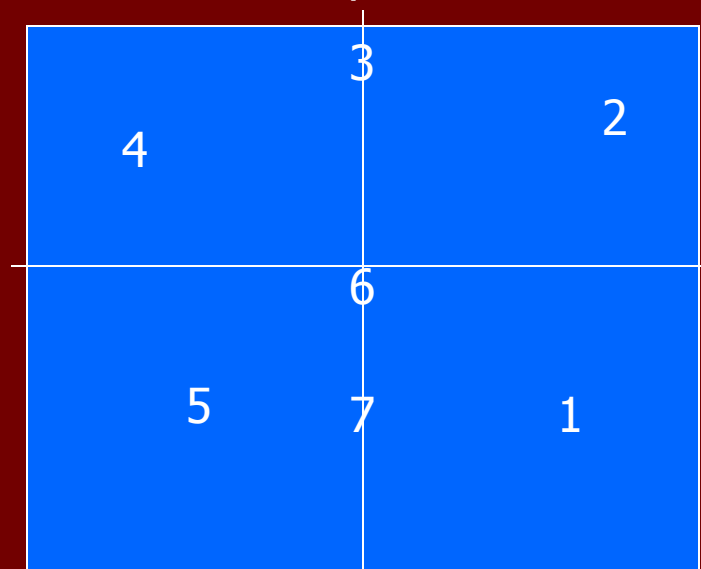
В пятером



В шестером



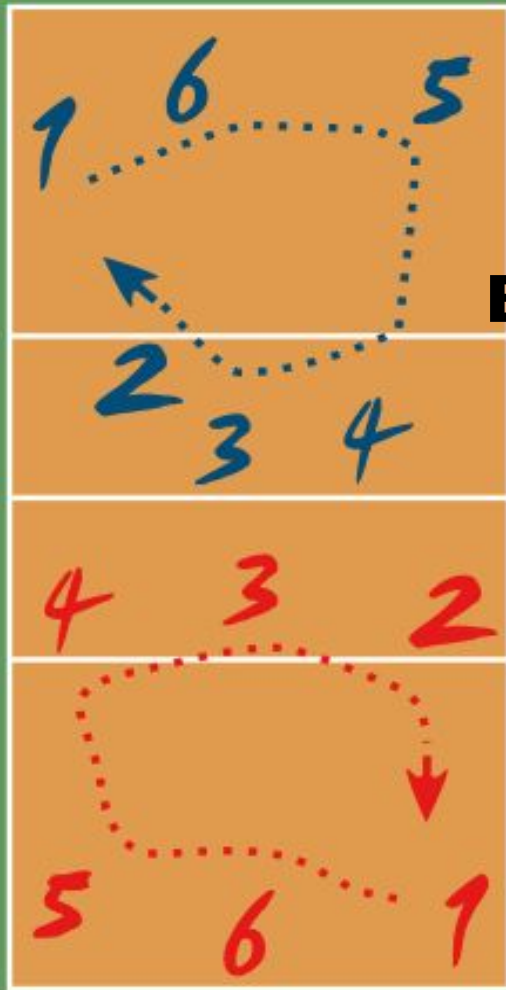
В семером



Как

выполнять

переход?



**Переход
выполняется
по часовой
стрелке, а
расстановка
против
часовой
стрелки.**

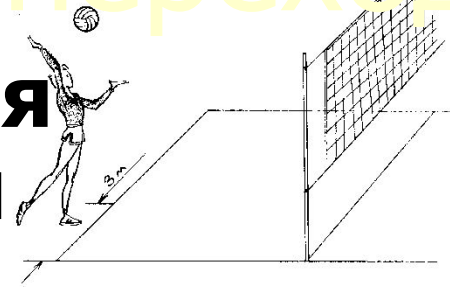
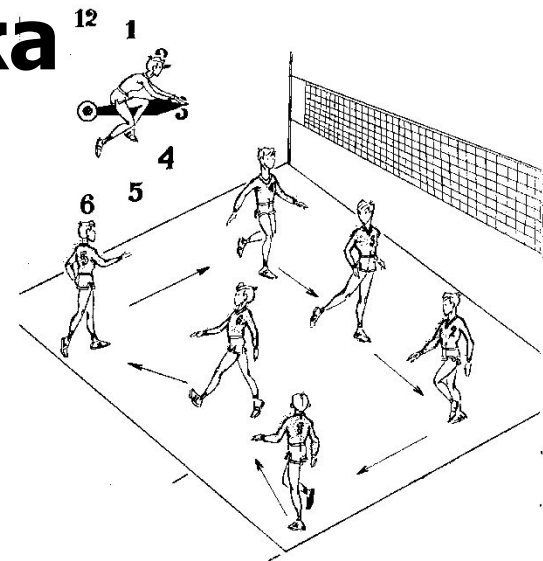
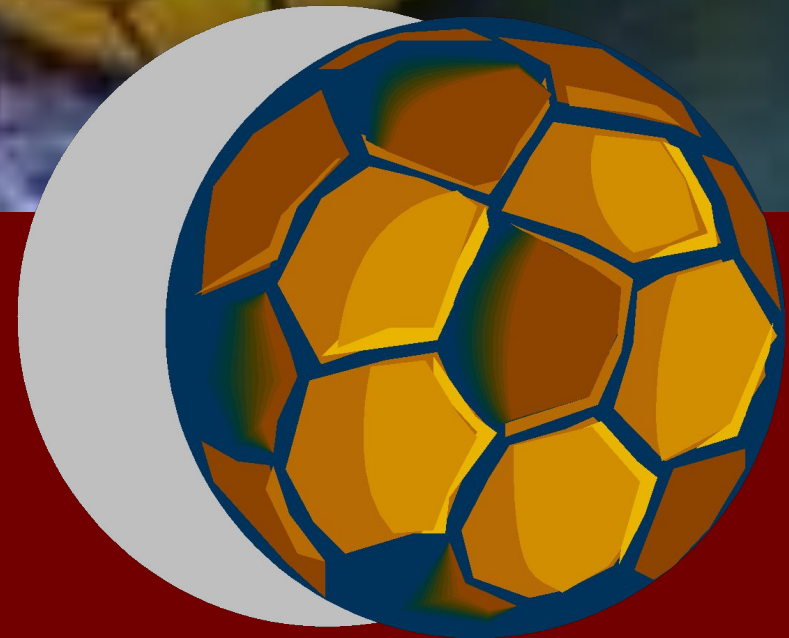
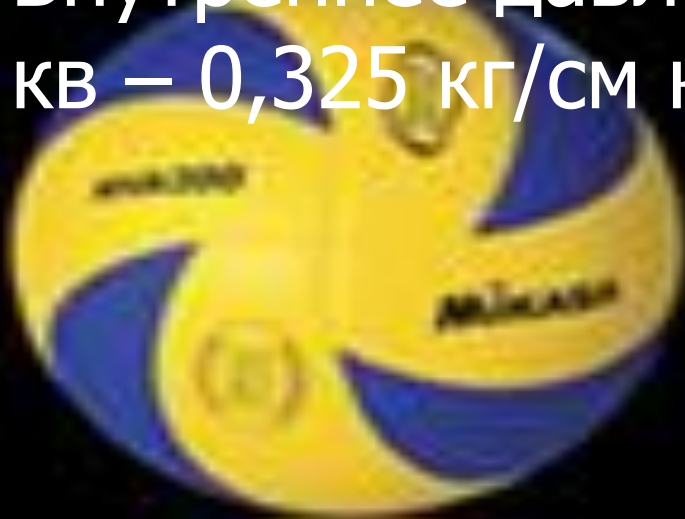


Рис. 7



Волейбольный мяч.

- Окружность мяча 65 -67 см.
- Вес мяча 260 -280гр
- Внутреннее давление мяча от 0,30 кг/см кв – 0,325 кг/см кв





- В волейболе играют 5 партий (до 25 очков с разницей +/- 2 очка), до 3х побед.
- 3ю или 5ю партию играют до 15 очков.
- Как только одна из команд набрала 8 очков, осуществляется смена площадок.

Игра.

- Если две команды набрали одинаковое количество очков (например: 24*24, то играют до 26 очков и так далее, пока не будет разница в 2 очка).



Начало игры и жеребьевка



- 1 Приветствие команд.
- 2 Рукопожатие команд.
- 3 Разминка команд.

- Победитель жеребьевки выбирает из двух:
 - Право на подачу или прием мяча.
 - Сторону площадки.

- 4 Жеребьевка капитанов.

- Проигравший принимает оставшийся вариант.



Недопустимые ошибки в игре

- Команда касается 4р (не считая касания на блоке).
- Игрок не ударяет мяч ,а захватывает его или бросает.
- Игрок ударяет 2раза подряд (не считая касания блока).
- Игрок касается мяча за сеткой в игровом пространстве соперника.
- Касание сетки во время игрового действия.
- Игрок проникает на площадку соперника.
- При подачи:
 - нарушение очередности подачи.
 - мяч не пересекает плоскость сетки.
 - мяч касается игрока подающей команды.
 - мяч выходит «за» площадку.



Недопустимые ошибки в игре

- Нападающий удар выполняется сразу после подачи.
- Нападающий удар выполняется из передней зоны игроком задней линии.
- Блокирование выполняется игроком задней линии.
- Блокирование подачи соперника.
- При повторной задержки игры, команде объявляется замечание и проигрыш очка.
- Игроки команды совершают ошибку, если занимают неправильное положение в момент выполнения подачи (т.е. нарушают расстановку).
- подача выполняется без разрешенного свистка.



Поведение участников

- Участники должны знать волейбольные правила и соблюдать их.
- Участники должны по-спортивному принимать решения судей, без их обсуждения. В случае сомнения, пояснения могут быть запрошены только через капитана.
- Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе «ЧИСТОЙ ИГРЫ», не только по отношению к судьям, но также по отношению к соперникам, партнерам и зрителям.
- В случае грубого поведения игрока (действия вопреки хорошему тону, выражения презрения, оскорбленные слова или жесты), ему объявляется замечание, а команда наказывается проигрышем очка.

Когда мяч считается:

«за»:

- Когда часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- Когда он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего и игре человека.

В площадке:

- Когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии.



Действия с мячом.

- Ударами команды считаются не только преднамеренные удары игроков, но также неумышленные соприкосновения с мячом.
- Игрок не может ударить мяч два раза подряд (за исключением касания на блокировании).
- Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой, и мяч остается в игре, то команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара. Если такой мяч уходит «за», то это считается ошибкой команды на противоположной стороне.



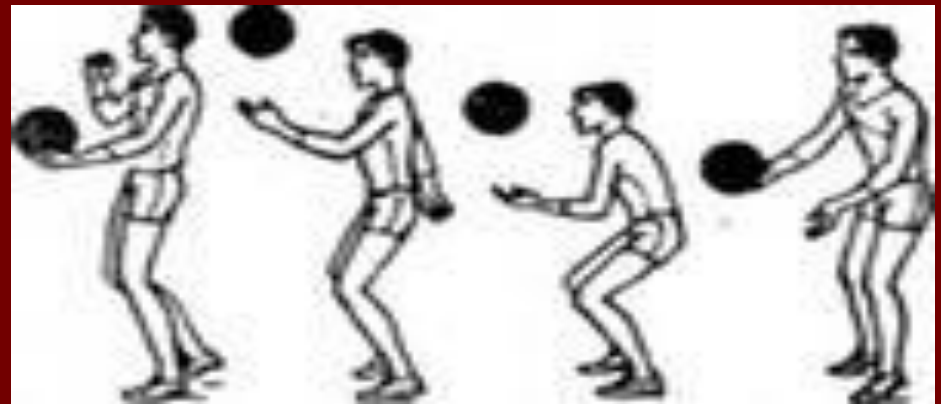
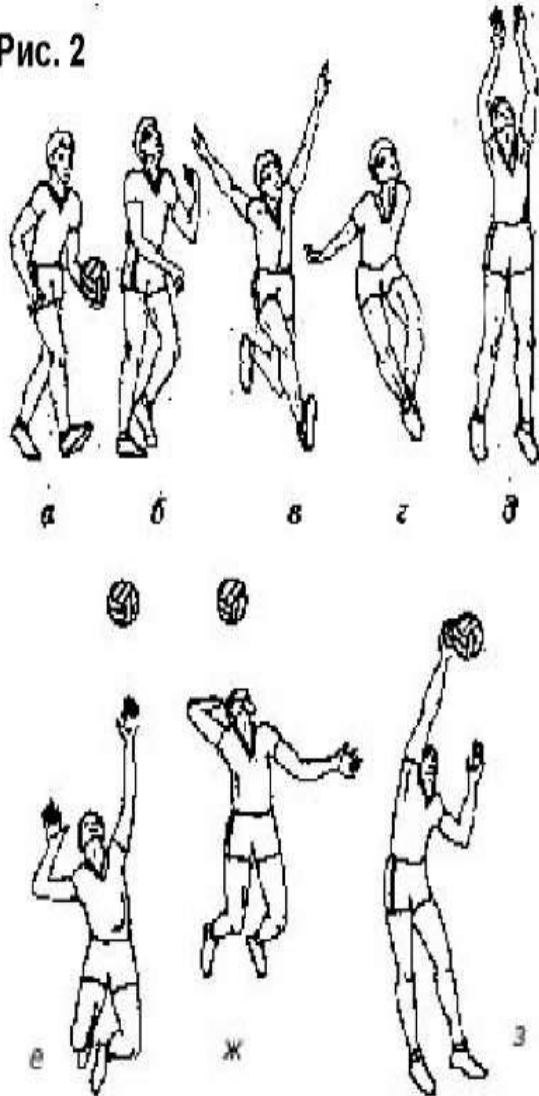
Действия с мячом

- Мяч может касаться любой части тела. (В школьных соревнованиях, на уроках, игра ногами запрещается).
- Мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен.
- При переходе через сетку мяч может касаться ее.
- Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если команда не нарушила правило 3х касаний.

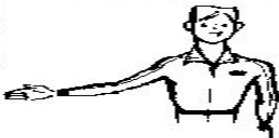






Подача



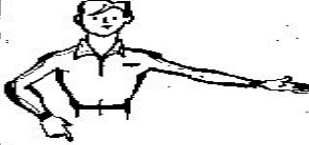


Рис. 2








СУДЕЙСКАЯ ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ

Игровое действие	Кто судит	Описание жеста	Жест
Переход подачи или проигрыш очка	Первый судья	Движение рукой в сторону команды, которая должна подавать	
Мяч падает на площадку	Первый и второй судьи	Рука указывает место, куда упал мяч	
Мяч вышел за пределы площадки или перелетел через сетку за ограничительными линиями	Первый и второй судьи	Руки, согнутые в локтях, ладонями обращены к судье	
Мяч задел игроками команды	Первый и второй судьи	Рука согнута перед грудью, пальцами другой руки провести по пальцам согнутой	
Команда совершила 4 удара	Первый и второй судьи	Поднять руку, которая находится со стороны команды, допустившей ошибку, и показать 4 пальца	






Жестикуляция судей.

1	2	3	4
Мяч задержан, брошен	Первый судья	Мягко согнуть руку в локте, закончив движение ладонью	
2 последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	Первый и второй судьи	Поднять руку и показать 2 пальца	
Мяч коснулся игрока ниже пояса	Первый судья	Показать на игрока допустившего ошибку, и сделать движение рукой от пояса вниз	
Конец партии	Первый судья	Согнуть руки перед собой крест-накрест	
Перерыв на отдых	Первый и второй судьи	Приложить к вертикально поднятой ладони горизонтально другую ладонь	

Жестикуляция судей.

1	2	3	4
Замена игроков	Первый и второй судья	Поворот кистей рук одна вокруг другой	
Мяч брошен в момент подачи	Первый судья	Вытянуть руку и мягко согнуть ладонь	
На подачу затрачено более 5 с	Первый судья	Поднять вертикально ладонь с разведенными пальцами	
Прикосновение игрока к сетке Мяч при подаче задел сетку	Первый и второй судья	Коснуться рукой сетки	
Одновременная ошибка игроков разных команд	Первый судья	Поднять вертикально 2 больших пальца	

Жестикуляция судей.

1	2	3	4
Игроки задней линии (зоны) участвовали в блокировании	Первый и второй судьи	Указать на игрока, допустившего ошибку, и поднять 2 руки вверх	
Неверный порядок расстановки игроков в момент подачи Подача вне очереди	Первый и второй судьи Секретарь	Описать рукой круг и указать на игрока, допустившего ошибку Дается свисток и объявляется номер игрока, который должен производить подачу	
Мяч сыгран на стороне противника. Поставлен блок противника раньше удара нападающего	Первый судья	Занести руку через сетку	
Игрок задней линии сыграл мяч, находящийся выше верхнего края сетки, из зоны нападения	Первый и второй судьи	Поднять руку вверх, согнуть ее на уровне груди и указать на игрока, допустившего ошибку	
Игрок или тренер получили предупреждение, замечание	Первый и второй судьи	Показать карточку: желтого цвета, красного цвета	

Жестикуляция судей

Статистика травм в волейболе



- Травмы в волейболе встречаются относительно редко, если сравнивать уровень травм с другими командными играми, такими, как футбол, баскетбол или хоккей. Среди командных видов спорта на Олимпиаде 2004 в Афинах в волейболе был самый низкий уровень травм. В то же время соавторы отмечают, что в отличие от других командных видов спорта волейбол является бесконтактным видом спорта, т.е. соперники двух команд отделены друг от друга сеткой и не имеют права контактировать друг с другом. Если принять во внимание это важное условие, то волейбол становится достаточно травматичным видом спорта в ряду бесконтактных видов спорта, таких как лыжный спорт, гимнастика, теннис и другие

Защита и форма игрока.



кроссовки



наколенники



Волейбольная форма



Женская сборная по волейболу.



Капитан команды: **Гамова Екатерина**

Сборная России по волейболу. Мужская команда.



Сергей Тетюхин



Семен Полтавский

