

# Волейбол

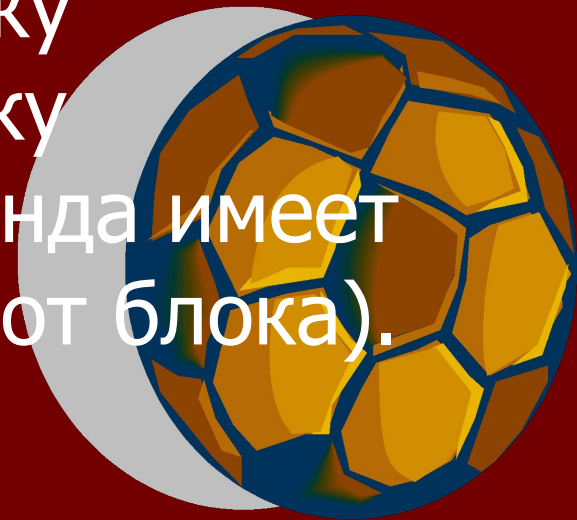


- Один из самых популярных видов спорта.
- Выполнила:  
Клюшина Н.С.

# Волейбол

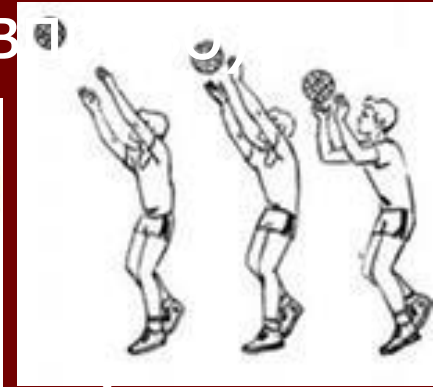
■ **Волейбол** – это спортивная командная игра с мячом, в которой играют 2 команды по 6 человек. На специальной площадке размерами 18\*9.

■ **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).



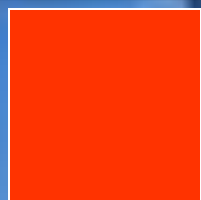
# Волейбольная сетка.

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

|                | <b>11-12л</b>           | <b>13-14л</b>           | <b>15-16л</b>           | <b>17-18л</b>           |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>Юноши</b>   | <b>220</b><br><b>СМ</b> | <b>230</b><br><b>СМ</b> | <b>240</b><br><b>СМ</b> | <b>243</b><br><b>СМ</b> |
| <b>Девушки</b> | <b>200</b><br><b>СМ</b> | <b>210</b><br><b>СМ</b> | <b>220</b><br><b>СМ</b> | <b>224</b><br><b>СМ</b> |

# Волейбольная сетка.

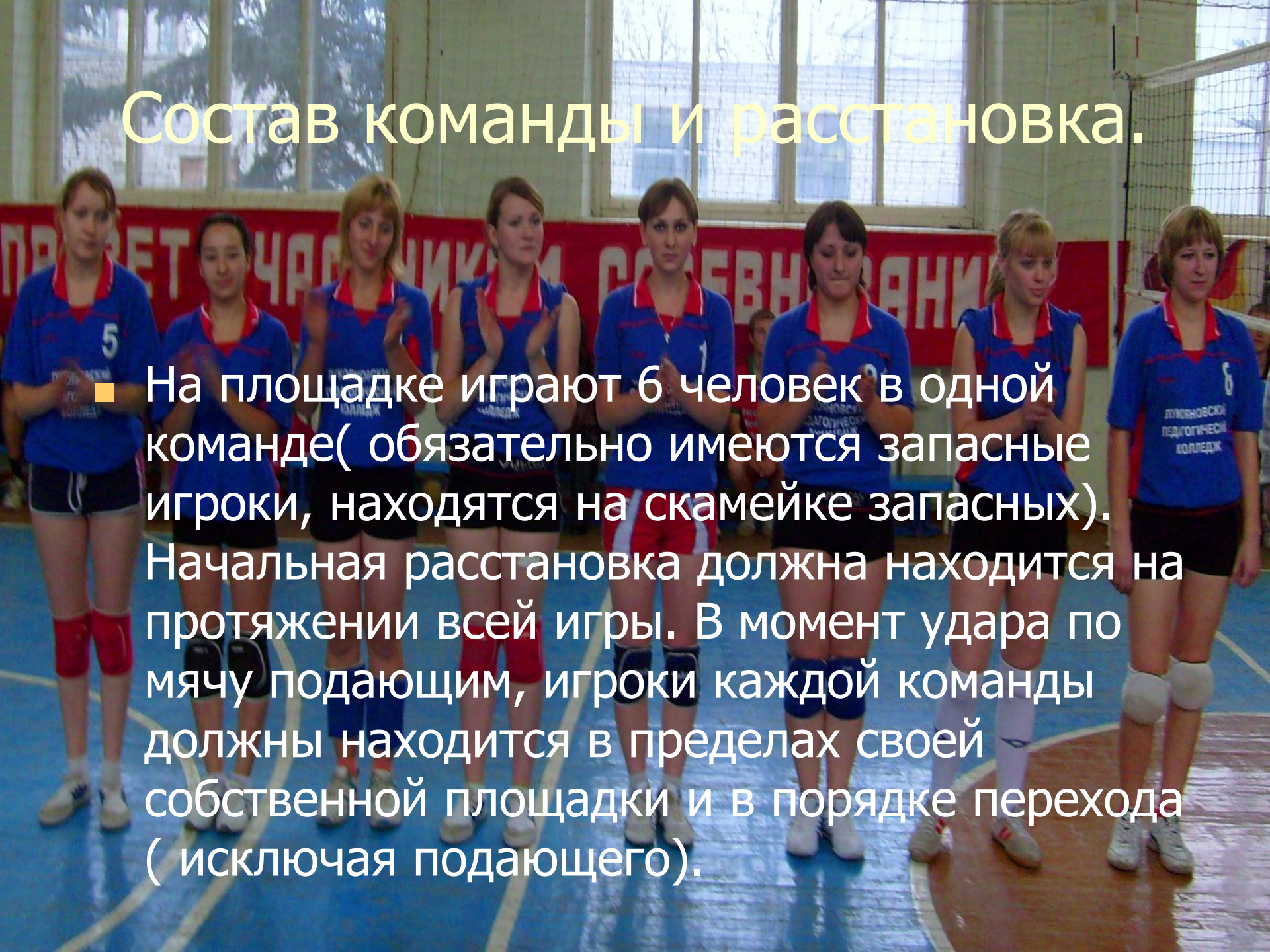
- На соревнованиях сетка по правилам ФИФА черного цвета. Белого цвета – сетка учебная.
- Высота сетки 1 метр, она состоит из маленьких квадратов.
- Квадраты на сетки размером 10\*10 см



10см

10см

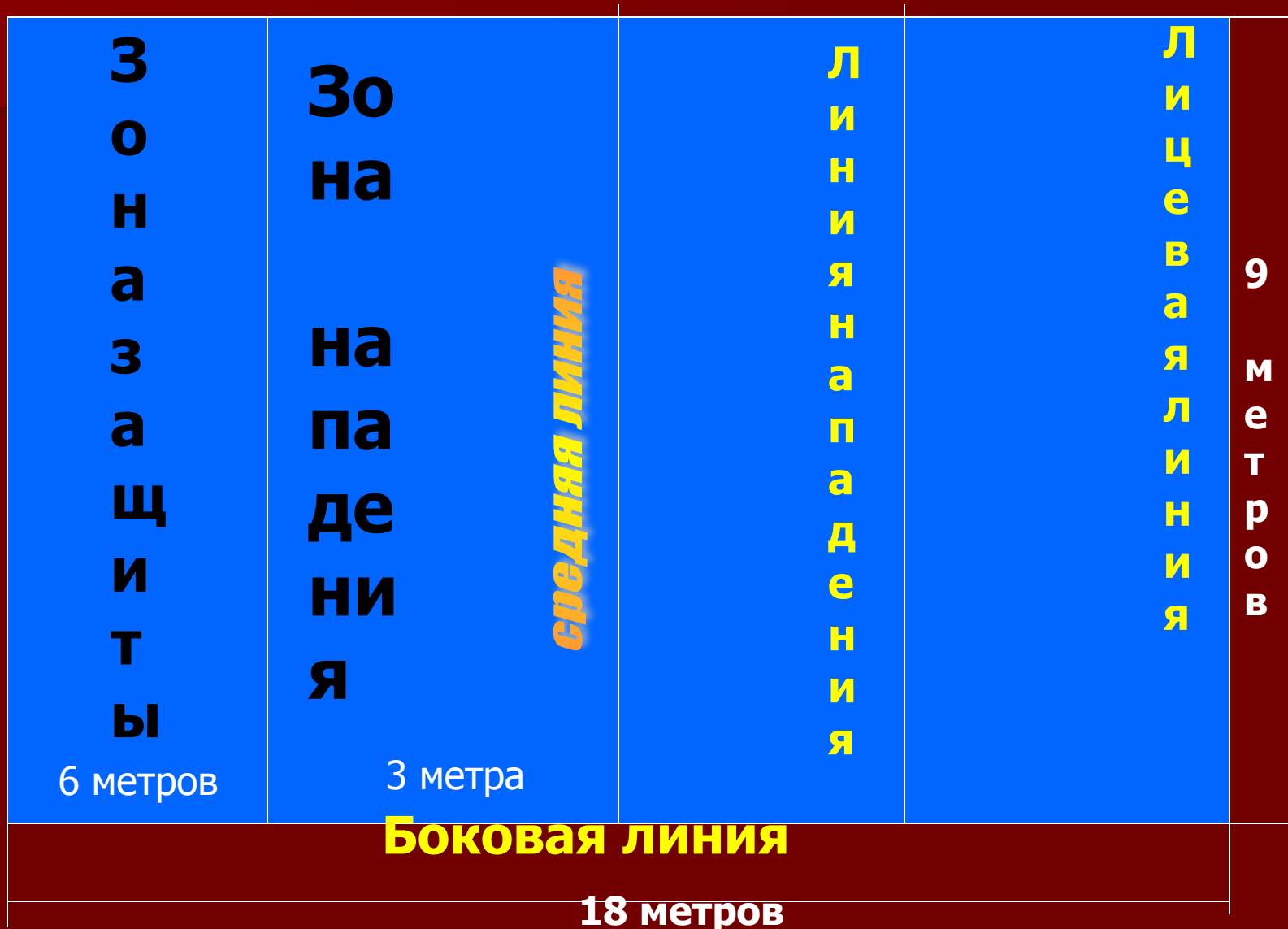
# Состав команды и расстановка.

A group of eight female volleyball players standing in a line on a blue court. They are wearing blue jerseys with red collars and black shorts. Some are wearing knee pads. The background shows a red banner with white text and a volleyball net.

■ 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



6 метров

3 метра

**Боковая линия**

18 метров

9 метров

# Волейбольная Площадка





# Расстановка игроков.

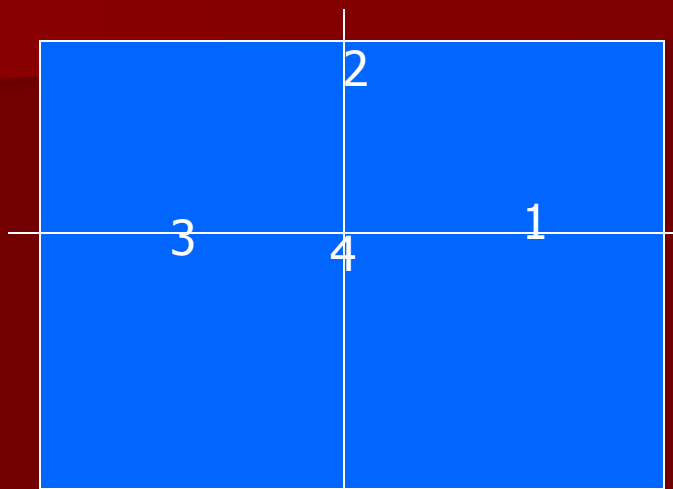
3 игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 2,3,4. Др. 3 являются игроками задней линии и занимают 1,5,6

Средняя линия

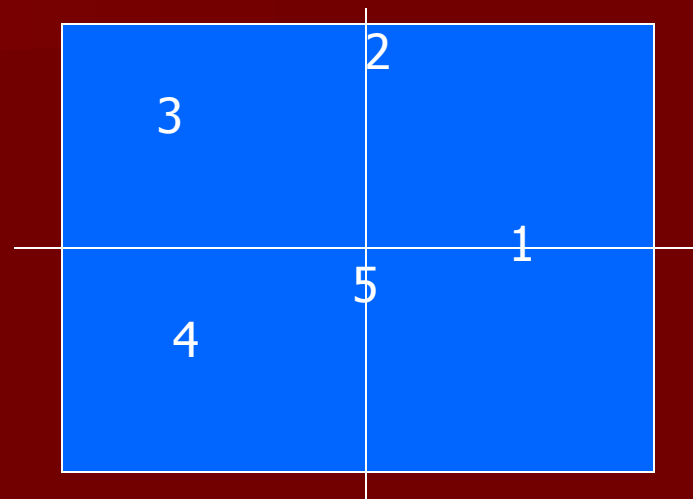
|                  |                      |                 |
|------------------|----------------------|-----------------|
| Передний - левый | Передний центральный | Передний-правый |
| Задний -левый    | Задний -центральный  | Задний - правый |

# Варианты расстановки игроков

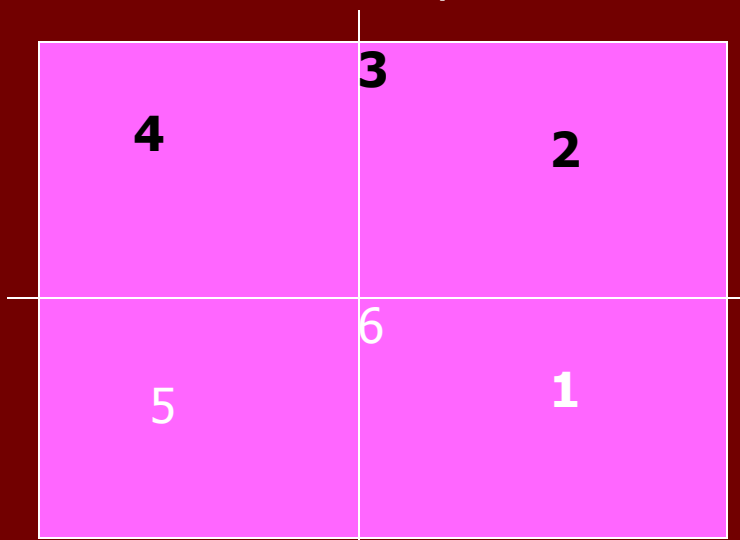
В четвером



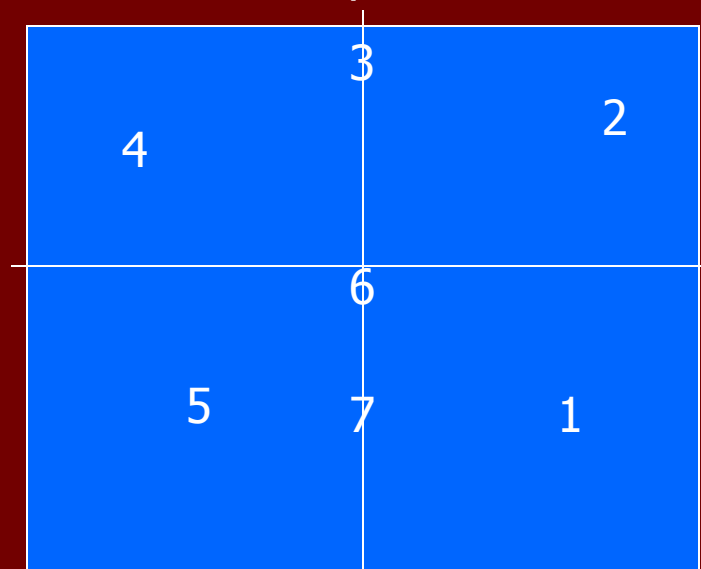
В пятером



В шестером



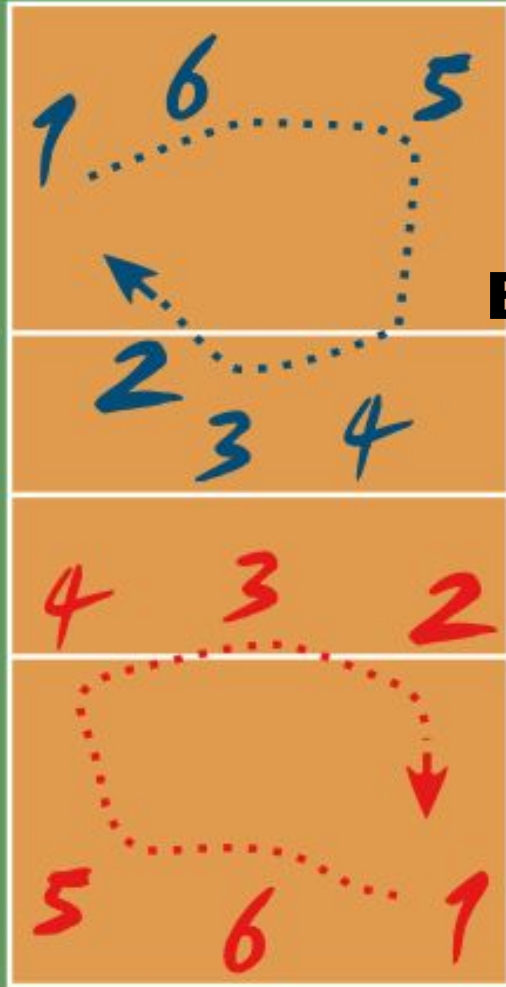
В семером



# Как

# выполнять

# переход?



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

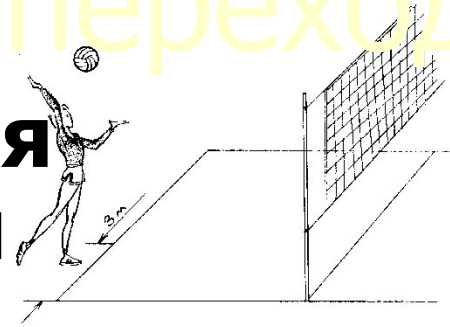
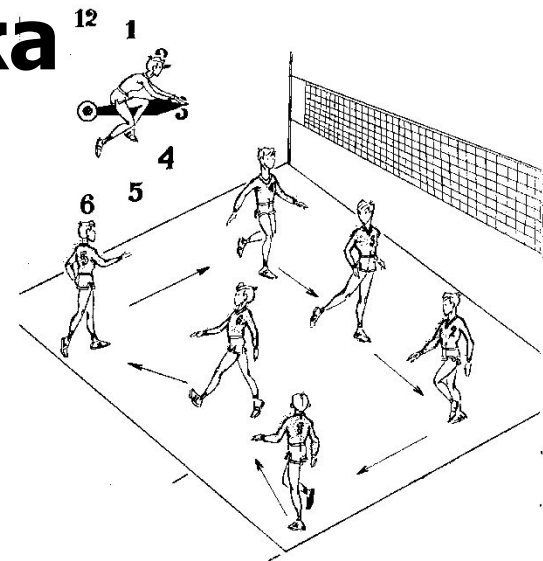
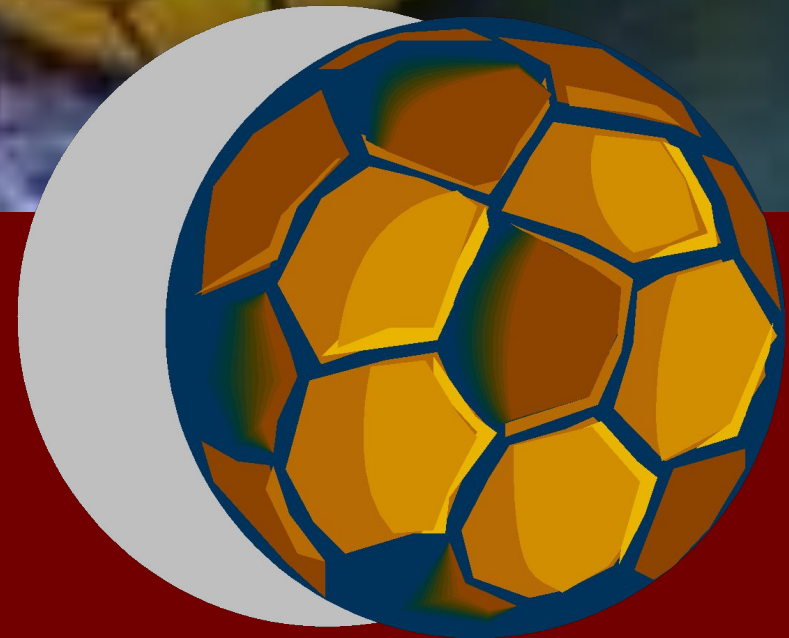
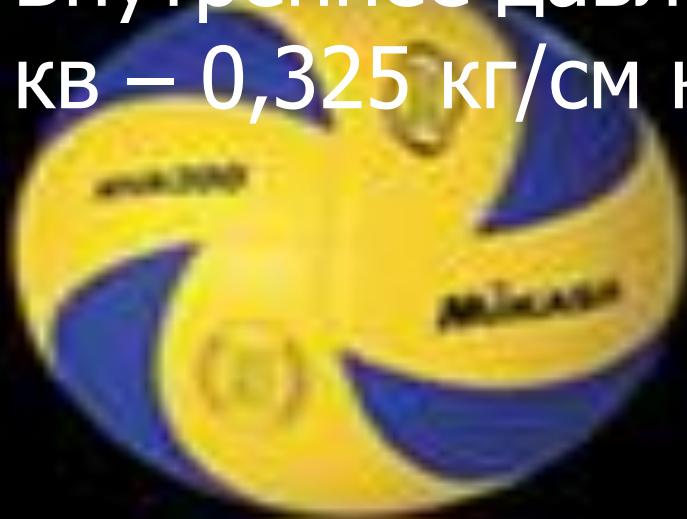


Рис. 7



# 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.



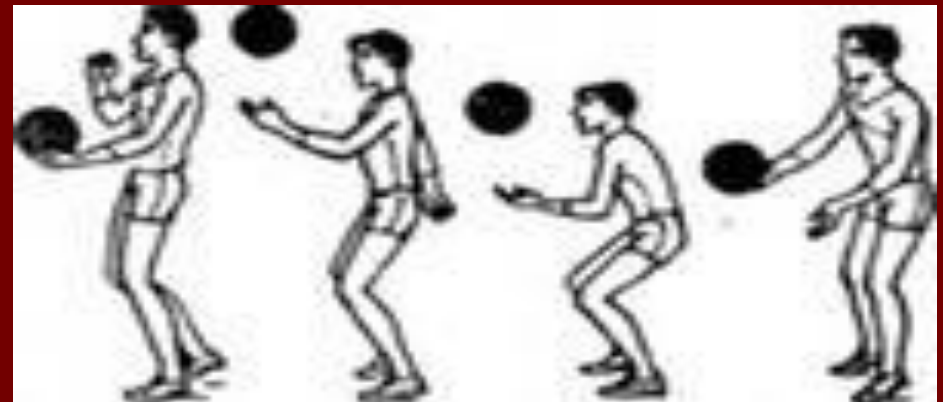
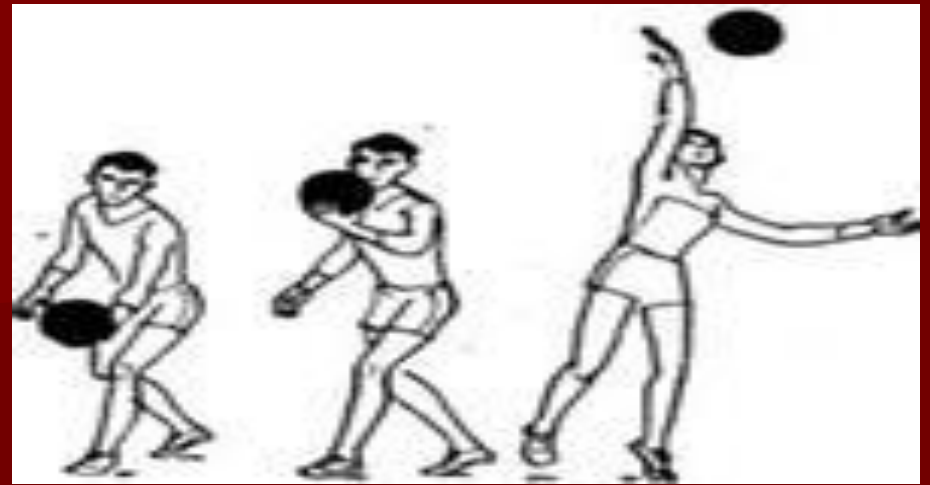
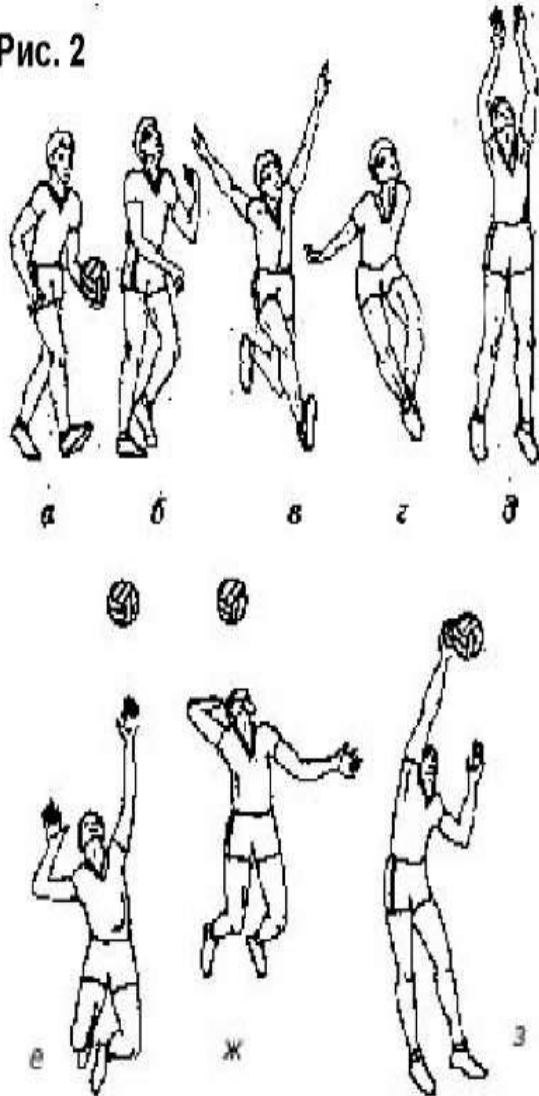
# Действия с мячом

- 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.

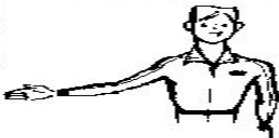






# Подача



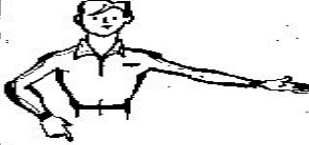


Рис. 2








### 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<br>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<br>Подача вне очереди             | Первый и второй судьи<br>Секретарь | Описать рукой круг и указать на игрока, допустившего ошибку<br>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

