



Волейбол

**Подготовила:
Студентка
группы 6 О.Д.
3 курса ЗФ**

Содержание:

1

Происхождение игры

2

Плюсы игры в Волейбол

3

Правила игры

4

Суть игры в Волейбол

5

Игровое поле

6

Набор очков

7

Нарушение правил

1. Происхождение игры

Слово Волейбол произошло от английского «volleyball»: «volley» переводится как «ударять мяч с лёта» (так же могут переводить как «летающий» или «парящий») и ball — это «мяч»



2. Плюсы игры в Волейбол

- Закаливающее действие на организм,
- Повышение выносливости организма,
- Разнообразие движений тренирует практически все группы мышц.
- Укрепляет опорно-двигательный аппарат,
- Улучшает подвижность суставов,
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.
- Тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.



Плюсы игры в Волейбол

- Положительно влияет на нервную систему,
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- Положительно влияет на дыхательную систему.



3. Правила игры

- Играют две команды, из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).
- За один розыгрыш 3 касания мяча (блокирование не считается касанием)
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).



Правила игры

- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переход команда осуществляет после того, как очко набрал соперник.
- В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков.



Правила игры

- Каждая команда может взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.
- Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия).
- Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока



Правила игры

- 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 и она совершается одной рукой.
- В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6.



4. Суть игры в Волейбол

- Цель состоит в переводе мяча с помощью рук через сетку на половину поля соперника, пытаясь заставить его дотронуться площадки или отскочить за пределы поля от любой части игрока-противника.
- Победа достаётся тому коллективу, который выиграл больше партий (всего играется от 3-х до 5-и сетов в зависимости от турнира).
- Посреди площадки натягивается сетка на высоте от пола:
 - Для мужчин — 2.43 м.
 - Для женщин — 2.24 м.



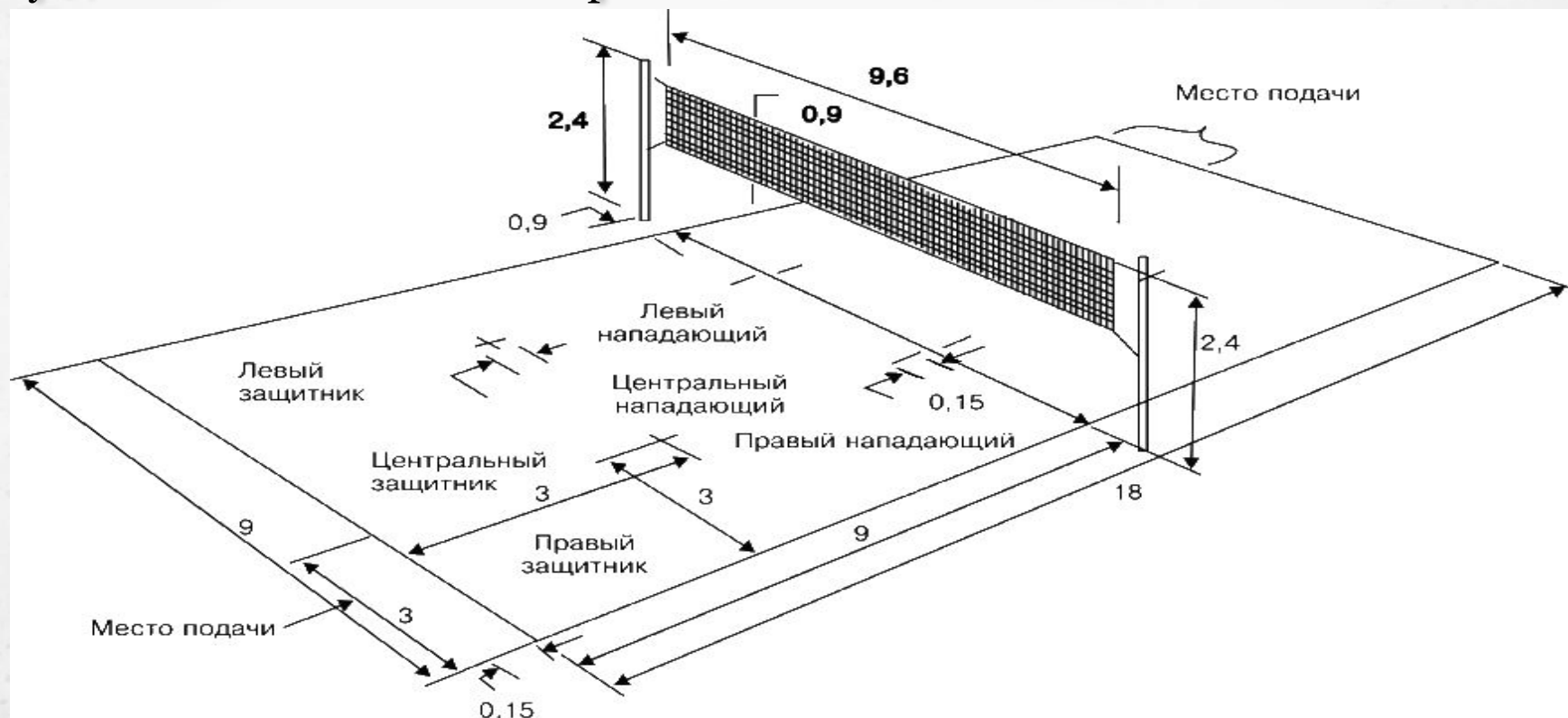
Суть игры в Волейбол

- Для школьников разных возрастов высота сетки имеет следующие значения:
- Мальчики 11-12 лет – 2.20 м.
- Девочки 11-12 лет – 2.00 м.
- Мальчики 13-14 лет – 2.30 м.
- Девочки 13-14 лет – 2.10 м.
- Юноши 15-16 лет – 2.40 м.
- Девушки 15-16 лет – 2.20 м.
- Длина окружности волейбольного мяча – 65-67 сантиметров, а вес 250-280 грамм.



5. Игровое поле

Каждый игрок занимает свою позицию, в зоне атаки (рядом с сеткой) или в зоне защиты. По правилам в волейболе существует 6 зон, каждая имеет свой номер. Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.



Волейбольная площадка имеет прямоугольную форму размерами 18 на 9 метров. Посреди площадки натягивается сетка на высоте от пола.

6. Набор очков

- Чтобы набрать очко нужно следующее:
- мяч должен удариться об пол на половине поля противника или уйти за пределы площадки от игрока-соперника
- Противник не подал подачу или выполнил её с нарушениями.



Набор очков

- Противник не смог последним ударом перебить мяч через сетку.
- Соперник заступил за среднюю линию поля или коснулся верхнего края сетки во время атаки.
- Неправильное исполнение передачи (удержание или захват мяча в руках).
- Неправильно выполненный переход команды.



Набор очков

- По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а ни одна из сторон не имеет преимущества в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.
- В зависимости от уровня состязания, в волейболе количество сетов варьируется от 3 до 5. Последняя 5-я партия играется до 15 очков.



7. Нарушения правил

- Нарушениями считается:
- Касание мяча одним игроком дважды за один розыгрыш (блок в учёт не берётся).
- Заступ за лицевую линию при подаче.
- Более трёх касаний команды за розыгрыш.
- Нарушения в расстановке.



Нарушения правил

- Выполнение подачи более 8-и секунд с момента свистка.
- Касание верхнего края сетки.
- Заступ за среднюю линию поля
- Неспортивное поведение волейболистов – удары противников, подножки и т.п.
- Конфликты с судейской бригадой.

