

Правила игры в волейбол

*Выполнила: преподаватель
физической культуры Семилукского
политехнического колледжа
Кульченкова Наталья Вячеславовна*

Волейбольная площадка и МЯЧ

Для игры используется поле 18 на 9 метров, разделенное пополам сеткой, имеющей высоту 243 сантиметра для сборных мужского пола, и 224 сантиметра для женского.

Площадка для одной команды условно делится на 6 зон деятельности участников. Переход между ними делают по часовой стрелке. В первой зоне находится подающий игрок, он переходит в пятую, минуя среднего защитника — либеро. Этот игрок не может ставить блоки и проводить атаки, поскольку всегда находится на задней линии. Он не осуществляет переходы, и его форма должна отличаться по цвету от остальной сборной. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе двух либеро и заменять их неограниченное количество раз. Каждый из членов команд играющих в волейбол обязан знать правила игры.

Мяч для игры в волейбол обычно трехцветный. Правила соревнований регламентируют его массу (260-280 граммов) и диаметр (65-67 сантиметров).



Действия игроков

Цель игры получить очко, забив мяч на противоположную сторону или заставить противника ошибиться.

Команды состоят из 14 игроков, 6 из которых одновременно находятся на поле, оставшиеся запасные. Правила игры в волейбол предусматривают 6 замен в одной партии.

Право на первую подачу определяют жеребьевкой. подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко.

Правила в волейболе разрешают разыгрывать мяч на своей половине площадки не более чем в три касания (блок не учитывается), обычно это прием, затем распасовка и атакующий удар.

Принимать подачу имеет право любой играющий, обычно это делают спортсмены, находящиеся на задней линии. подачу не блокируют. Правила волейбола позволяют ударять по мячу любой частью тела один раз.

Атакующий удар проводится над сеткой. Игрок с первой линии может проводить атаку из любой точки своей половины поля. Члены команды находящиеся на позициях задней линии атакуют от трехметровой отметки.

Блокирование атаки проводится над сеткой так чтобы помешать, мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

Ход матча



Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в трех партиях. Вначале играют 4 партии до 25 очков и разницы минимум в 2. При ничейном счете играют короткую партию до 15 очков. По окончании каждой партии сборные меняются половинами.

Нарушения в волейболе

При игре в волейбол нарушение правил не редкость, рассмотрим основные из них:

- заступ при подаче;
- подача не произведена в течение 8 секунд после свистка;
- двойное касание мяча;
- заступ на территорию противника;
- касание верха сетки;
- задержка или бросок мяча;
- неправильная расстановка игроков;
- розыгрыш более чем в три касания;
- неспортивное поведение.



Судьи и судейство

Судейство на волейбольных матчах осуществляют:

два основных судьи (контролируют ход матча, следят за нарушениями, только они имеют право остановить игру свистком и дают сигнал к началу);

судья-секретарь (отвечает за ведение протокола);

линейные судьи (отвечают за соблюдением правил в поле).

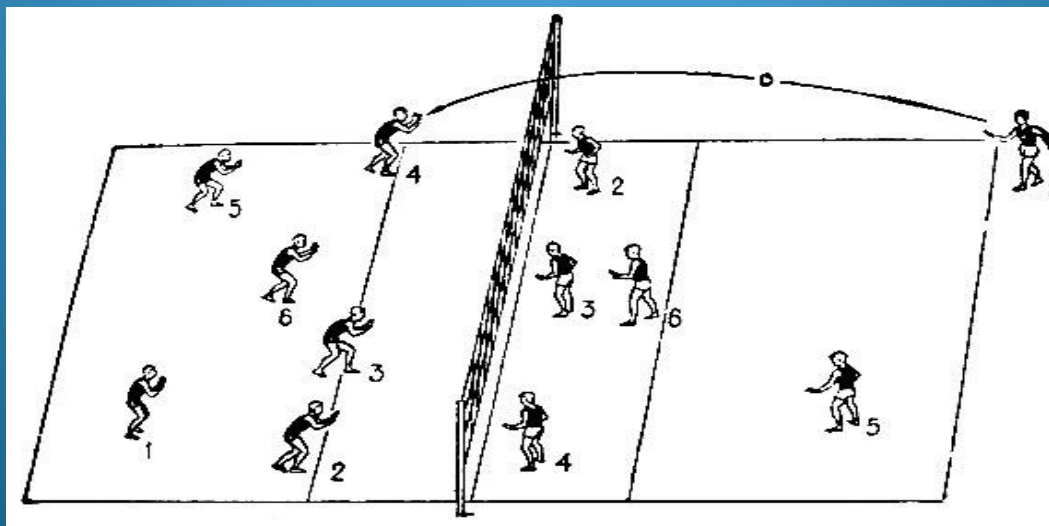
В процессе судейства все сигналы подаются жестами. Если нарушены правила во время игры в волейбол линейный судья сообщает об этом второму судье при помощи специальных сигнальных флажков. Все решения о наказании выносит первый судья.

Игрокам запрещено пререкаться с судьями. По окончании матча участники могут подать протест.



Расположение игроков в волейболе

Игроки обеих команд перед каждой подачей мяча встают по 3 человека в две ломаные линии в пределах площадки. Три игрока встают у сетки – их называют игроками передней линии, другие три игрока – игроки задней линии. Все игроки и передней и задней линии во время игры могут находиться на своей площадке в любом месте. Перед подачей мяча с задней линии, игроки должны стоять позади игроков передней линии.



Выход мяча из игры

Если мяч пролетел за боковую или лицевую линию площадки, то он считается вышедшим из игры только в том случае, когда он коснулся какого-либо предмета или земли.

Если мяч вышел из игры, то команда, которая последней сыграла мячом, проигрывает 1 очко или подачу.



Подача мяча в волейболе

После свистка судьи производится подача мяча. Если подача произошла до свистка, то мяч переигрывается. Игрок, подающий мяч, встает на «место подачи» за площадкой, подбрасывает мяч и ударом руки направляет его на сторону соперника. подача засчитывается, когда игрок, коснувшись рукой мяча, если он промахнулся после подбрасывания и мяч упал на землю, то подача повторяется.

Подача мяча производится игроком до тех пор, пока он или его команда не допустит ошибку.



Перерывы

Между партиями делаются перерывы на 3 минуты. Перед тем как начать решающую партию, обязательно делается перерыв 5 минут, и затем снова проводится жеребьевка на право подачи или выбора стороны. В решающей партии, если одна из команд достигла 8 очков, то смена сторон производится без перерыва. Между второй и третьей партиями перерыв может быть увеличен до 10 минут.

Как отбивать мяч в волейболе, техника удара в волейболе

Мяч в волейболе отбивается руками любым способом. Если мяч коснулся к телу выше пояса, то это приравнивается к удару.

Отбивать мяч команда должна не более чем в 3 удара, не давая мячу упасть на землю. Удары и передачи мяча производятся отрывистым касанием.

Если два игрока одной команды коснулись к мячу одновременно, то это считается за 2 удара, и право на третий удар не имеет ни один из этих игроков.

Если один игрок коснулся к мячу, а другой игрок этой же команды с ним столкнулся или ударил по рукам, но мяча не коснулся, то это считается за 1 удар.



