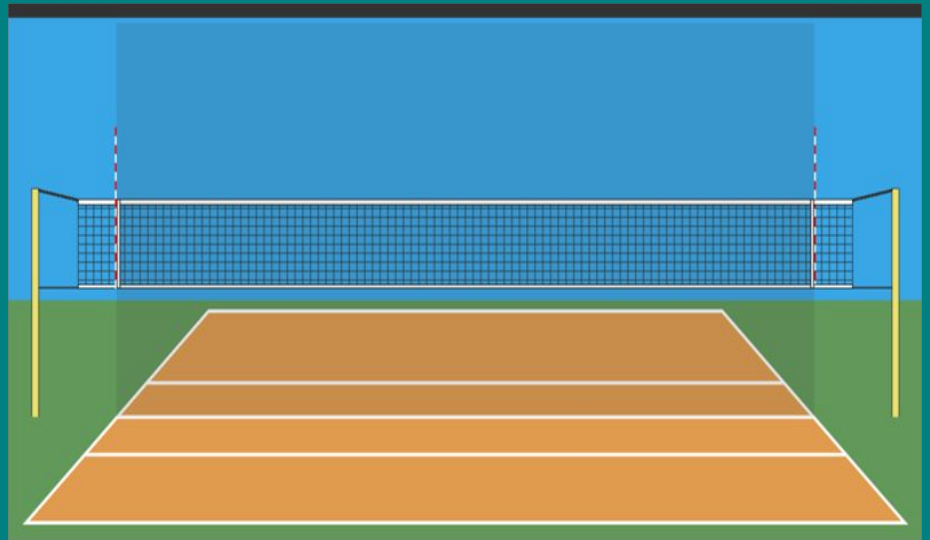
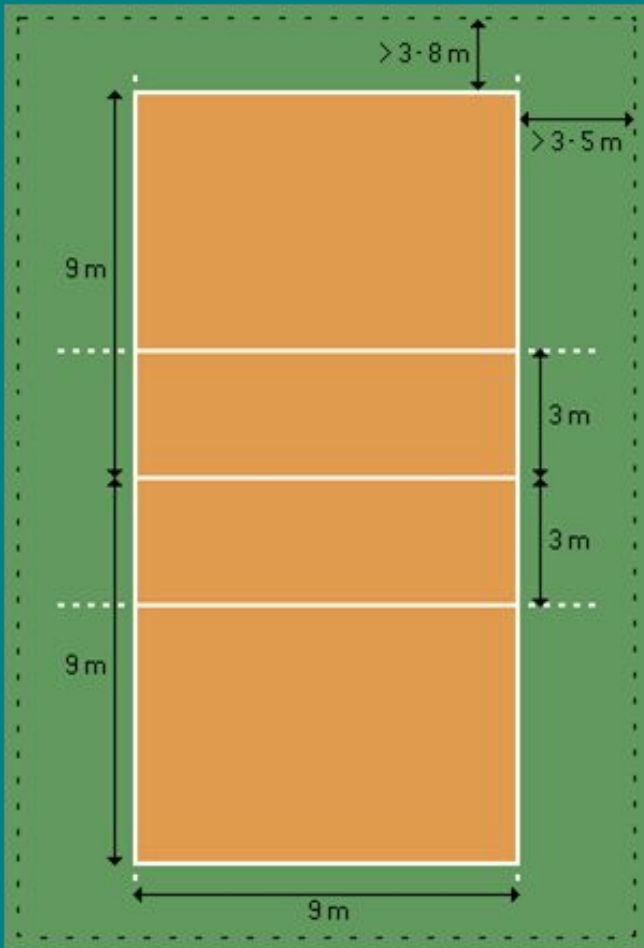




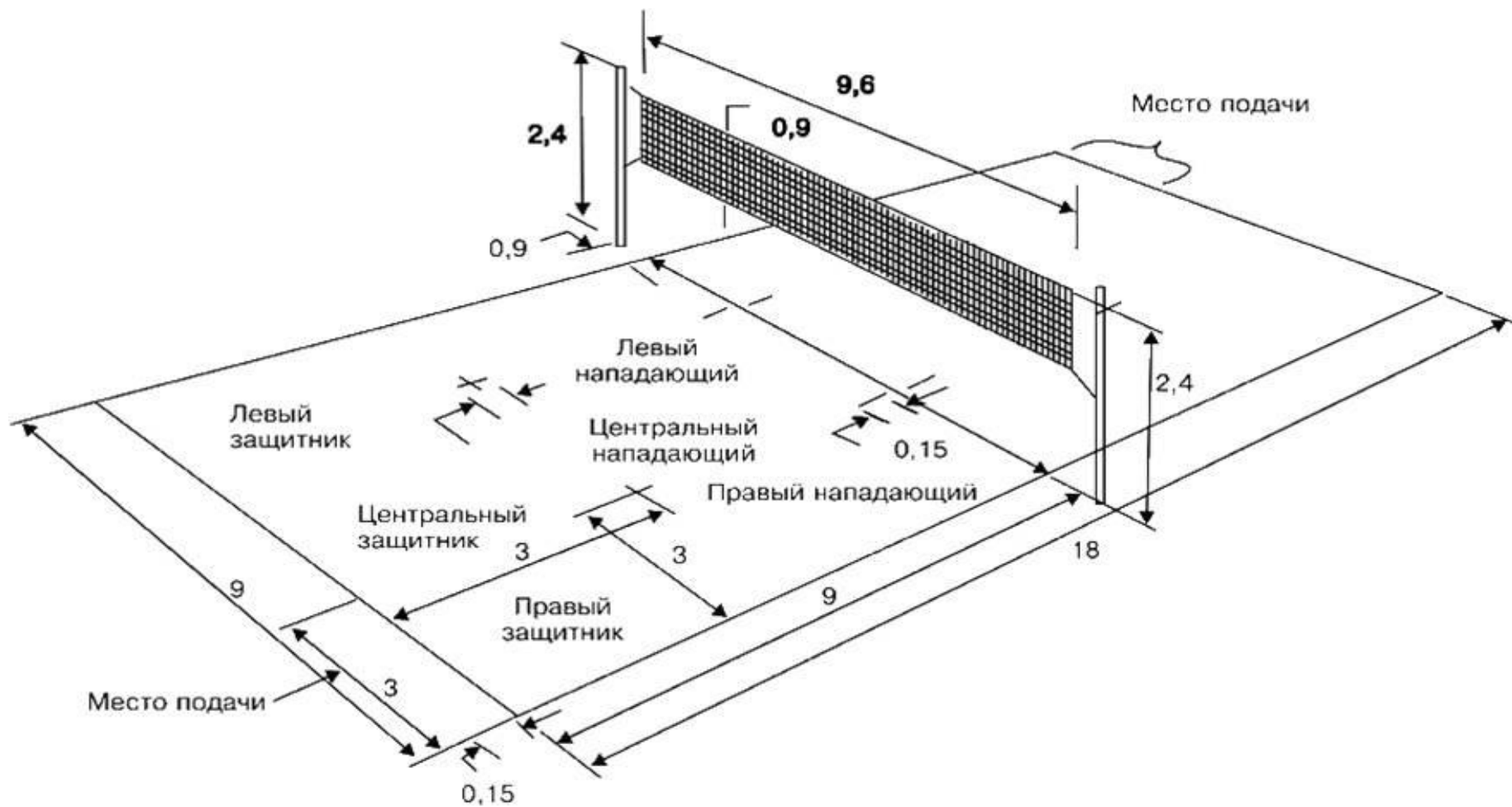
Волейбо л

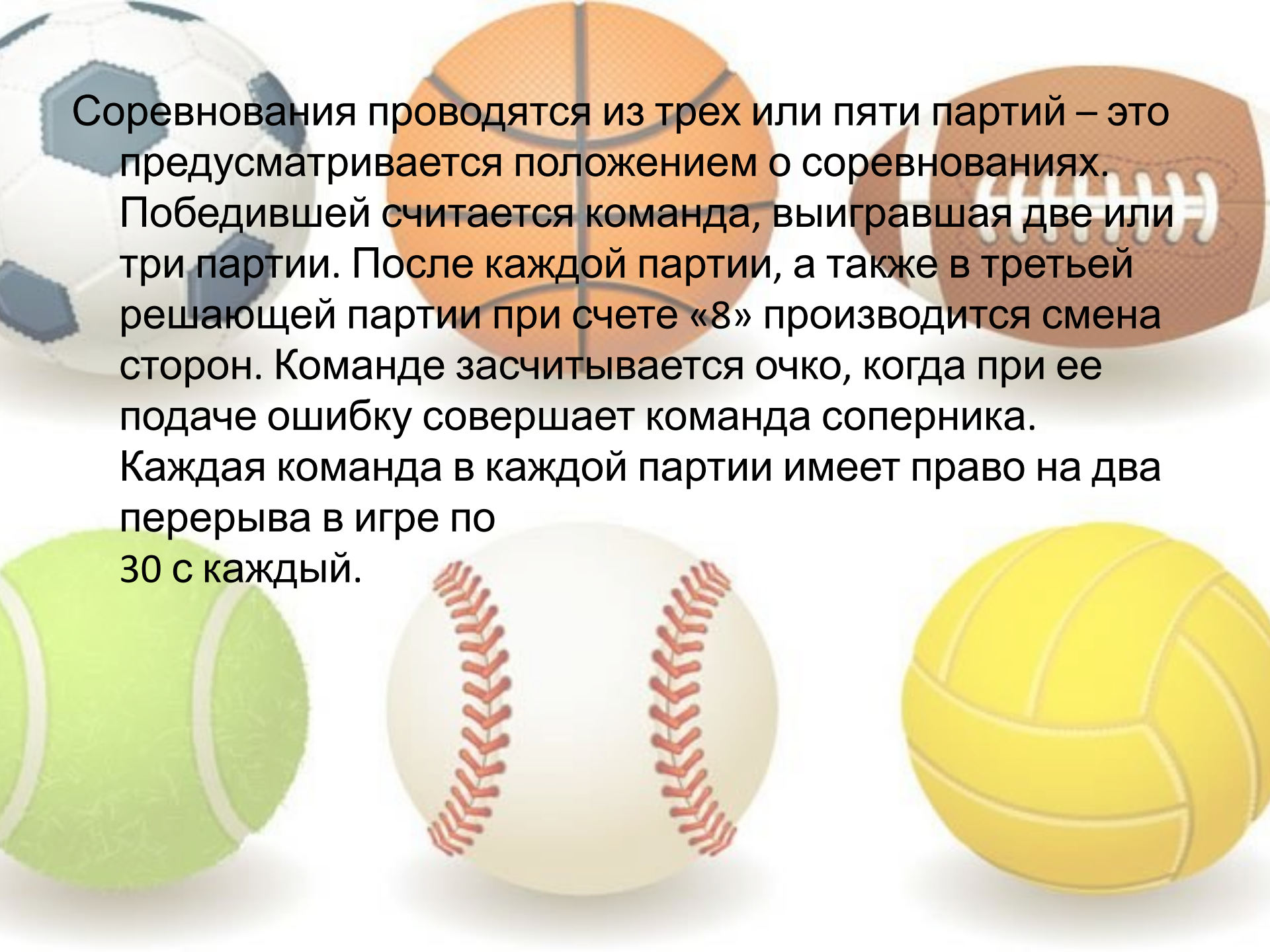
Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.



Зоны игроков на площадке





Соревнования проводятся из трех или пяти партий – это предусматривается положением о соревнованиях. Победившей считается команда, выигравшая две или три партии. После каждой партии, а также в третьей решающей партии при счете «8» производится смена сторон. Команде засчитывается очко, когда при ее подаче ошибку совершает команда соперника. Каждая команда в каждой партии имеет право на два перерыва в игре по 30 с каждый.



Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если:

- мяч падает на свое площадке;
- команда совершает более трех касаний;
- нарушены правила блокирования.
- игрок получает персональное замечание;

Во время игры к судье может обращаться только капитан команды.

Игрок не имеет права:

- оспаривать решение судей, и делать замечания в их адрес.
- вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоположной команды.

Каждый игрок обязан хорошо знать правила игры, строго их выполнять и соблюдать нормы поведения.

Подача

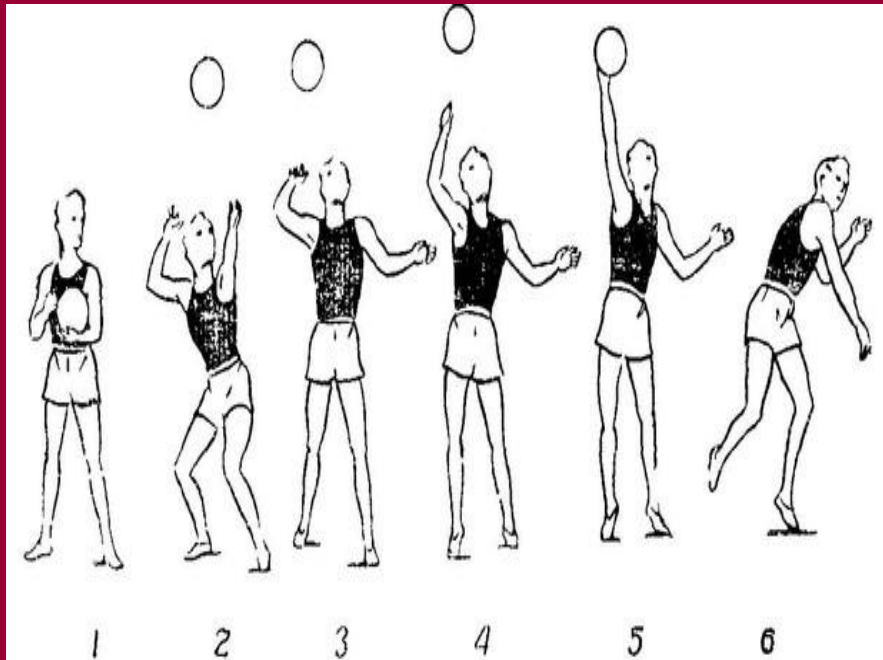
Мяч в игре подается
подачей!

Используются подачи:

- Верхняя боковая
- Нижняя прямая
- Верхняя прямая с вращением(силовая)

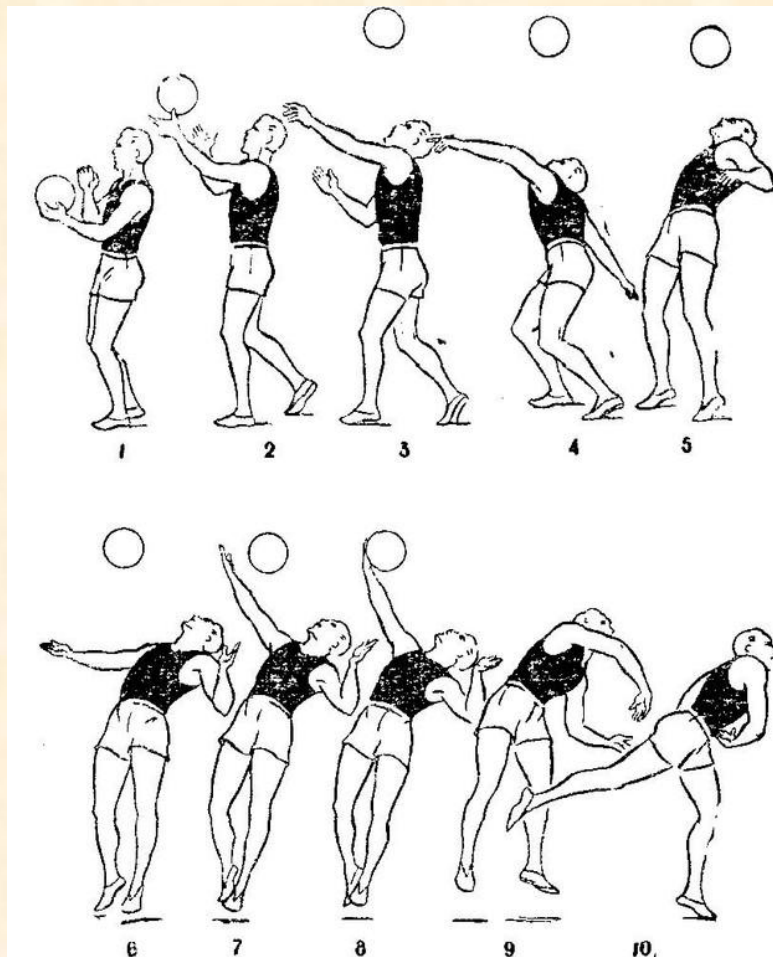


Верхняя прямая подача



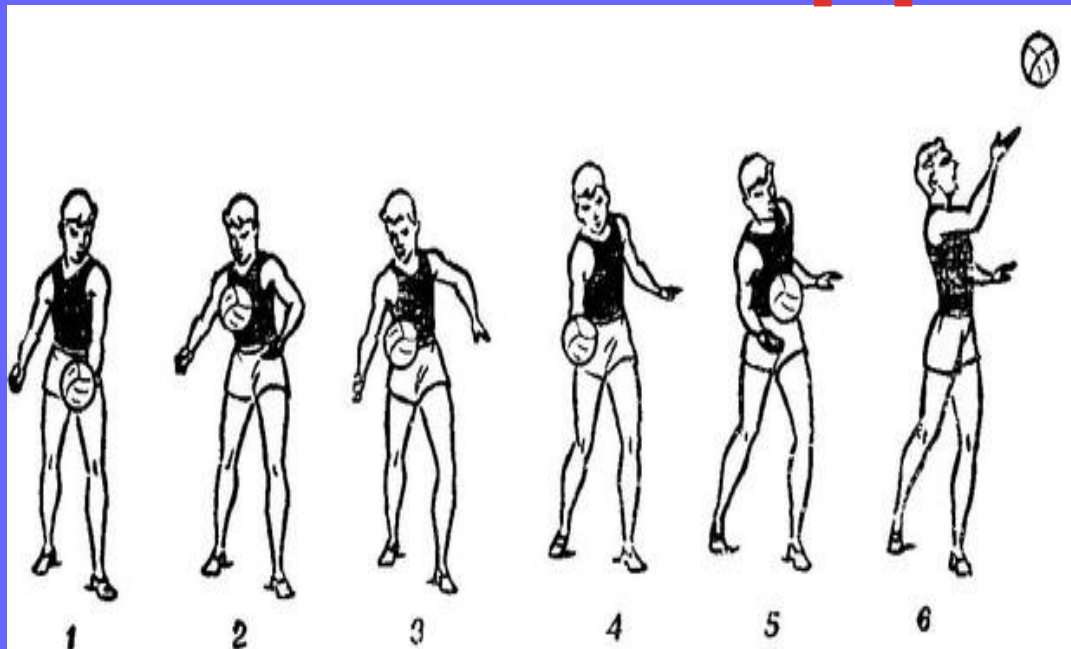
- Мяч подбросить до 1 м. над головой чуть впереди себя
- Удар осуществляется прямой рукой впереди себя
- Выполнить удар напряженной ладонью
- Ударить точно в центр мяча

Верхняя боковая подача



- **Верхняя боковая подача** одна из самых сложных, она известна как силовая. Несмотря на то, что эта подача имеет высокую результативность, на нее же выпадает наибольшее количество ошибок, с учетом того, что ошибка при подаче равна проигранному очку сегодня она практически не используется. Однако когда ошибка при подаче приводила лишь к потере подачи верхняя боковая была очень популярна.

Нижняя прямая подача



Начинается изучение подачи с **нижней прямой подачи**, это основной способ для начинающих, т.к. не вызывает особых трудностей в обучении. При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой, в то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи

ПЕРЕДАЧА

- Кисти в форме овала
- Кисти напряжены
- Встреча рук с мячом вверху над лицом
- Большие пальцы принимают на себя основную нагрузку
- Указательные - основную ударную нагрузку
- Средние, безымянные, мизинцы - удерживают мяч в боковом направлении

