

ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ, СУДЕЙСКИЕ ЖЕСТЫ



Волейбол — это игра между двумя командами на площадке, разделенной на две половины сеткой.

Цель игры заключается в том, чтобы направить мяч через сетку на половину площадки соперника таким образом, чтобы он коснулся пола, а соперник не смог его вернуть. Каждой команде разрешается три касания мяча для того, чтобы вернуть мяч на половину соперника (дополнительно к касанию при постановке блока). Мяч вводится в игру подачей из-за задней линии одной из команд. Подающий игрок посылает мяч над сеткой на половину площадки соперника. Розыгрыш мяча продолжается, пока мяч не коснется поверхности чьей-либо половины игровой площадки или не окажется за ее пределами (уйдет в «аут») или пока одна из команд не сумеет должным образом вернуть мяч на половину площадки оппонента.

Команда, выигравшая розыгрыш, набирает одно очко. Если розыгрыш выигрывает команда, принимавшая подачу, она зарабатывает очко, а также право на подачу. Игроки этой команды осуществляют переход: перемещаются по часовой стрелке так, что игрок 1 становится на место игрока 2, игрок 2 — на место игрока 3 и т. д.

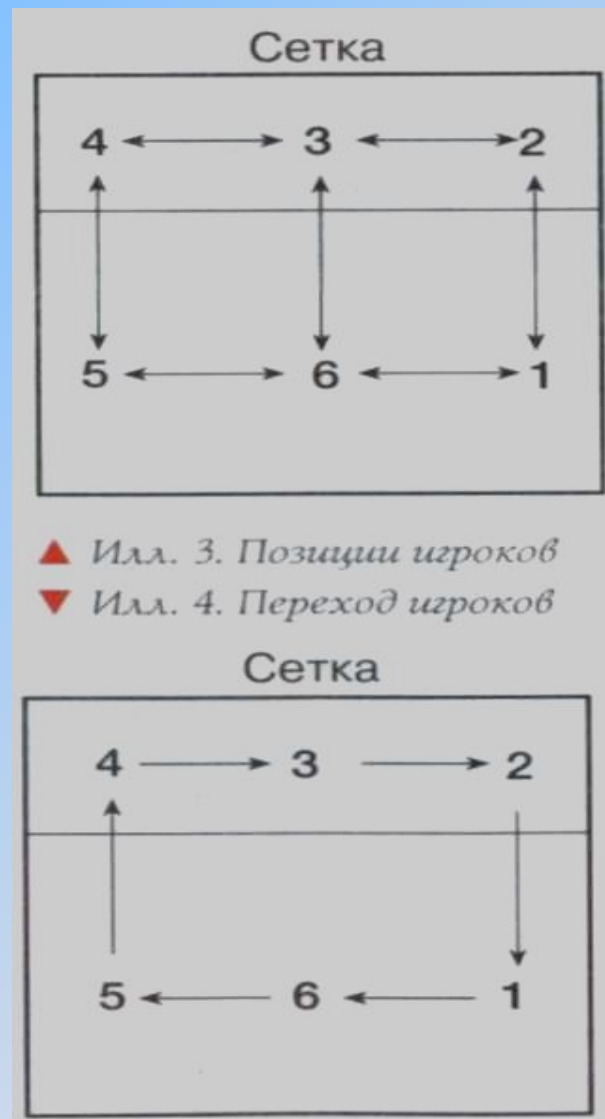
Сооружение и оборудование

Площадка

Игровое поле представляет собой площадку длиной 18 м и шириной 9 м, окруженную «свободной зоной», шириной не меньшей, чем 3 м.

В закрытых помещениях поверхность игровой площадки должна быть плоской, горизонтальной. Покрытие площадки — только деревянное или синтетическое, светлого цвета. В таких случаях необходимо тщательно проверять поверхность игровой площадки на наличие на ней острых и опасных предметов.

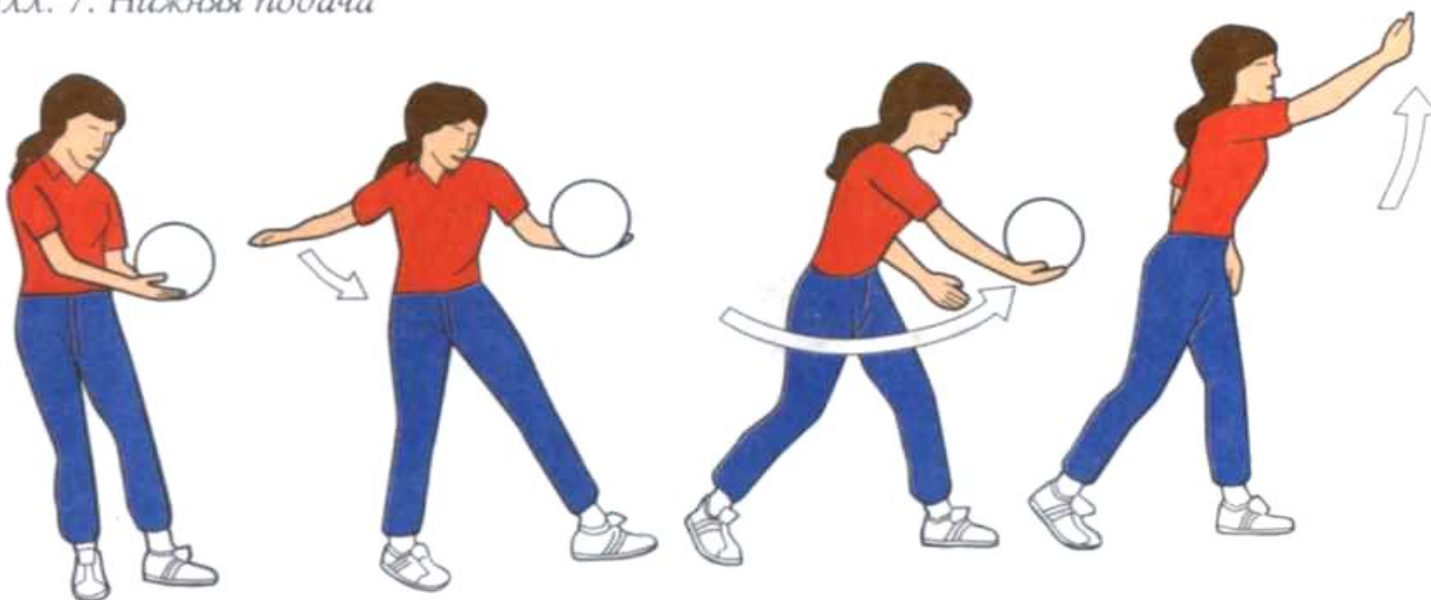
Начальная расстановка команды



НИЖНЯЯ ПОДАЧА

- *Подача выполняется ударом руки снизу.*
- *Носок левой ступни направлен на цель (у правшей), правая нога является опорной.*
- *Мяч — на уровне пояса, взгляд обращен на мяч.*
- *Выполняем простой бросок. Правая рука отводится назад и делает взмах вперед, нанося удар по мячу (чуть ниже его центра) подушечкой ладони по прямой линии.*
- *После удара правая рука продолжает движение в направлении цели, а центр тяжести переносится на левую ногу.*

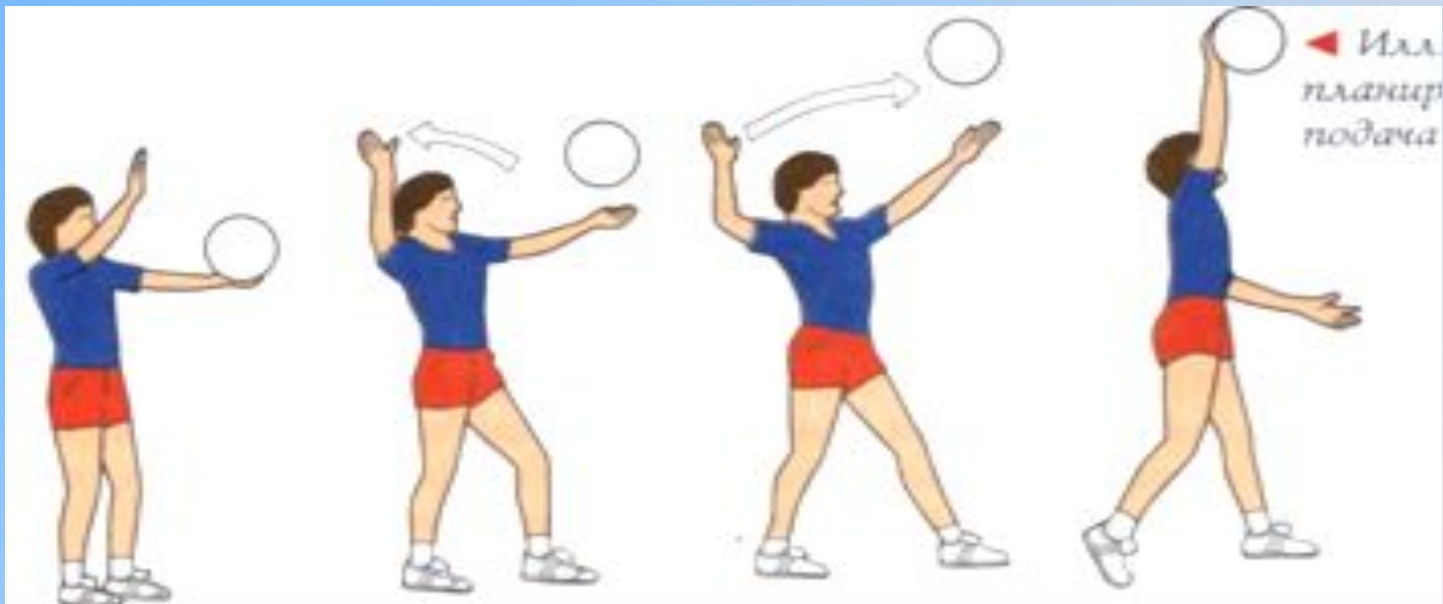
▼ Илл. 7. Нижняя подача



ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА

Подача выполняется прямым ударом руки сверху

- Ноги расставьте на ширину плеч, левую ступню направьте на цель, а правую ступню установите чуть позади и сбоку от левой. Ноги слегка согните в коленях.***
- Мяч держите перед собой на левой ладони, поднятой на высоту плеча. Подбросьте мяч перед правым плечом и в то же самое время сделайте замах правой рукой.***
- Переноса вес своего тела с правой ноги на левую, ладонью правой руки (выпрямленной при контакте с мячом) наносите удар по мячу.***
- После удара бьющая рука останавливается в воздухе.***



ПАС ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ

Пас предплечьями применяют в тех случаях, когда мяч летит слишком быстро и слишком низко, чтобы можно было сделать пас партнеру по команде ладонями обеих рук. Чаще всего этот пас применяют, принимая подачу или отражая атакующий удар соперника

- Переместитесь к летящему мячу и примите нужную стойку: руки параллельны бедрам, соединены и образуют «платформу»; локти прижаты друг к другу, большие пальцы параллельны друг другу; ноги на ширине плеч, одна впереди другой; колени согнуты, спина прямая.*
- Подставляйте предплечья под мяч, но не наносите по нему удара. Стремитесь направить мяч в заранее намеченную цель.*
- После контакта с мячом руки, по-прежнему образующие «платформу», следуют за траекторией полета мяча.*



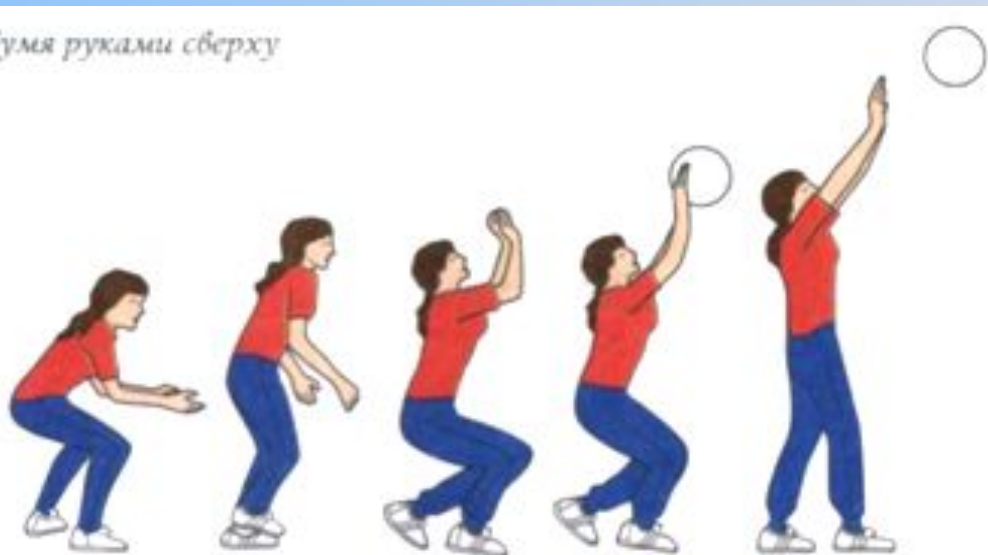
ПАС ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ И НАЧАЛО АТАКИ

Пас двумя руками выполняют, принимая мяч, летящий выше уровня плеч. Мяч направляется при этом высоко вверх и приблизительно на один метр от сетки, так чтобы атакующий игрок мог в прыжке сильным ударом послать мяч на половину площадки команды-соперника.

Иногда команда бывает вынуждена отправлять мяч через сетку третьим касанием с помощью паса двумя руками. В таких случаях мяч должен быть послан как можно ниже и по как можно более плоской траектории в пространство между двумя игроками соперника, благодаря чему затрудняется прием мяча

- Примите нужную стойку (плечи развернуты вперед, ноги слегка согнуты в коленях) и следите за полетом мяча.*
- По мере приближения мяча поднимите кисти рук надо лбом и подводите их к мячу.*
- Коснитесь мяча ниже его центра двумя верхними фалангами пальцев, выпрямляйте руки и ноги и отправляйте мяч навесом на нужную высоту.*
- Выпрямите руки, кисти и бедра направьте к цели. Вес тела также переносится по направлению к цели.*

Пас двумя руками сверху



Атакующий удар

Для результативного завершения атаки необходим атакующий удар. Игрок атаки приближается к сетке (делая как можно меньше шагов), вблизи от нее (на расстоянии около метра) совершает прыжок и наносит резкий удар по мячу, направляя его вниз на половину игровой площадки команды-соперника.

Варианты атакующего удара:

- **смэш** Для выполнения смэша начните разбег (последние два шага завершаются прыжком), делая взмах руками назад, вперед и вверх.
- **Подпрыгните**, оттолкнувшись обеими ногами, и коснитесь мяча вытянутой рукой. Руку, не бьющую по мячу, выдвиньте вперед.
- **Бьющая рука** сначала касается нижней части мяча, затем запястье сжимается и рука направляется поверх мяча
- **Приземляйтесь** на обе ступни, согнув колени и опустив руки к бедру.

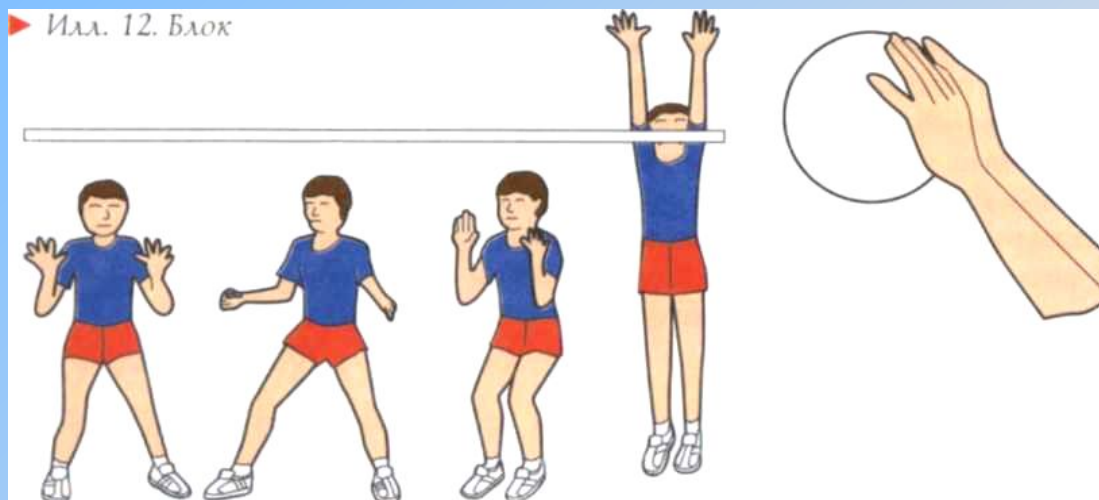
Сделайте шаг в сторону, заняв необходимую позицию перед игроком, собирающимся атаковать. Ноги согните в коленях, а руки поднимите вверх. Когда соперник выполняет прыжок для удара, прыгайте во всю длину своего тела, выдвинув руки вверх и над сеткой.



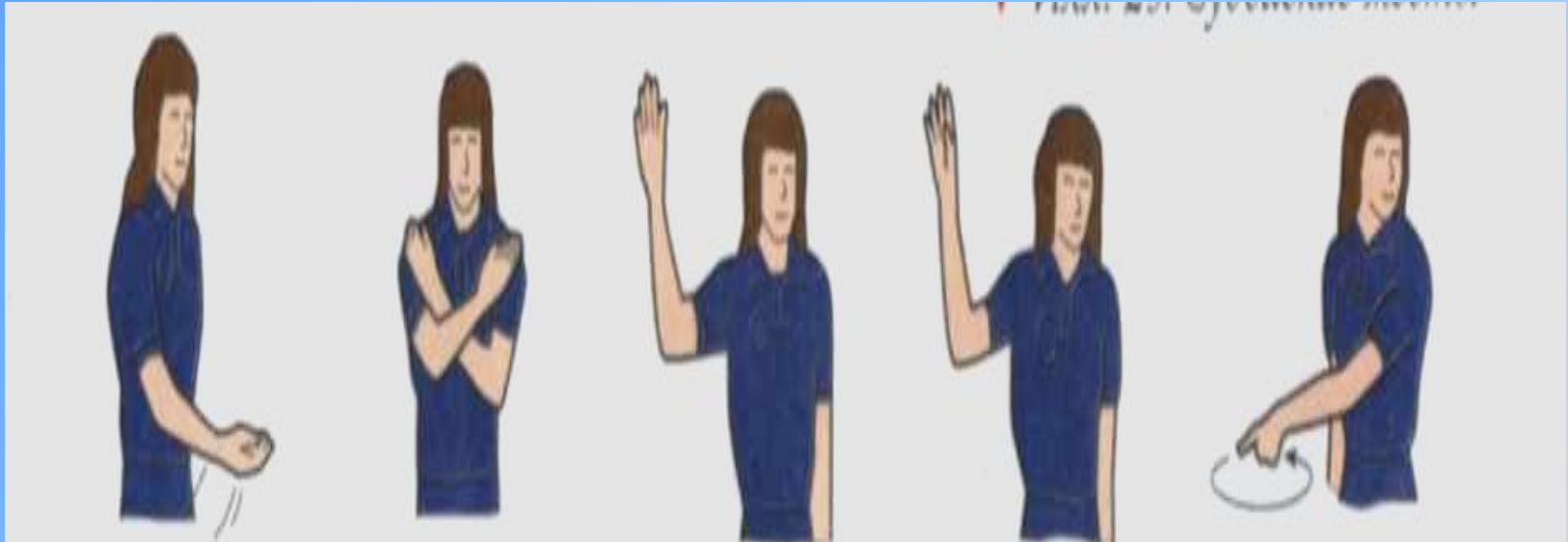
Блок

Блок — это первая линия обороны против атакующего удара. Блок может быть поставлен одним (одиночный блок), двумя или тремя (коллективный блок: двойной или тройной) игроками передней линии. Прыгая и вытягивая руки над сеткой, игроки защищающейся команды пытаются отразить атакующий удар, заставив мяч вернуться на половину игровой площадки команды-соперника. Блок может также не позволить атакующему игроку нанести прицельный удар в определенное место игровой площадки, заставив его ошибиться и направить мяч в зону, защищаемую игроками задней линии. В волейболе чаще всего применяют двойной блок, так как он представляет собой оптимальный вариант для надежного блокирования атаки и одновременной защиты игровой площадки. Не представляется трудным направить мяч мимо одного блокирующего игрока сильным атакующим ударом (смэшем), а если блок ставят сразу три игрока, то слишком большую часть игровой площадки приходится защищать всего лишь трем оставшимся игрокам защитной линии.

- Встаньте примерно в полуметре от сетки, локти выставьте вперед, кисти рук расположите на уровне и впереди плеч (пальцы широко расставлены), ноги слегка согните в коленях.

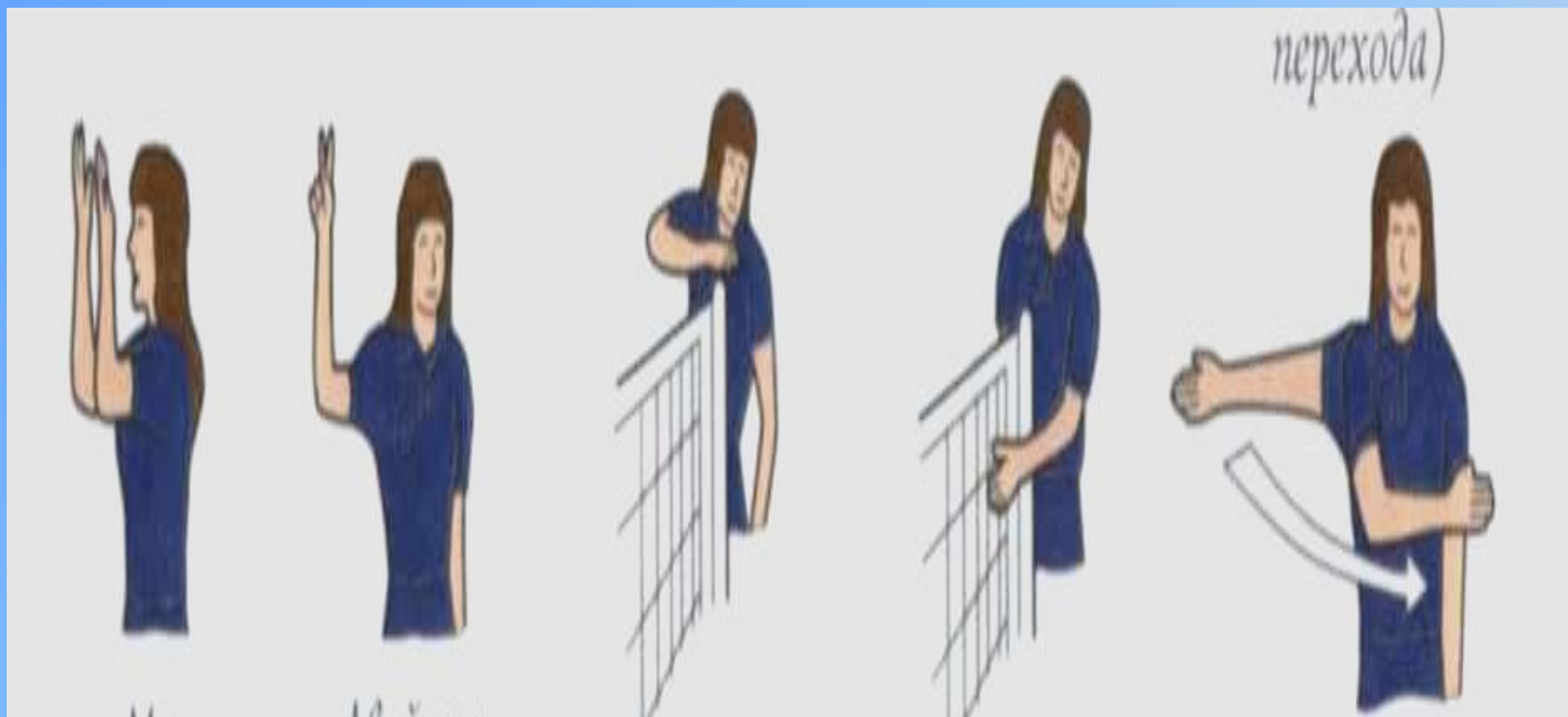


СУДЕЙСКИЕ ЖЕСТЫ

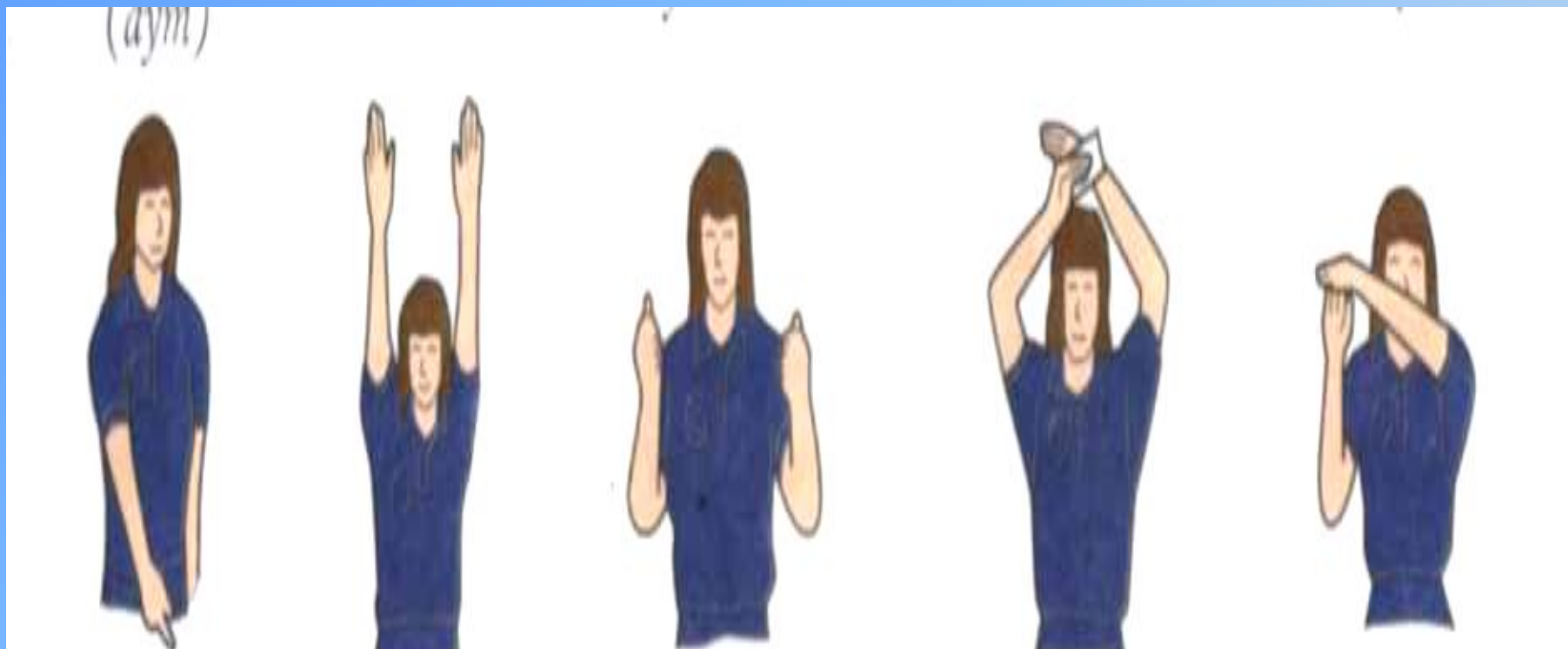


- 1. Разрешение подавать*
- 2. Конец партии*
- 3. Задержка при подаче*
- 4. Четыре удара по мячу*
- 5. Ошибка перехода*
- 6. Замена*
- 7. Ошибки при атакующем ударе*





- 1. Мяч за пределами (аут)*
- 2. Двойное касание мяча*
- 3. Касание по другую сторону сетки*
- 4. Игрок коснулся сетки*
- 5. Разрешение производить подачу*



- 1. Пересечение средней линии. Мяч пересёк площадку под сеткой*
- 2. Ошибка при постановке блока или заслон*
- 3. Обоюдные ошибки*
- 4. Задержка времени*
- 5. Касание мяча*



- 1. Подающая команда*
- 2. Мяч в пределах площадки*
- 3. Тайм-аут*
- 4. Смена сторон площадки*
- 5. Неправильное поведение*

ЛИТЕРАТУРА:

*Волейбол/ пер. с англ. Н.А. Чупеева – М: Астрель; АСТ, 2010.
– (Спорт от А до Я)*