

Волейбол

Техника подачи

Правила



Правила игры в волейбол

Волейбол

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

Правила игры

Сущность игры в волейбол заключается в том, что она проводится между двумя командами по 6 человек каждая, на площадке прямоугольной формы длиной 18 и шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку.

Очко в партии команда получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет право на подачу.

Правила игры

Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5 см.

Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м. Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см.

Правила игры

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. Подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 с.

Команда теряет право на подачу, если

1. Мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
3. Мяч упал за пределы площадки;
4. подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

В том случае, когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

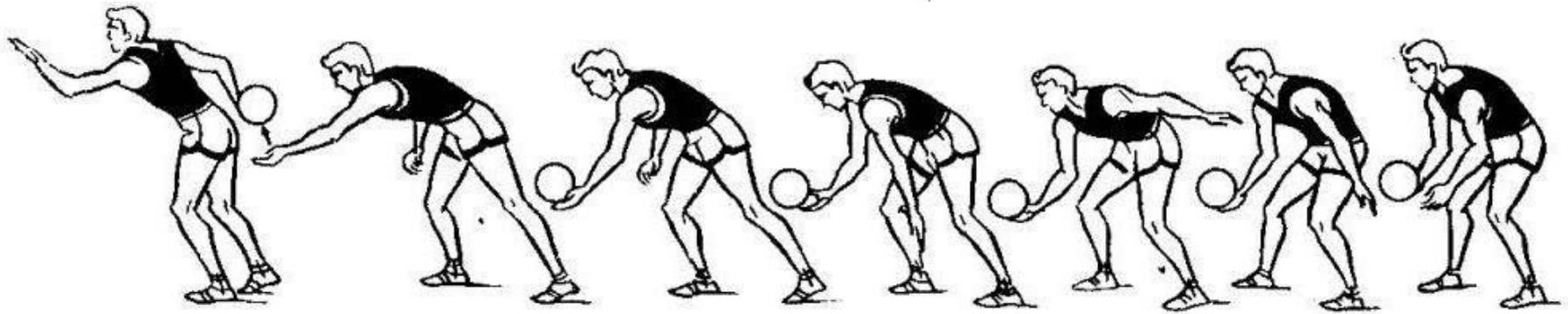
Техника подачи мяча

Верхняя и нижние подачи мяча в волейболе

Нижняя

Удар производится в нижнюю половину мяча, находящегося на уровне «ниже пояса».

Преимущества данной подачи – это простота, высокая точность, возможность попадания в любую точку площадки (даже впритык к центральной линии).

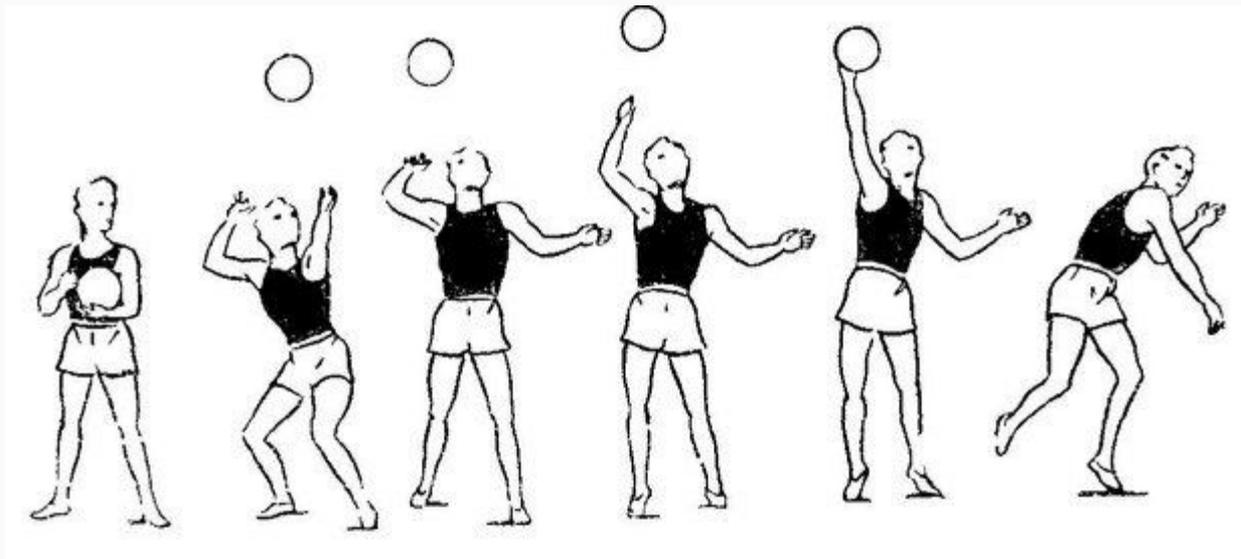


Незаменимой «нижняя» является для мало возрастных соперников, у которых нет необходимой силы для осуществления других типов подач. Наиболее практичная комбинация – это «нижняя+прямая+нацеленная». Возможна комбинация «нижняя+боковая+нацеленная», но она уступает предыдущей в том, что подающий хуже видит соперника и при возвращении в свою зону должен совершить полуповорот.

Верхняя

Есть 4 способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейболе:

1. Положение рук должно быть согнутым во время подброса мяча;
2. Плечи отводят назад, при этом руки разводят в сторону;
3. Мяч забрасывается за свою голову;
4. Выполнение подачи выпрямленной рукой.



1. Левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы.
2. Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята.
3. Приступаем к действию с правой ноги: пройдите на пятьдесят сантиметров вперед, потом выполняете следующий шаг левой, обеими ногами опираясь на пятку. Мяч кидаете на 35-45 сантиметров над собой.
4. Во многих случаях мяч бросаем на половину метра выше себя, затем бьем в самой высокой траектории его полета.

Заключение

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

