



Основні правила гри в волейбол

Підготувала учениця 10 класу
Суханова Олена

Волейбол

- Волейбол - неймовірно захоплююча і захоплююча гра як для гравців, так і для глядачів. Якщо ви хочете розважитися зі своїми товаришами, але не знаєте як, волейбол стане прекрасним виходом. Правила гри в волейбол прості, і на аматорському рівні цей вид спорту може стати відмінним способом для розваги. Якщо ви захочете зіграти в пляжний волейбол, правила будуть трохи відрізнятися. Але суть залишається однією.

Що являє собою волейбол

- Правила гри в волейбол на увазі протистояння двох команд з шести чоловік у кожній на прямокутному майданчику, посередині якої натягнута сітка, яка перевищує людський зріст. Гра ведеться руками, а метою її є перекинути м'яч на половину поля суперника так, щоб він не зміг його відбити. Складність завдання в тому, що гравці не можуть ловити м'яч - вони неодмінно повинні його відбивати. Причому команда не може зробити більше трьох торкань м'яча - якщо на третьому торканні м'яч не відправляється на половину поля противника, команда втрачає м'яч, а очко зараховується противнику. Існує така дитяча забава, як пионербол, в якій м'яч просто ловлять - цю гру можна вважати спрощеною версією волейболу. Правила гри в волейбол вказують на те, що в команді має бути 3 гравці атакуючої лінії, які розташовуються під сіткою, і 3 гравці оборонної лінії, які знаходяться за атакуючими. На їх позиціях варто зупинитися більш докладно.

Позиції у волейболі

- Якщо вивчати правила гри у волейбол, то можна виявити, що всього є три позиції - атакуючий гравець, оборонний гравець і ліберо.
- Атакуючі гравці - це ті, які стоять безпосередньо під сіткою, блокують удари противника, а також самі наносять ці удари. Вони не мають право відходити до зовнішньої лінії майданчика та приймати участь в оборонних діях, оскільки це завдання оборонних гравців. Їх двоє, вони приймають удари, які не змогли заблокувати гравці під сіткою, і распасовивають власні атаки. Таким чином, виходить 5 гравців. Де ж шостий? А шостим виступає вільний захисник, або ліберо. Він більше всіх відрізняється від інших гравців. По-перше, він носить майку кольору, відмінного від кольорів команди, а по-друге, він може переміщатися по всій зоні оборони, чого не можуть робити інші гравці, прив'язані до своїх позицій. Правила гри волейбол дозволяють ліберо допомагати захисникам у будь-якому місці, але при цьому позбавляють його можливості здійснювати подачі.

Подача і інші аспекти

- Подача є одним з ключових моментів у волейболі. Вона виконується із задньої лінії майданчика, причому після неї м'яч не повинен торкнутися сітки і повинен потрапити на половину поля супротивника. Гравці виконують подачу по черзі до першої невдачі, тобто гравець, чий розіграш завершився взяттям очка його командою, подає і наступного разу. Коли ж очко забирає команда противника, наступна подача виконується іншим гравців. Ну і найважливіше - це нарахування очок. Вся гра проходить в п'ять сетів, необмежених за часом. Перші чотири ведуться до 25 очок, а останній - до 15. При цьому різниця м'ячів не повинна бути менше 2.