

Правила игры в волейбол

Вес мяча=260-280 грамм

Окружность=65-67см



Размер площадки-18 x 9 метров

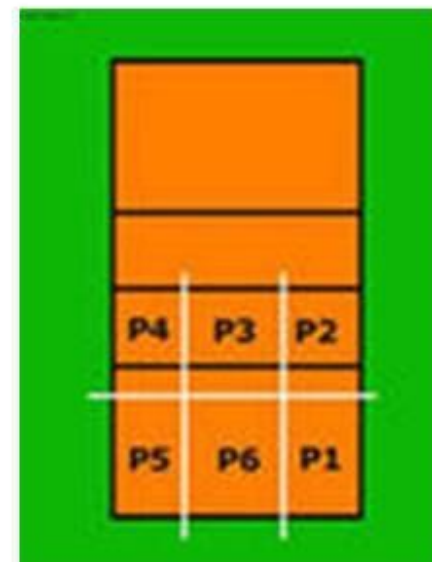
Высота сетки- 2,43 м для мужчин

и 2,24 м для женщин

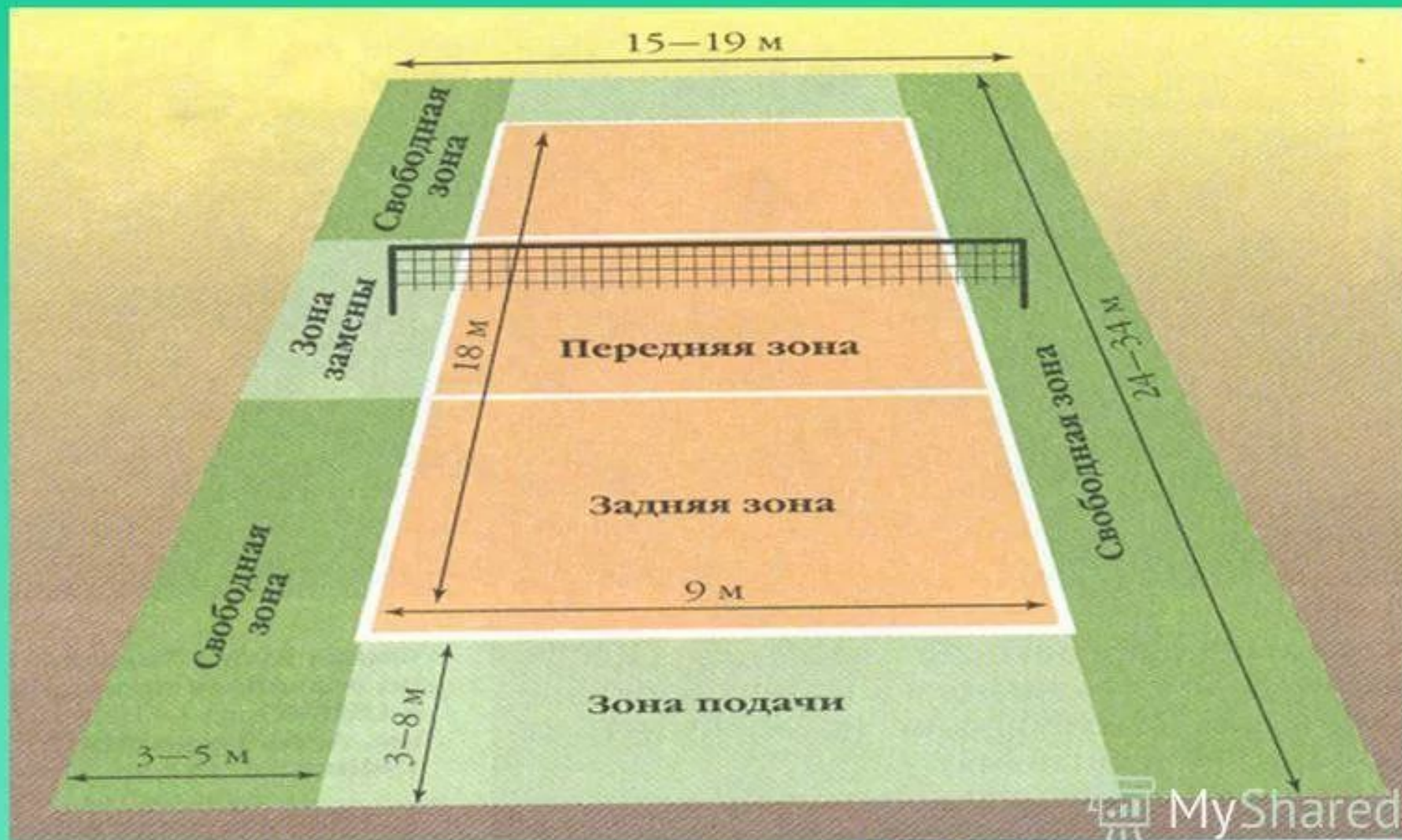
Количество игроков на площадке-12

Счет игры до -25 очков

Зоны на которые
разделено поле



Поле для волейбола



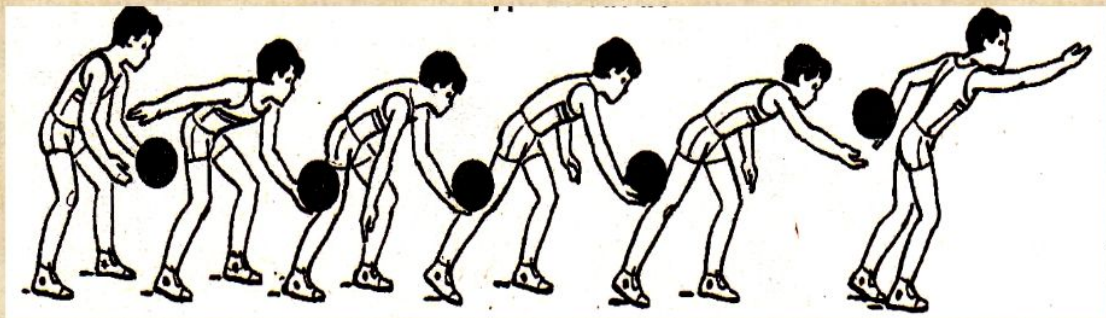
Основные правила игры волейбол

Для подачи отводится 8 сек.

- Заступ на лицевую линию или площадку при подаче- ошибка
- Можно выполнить 3 касания мяча
- Запрещается дважды касаться мяча (за исключением блокирования)
- Касание верхнего края сетки, антенны считается ошибкой
- Заступ за среднюю линию более чем пол стопы- ошибка
- Запрещается блокировать вторую передачу, подачу мяча
- Запрещается переносить руки на сторону соперника
- Игроку 1,5,6 зоны выполнять нападающий удар в прыжке в зоне нападения
- Игра состоит из 5 партий (для победы нужно выиграть в 3 партиях)
- Счет в партиях ведется до 25 (до 15 в 5-ой партии), разрыв в счете не менее 2-х очков



Нижняя прямая подача



◆ Приём

- ◆ Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.



Техника волейбола включает: стойки и перемещения, подачи и приём мяча, нападающие удары и блокирование. Овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов.

