

Основные правила волейбола



Родина волейбола – США

Изобретателем волейбола считается **Вильям Дж. Морган**, преподаватель физического воспитания колледжа в городе Холиоке (штат Массачусетс, США).

9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру.

Морган назвал новую игру «**минтонет**». Год спустя на конференции колледжей по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда игра получила новое название — «**волейбол**».

В 1897 году были опубликованы первые правила волейбола.



- Волейбол – командный вид спорта. В игре участвуют две команды по 6 человек в поле (всего 14 человек в команде)
- Цель игры для каждой команды – направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить приземление мяча на своей площадке.



- Игра ведётся до 3 побед в сетах одной командой, первые четыре сета играются до 25 очков, пятый сет (если игра не окончилась раньше) играется до 15 очков. Для победы в сете необходимо преимущество как минимум в два очка, поэтому сеты могут игратьсь дольше (26:24, 27:25 и т.д.).
- В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести **не более 6** замен полевых игроков (кроме либеро).



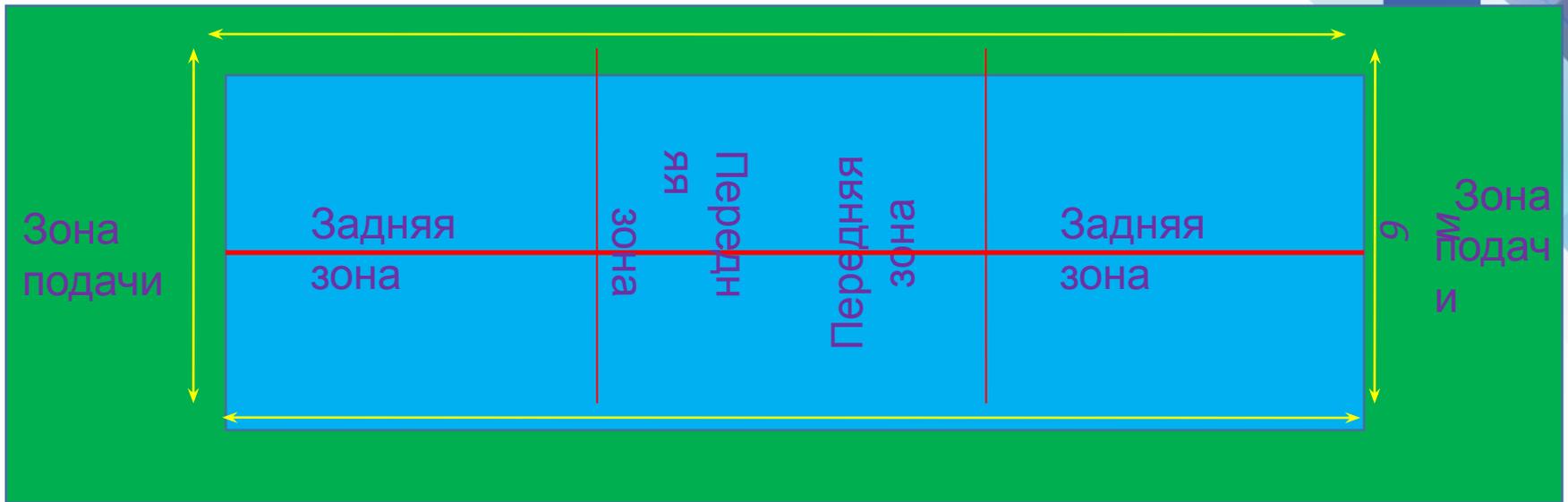
Существует пляжная версия игры, **пляжный волейбол**, в которой 2 спортсмена в каждой команде, играют на песчаной площадке 8x16 м. При этом, игра ведётся до 2 побед в сетах, первые два сета играют до 21 очка, третий сет (по необходимости) играет до 15 очков.

Общие правила:



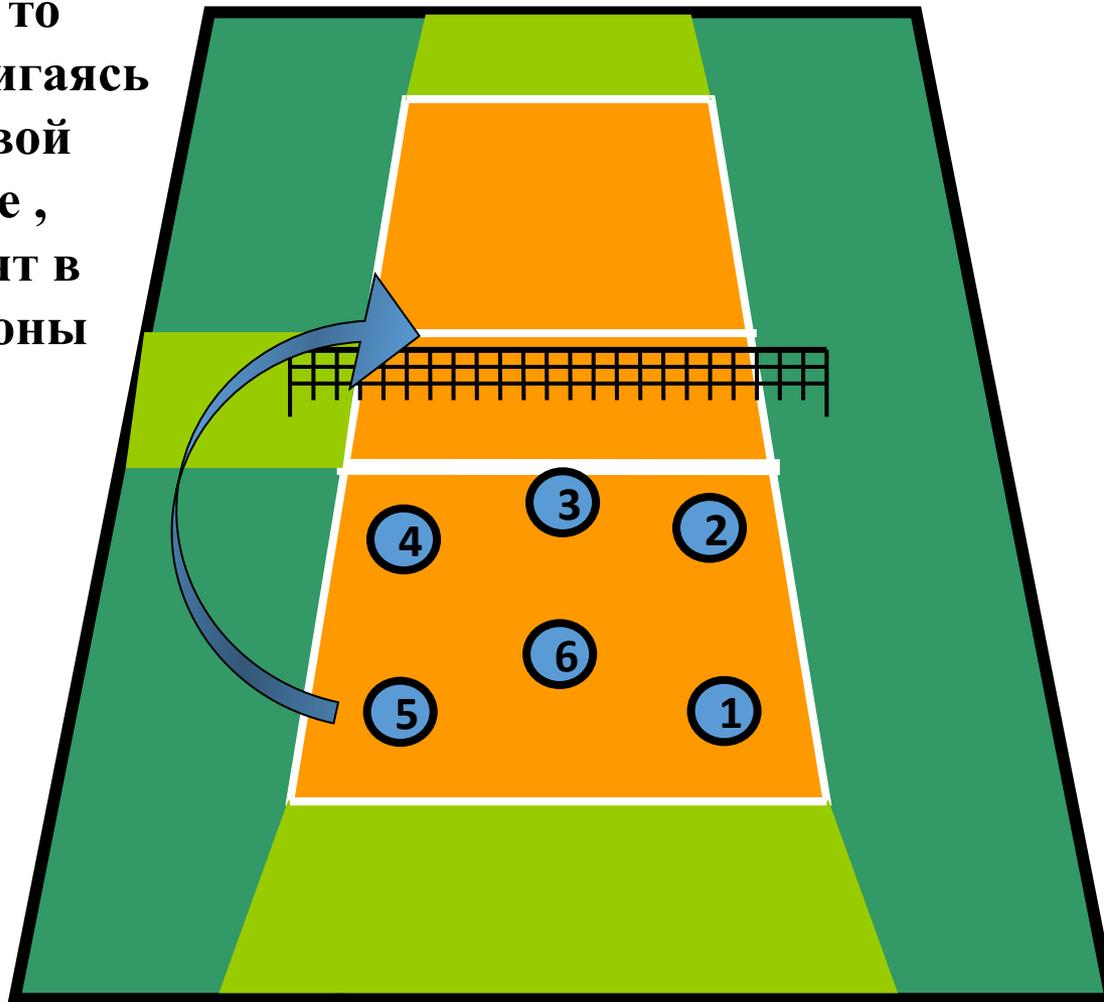
- Игра ведётся сферическим мячом окружнос
65—67 см, массой 260—280 г.
- Цель игры — атакующим ударом добить мяч *до пола*, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.
- Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно **жребию**. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко.
- Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

18 м



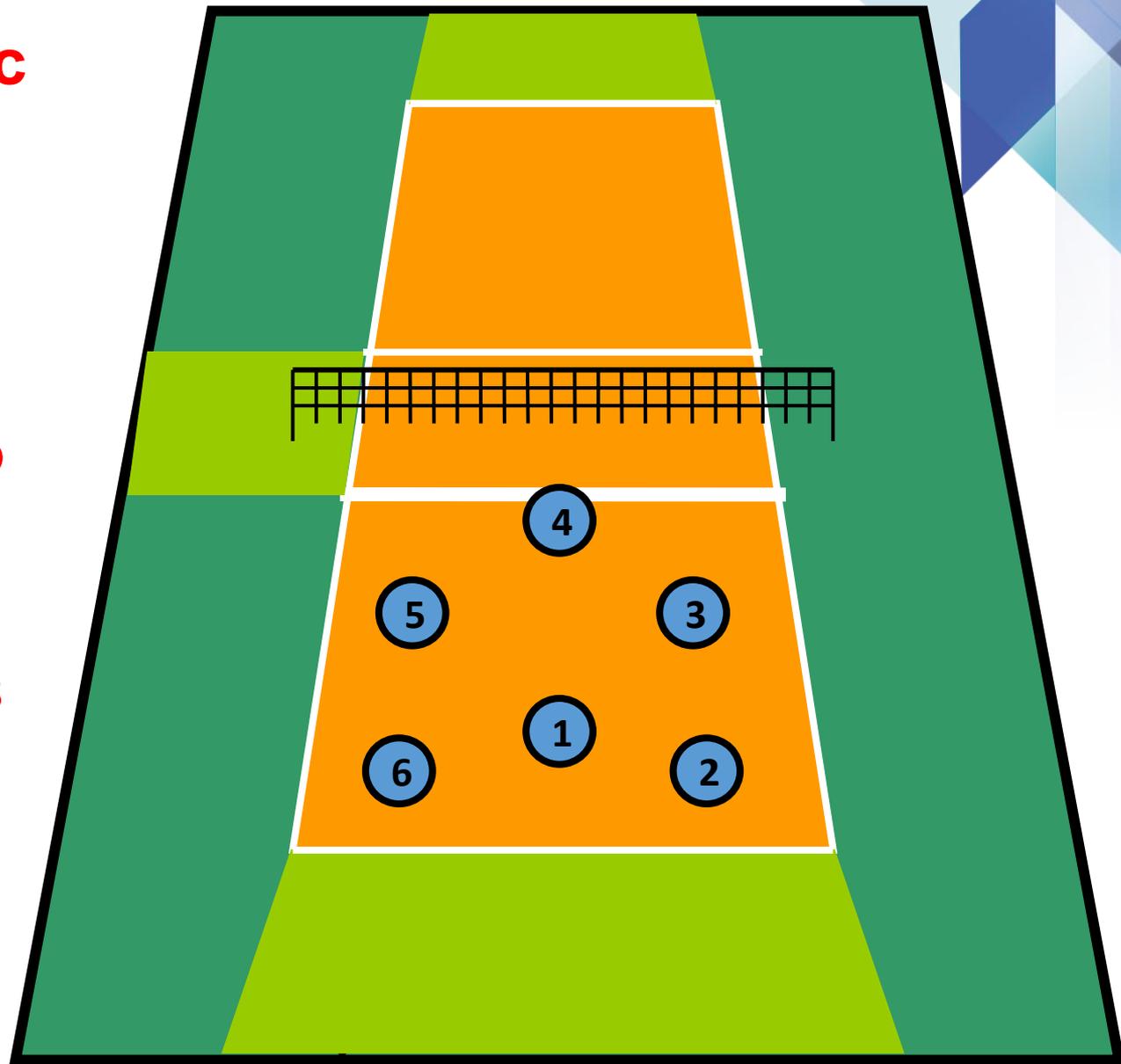
- Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров.
- Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для
 - мужчин — 2,43 м,
 - для женщин — 2,24 м.

**Если
выигрывается
очко при чужой
подаче, то
игроки, двигаясь
по часовой
стрелке,
переходят в
другие зоны**



**Нумерация зон,
начинается с
позиции
подающего(1) и
далее против
часовой стрелки
1 – подающий
2,4 – нападающие
3 – связующий
5,6- защитники
(блокирующие)**

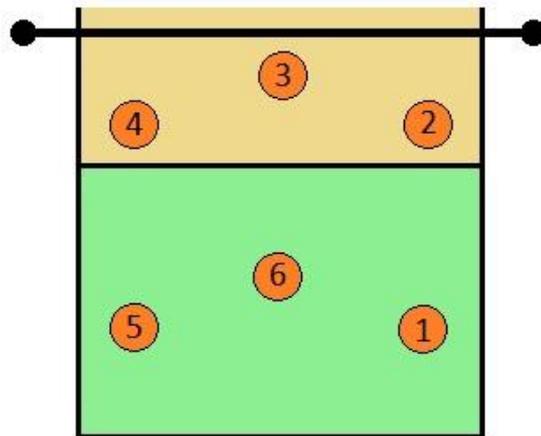
**Если
выигрываетс
я очко при
чужой
подаче, то
игроки,
двигаясь по
часовой
стрелке ,
переходят в
другие
зоны!!!**



Подача:



- Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону.
- Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке).
- В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх.
- Если мяч коснётся поверхности игровой площадки на стороне принимающей команды, подающей команде засчитывается очко.
- Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в *аут*, то очко засчитывается принимающей команде.
- Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

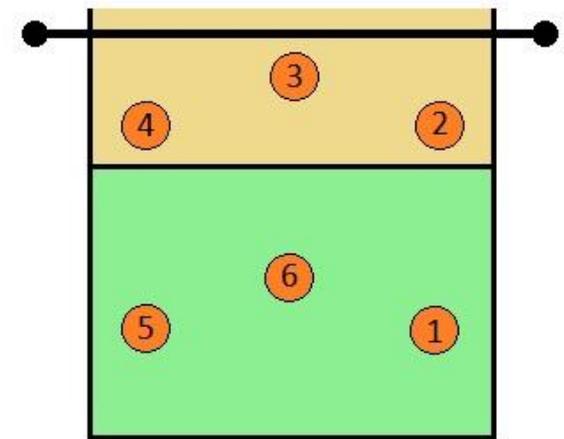


Приём: Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и третьим касанием перевести мяч на половину противника.

Защита (приём атаки)▣

- Приём атакующего удара отличается от приёма подачи, так как в защите в обязательном порядке всегда участвуют все 6 игроков находящиеся на площадке; некоторые игроки передней линии ставят блок (иногда все трое), а все остальные играют в защите. Цель защищающихся оставить мяч в игре и по возможности довести его пасующему.
- Защита может быть эффективной только в случае согласованных действий всех игроков команды, поэтому были разработаны схемы игры в защите, из которых прижились только две: «углом назад» и «углом вперёд». В обеих схемах крайние защитники стоят по боковым линиям, выходя из-за блока в 5-6 метрах от сетки, а вот защитник в 6 зоне, в соответствии с названием схемы, играет или непосредственно позади блока (ловит скидки за блок), или за лицевой линией (играет дальние рикошеты от блока).

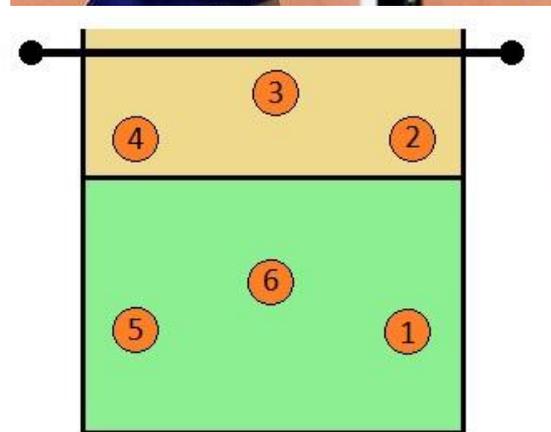
Атака:



- Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (игроки из 1,5,6 зон) – это **1-е касание** и доводится до связующего игрока (игрок из 3 зоны). Связующий передаёт мяч атакующему игроку (из 4 или 2 зоны) или из за 3х метровой линии могут атаковать игроки 5,6,1 зоны– это **2-е касание** - для выполнения атакующего удара - это **3-е касание**.
- При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх.
- Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Блокирование:

- Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.
- Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.



Либеро:



- Один или двое игроков (до 2009 года — только один игрок) команды могут быть назначены *либеро*. Игроки этого амплуа не могут участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью.
- Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим.

Нарушение правил:

• При подаче:

1. Игрок заступил ногой на пространство площадки.
2. Игрок подбросил и поймал мяч.
3. Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.
4. подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.
5. По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

• При розыгрыше:

1. Сделано более трёх касаний (не считая блок).
2. Касание любой части сетки игроком.
3. Заступ игроком задней трёхметровой линии при атаке.
4. Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
5. Переход центральной линии.

