

**Методическая разработка
преподавателя
дополнительного образования
по программе
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Ярославская Ксения
Иннокентьевна
ГБОУ СОШ №109

Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол достаточно просты, к тому же, их не так много, если сравнивать, например, с баскетболом. С этой игрой большинство людей начинает знакомиться в школе на уроках физкультуры

Данный вид спорта был придуман в 1895 году американцем Джорджем Уильямом Морганом, с тех пор игра значительно эволюционировала и несколько



Игра в волейбол доступна для многих, так как для игры нужна небольшая площадка, натянутая между двумя стойками, сетка и мяч

С каждой стороны играет по 6 человек
Победа достаётся той команде, которая меньшее количество раз позволила мячу приземлиться на своей половине поля

С одной стороны суть игры ясна и понятна, но на самом деле, волейбол имеет ряд нюансов, которые стоит обязательно знать всем участникам игры

Впервые волейбол был включён в программу Олимпийских игр в 1964

Основные правила волейбола

- Играют две команды, каждая состоит из 6 человек
(3 – атакующая линия, 3 – линия защиты)
- За один розыгрыш команде разрешается выполнить не больше 3-х касаний (блокирование не считается касанием)
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч
- Один игрок не имеет права касаться мяча подряд дважды (блок не считается)
- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке

- В волейболе 3 партии (5 партий), каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двухочковая разница)
- Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый
- Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линии, не заступив за неё
- Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока

- После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой
- На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи
- подача совершается только одной рукой
- В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей)



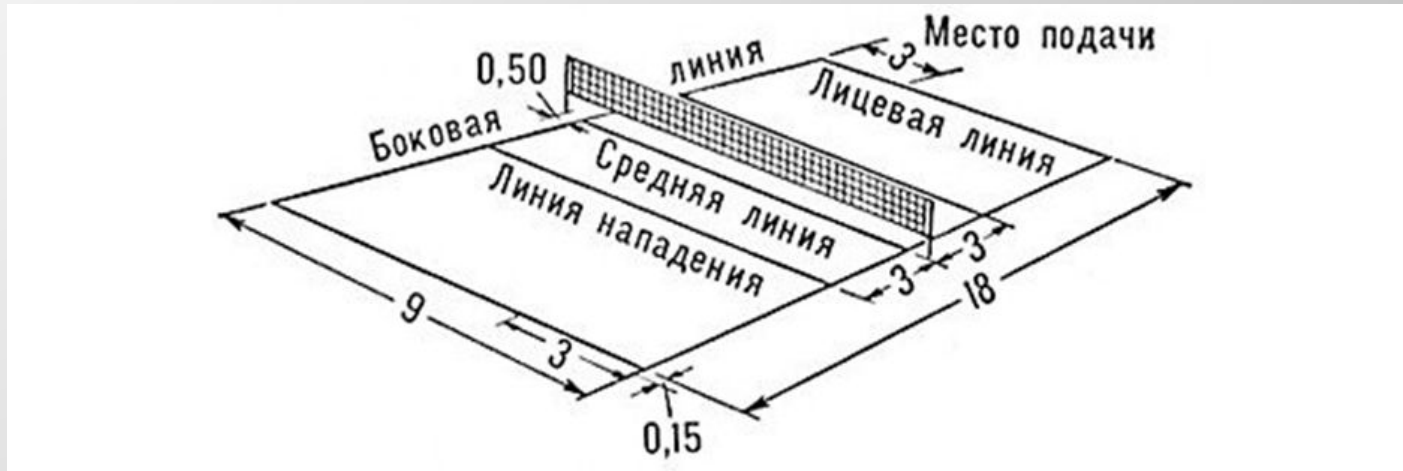
В чём заключается суть волейбола?

Цель волейбола состоит в том, чтобы перевести мяч с помощью рук через сетку на половину поля соперника, таким образом, чтобы мяч коснулся площадки или же отскочил от любой части тела игрока за пределы поля

Обычно команда пытается организовать атаку тремя касаниями: первое – приём и одновременная передача на связующего, второе – передача на атакующего, третье – удар

Победа достаётся тому коллективу, который выиграл больше партий (всего играется от 3-х до 5-и сетов в зависимости от турнира)

Разметка волейбольной площадки



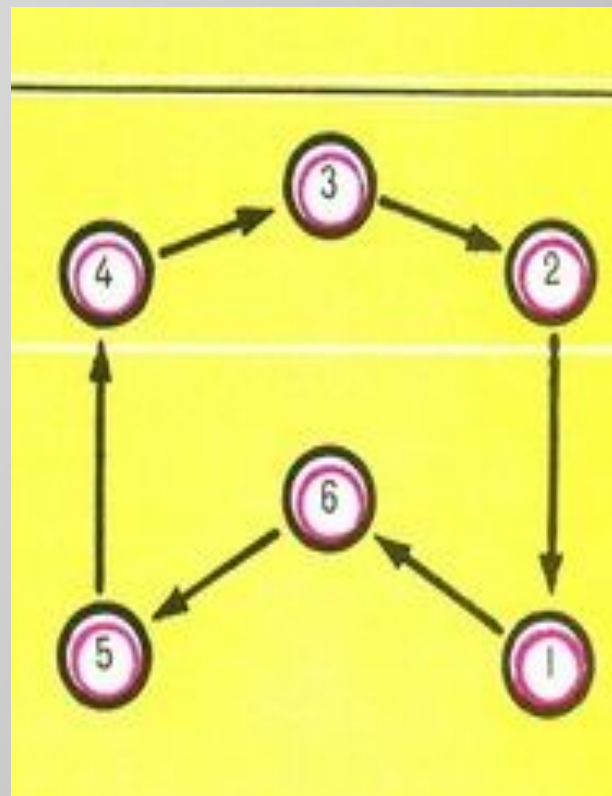
Волейбольная площадка имеет прямоугольную форму размерами 18 на 9 метров. Посреди площадки натягивается сетка на высоте от пола:

- Для мужчин - 2.43 м
- Для женщин - 2.24 м

Одновременно на площадке должно находиться по 6 игроков. Замены разрешается использовать на протяжении всего матча, однако в одной партии (сете) тренер может сделать максимум 6 замен

Каждый игрок занимает свою позицию, в зоне атаки (рядом с сеткой) или в зоне защиты (задняя часть площадки за трёхметровой линией)

По правилам в волейболе существует 6 зон, каждая имеет свой номер. Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.



Элементы волейбола

- Прием
- Пас
- Нападающий удар
- Подача
- Блокирование



Прием мяча

Прием – первое касание мяча после подачи или атаки соперника

Приемом всегда называют первое касание команды, кроме редких исключений. Например, когда есть возможность атаковать в два или три касания, и прием превращается в удар или пас. Сам по себе прием тоже, по сути, является пасом. Это передача связующему игроку, который доставляет мяч непосредственно нападающему

За прием мяча отвечают игроки, стоящие на задней линии. Также есть отдельный игрок, усилия которого полностью сосредоточены на приеме. Это либеро, он отличается цветом формы от остальных игроков, участвует в приеме всех мячей, которые может достать. Обычно он располагается на задней линии посередине, чтобы находиться в центре площадки



Пас

Пас – передача мяча партнеру по команде

В классическом варианте волейбольного розыгрыша можно наблюдать два паса. Первый – это прием мяча и одновременная переадресация его связующему волейболисту. Второй пас – это передача от связующего к одному из нападающих, которые уже завершают розыгрыш своим ударом

Перед командой стоит сложная задача по реализации различных атак всего в три касания, поэтому ошибка любого из членов команды может сделать розыгрыш неудачным. Огромная ответственность лежит на связующем игроке, который участвует во всех атаках и розыгрышах своей команды и постоянно вынужден решать, как действовать в той или иной ситуации

Нападающий удар

Нападающий удар — это технически сложный элемент волейбола

Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника

Все действия волейболиста в этот момент сконцентрированы на достижение следующих целей: нахождение оптимальной точки для толчка, оценке направления полета мяча и совершение



Подача

Выполнить подачу в волейболе можно несколькими способами

Самые распространенные виды подач:

- Нижняя прямая
- Верхняя прямая
- Силовая
- Крученая



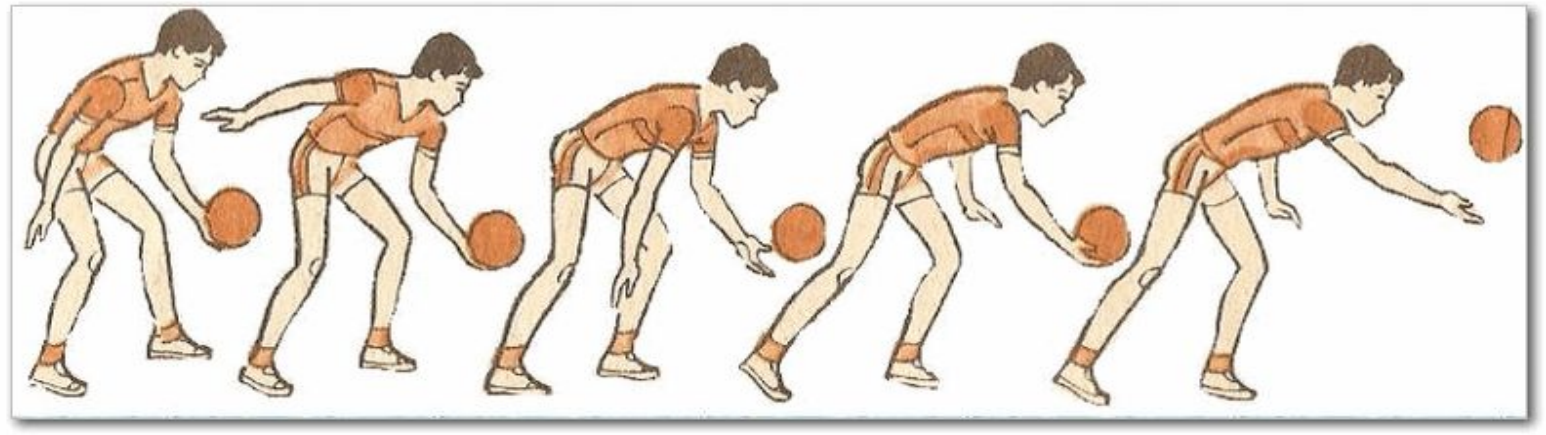
- Поддача – введение мяча в игру, которое совершает игрок в первой зоне, находясь за задней линией. С поддачи начинается любой розыгрыш в волейболе. Судья при этом следит, чтобы подающий игрок не заступил на заднюю линию, потому что по всем волейбольным правилам поддача должна осуществляться из-за ее пределов. В момент поддачи принимающие игроки другой команды максимально сосредоточены. Именно на них лежит обязанность принимать такие удары. Сама поддача может быть разной по силе и технике. Зачастую это просто сильный подброс мяча и удар с разбега. Каждый игрок команды должен уметь подавать. Этого не делает только либеро, которому по правилам запрещено подавать.

Нижняя прямая подача

Нижняя прямая подача – это основной способ подачи для начинающих, особенно для детей

Трудностей в обучении она не представляет, а польза от нее большая

При нижней прямой подаче игрок видит свою площадку, и мяч можно более точно послать через сетку. При обучении, занимающиеся быстро достигают высокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре



Верхняя прямая подача

Верхняя прямая подача чуть сложнее в исполнении, но зато гораздо эффективнее. После нее мяч летит быстрее, нежели после нижней. И появляется шанс одним ударом сразу выиграть очко для команды. Удар по мячу делается прямой ладонью, а вес тела при этом переносится на переднюю ногу. Если вы посмотрите профессиональную игру, то увидите, что многие спортсмены пользуются именно данной техникой. Она прекрасно сочетает силу и точность, можно послать мяч именно в нужную точку на площадке, и при этом значительно быстрее сопернику



Силовая подача

- Поддача силовая – подача с высоким подбросом мяча, которая совершается с разбега и в прыжке

Наиболее распространенная подача в волейболе. Чтобы ее совершить, подающий игрок отходит назад на приличное расстояние. Потом он подбрасывает мяч немного вперед и высоко над головой, и с разбега выполняет удар в прыжке

Самое главное при приеме силовой подачи – реакция. Такой мяч может очень быстро достигнуть чужой площадки, поэтому у принимающего волейболиста должна быть прекрасная реакция и хорошая техника. Эти два умения они активно тренируют, принимая сотни подач на тренировках. В идеале при силовой подаче мяч начинает снижение, как только проходит

Крученая подача

- Поддача кручёная – подача, во время которой мяч сильно крутится. Это осложняет прием для другой команды

Подающий игрок должен обладать хорошей техникой, чтобы правильно коснуться мяча и придать ему дополнительное вращение во время полета

Каждая кручёная подача создает дополнительные трудности на приеме мяча. Как правило, у принимающего не возникает проблем с выбором позиции для приема. Проблемы возникают во время самого касания. Из-за своего дополнительного вращения мяч после первого касания может отлететь в любом направлении. очень трудно будет проконтролировать

Блокирование

Блок -технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника
Блокирование-действие защитников



Нарушение правил в

волейболе

Волейбол – динамичный вид спорта, поэтому в процессе игры участники могут нарушать правила. Нарушениями в волейболе считаются:

- Касание мяча одним игроком дважды за один розыгрыш (блок в учёт не берётся)
- Заступ за лицевую линию при подаче
- Более трёх касаний команды за розыгрыш
- Нарушения в расстановке
- Выполнение подачи более 8-и секунд с момента свистка
- Касание верхнего края сетки
- Заступ за среднюю линию поля (заступ фиксируется, если рука или нога полностью оказываются на половине поля противника)
- Неспортивное поведение волейболистов – удары противников, подножки и т.п.
- Конфликты с судейской бригадой

Судьи в волейболе и их обязанности

В судейскую бригаду входят:

- Первый судья (выполняет свои обязанности сидя или стоя на вышке, которая расположена у одного из концов сетки)
- Второй судья (находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи)
- Секретарь (выполняет свои обязанности, сидя за столом на противоположной стороне от первого судьи)
- Четыре или два судьи на линии (контролируют боковую и лицевую линии)



Заключение

Игра в волейбол несет не только спортивный характер, но и часто является средством организации досуга, отдыха, поддержания здоровья, а также восстановления работоспособности

Волейбол - это игра для смелых, сильных, решительных, хорошо подготовленных физически, имеющих быструю реакцию, а также для тех, кто умеет работать в команде и нестандартных

