

Тренер – преподаватель по волейболу Исмадова О.Х.

Группа начальной подготовки 3-го года обучения:

Теоретические занятия.

с 18.05.2020 г. по 22.05.2020 г.

Волейбол

(от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.



Волейбол

• История возникновения волейбола

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтунет».

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч.

История возникновения волейбола

(от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим

ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Волейбол

- После окончания Второй мировой войны стали расширяться международные контакты.

18—20 апреля 1947 года в Париже состоялся первый конгресс **Международной федерации волейбола (FIVB)** с участием представителей 14 стран: *Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии, Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии*, которые и стали первыми официальными членами FIVB.

В 1949 году в Праге состоялся **первый чемпионат мира среди мужских команд**. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила **официальные международные правила**, а в её составе были образованы **арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры**.

Были разрешены замены игроков и тайм-ауты в партиях, матчи как мужских, так и женских команд стали проводиться в 5 партий.

- У женщин вплоть до *московской Олимпиады-1980* наиболее значимым выглядело **соперничество советской и японской школ** — сборные СССР и Японии разыгрывали друг с другом золотые медали на первых четырёх олимпийских турнирах и одержали в них по две победы.

Игра после Второй Мировой Войны

- После окончания Второй мировой войны стали расширяться международные контакты. 18—20 апреля 1947 года в Париже состоялся первый
- конгресс **Международной федерации волейбола (FIVB)** с участием представителей 14 стран: *Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии, Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии*, которые и стали первыми официальными членами FIVB. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила **официальные международные правила**, а в её составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры. *Были разрешены замены игроков и тайм-ауты в партиях, матчи как мужских, так и женских команд стали проводиться в 5 партий.*
- У женщин вплоть до *московской Олимпиады-1980* наиболее значимым выглядело **соперничество советской и японской школ** — сборные СССР и Японии разыгрывали друг с другом золотые медали на первых четырёх олимпийских турнирах и одержали в них по две победы.

- Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5).
- Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков.
- Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено.
- Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.
- Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.
- Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке.
- Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки.
- Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку.

Основные правила волейбола

- Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5).
- Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков.
- Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено.
- Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.
- Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.
- Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке.
- Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки.
- Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку.

Основные правила волейбола

Чёткой границы между зонами 1—6 нет, однако существуют ограничения на расстановку и действия игроков на площадке:

1) игроки делятся на «переднюю линию» (зоны 2, 3, 4) и «заднюю линию» (зоны 1, 5, 6). Игроки задней линии не могут ставить блок и атаковать выше троса в передней зоне около сетки (ближе трёхметровой линии).

2) во время подачи игроки на каждой стороне должны стоять так, чтобы игрок задней линии не находился ближе к сетке, чем соответствующий ему игрок передней

линии (1 не ближе 2, 6 не ближе 3, 5 не ближе 4) , также должен соблюдаться порядок внутри каждой из линий: слева направо должны располагаться игроки 4, 3 и 2 ; так же слева направо должны располагаться игроки 5, 6 и 1 . Однако правила, например, не запрещают игроку 5 зоны стоять ближе к сетке, чем игрок зоны 3. После подачи игроки могут произвольно перемещаться по площадке.

В современном профессиональном волейболе игроки специализируются на игре в определённой зоне («амплуа игроков»), перед подачей они встают на площадке так, чтобы выполнить требования к расстановке, а после подачи перемещаются в удобную для себя зону до конца розыгрыша.

Расстановка

Амплуа игроков в волейболе и их функции	Судьи в волейболе и их обязанности
<p><i>Доигровщики (нападающие второго темпа)</i> – игроки, атакующие с края сетки.</p> <p><i>Диагональные</i> – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.</p> <p><i>Центральные блокирующие (нападающие первого темпа)</i> – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.</p> <p><i>Связующий</i> – игрок, определяющий варианты атаки.</p> <p><i>Либеро</i> — основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.</p>	<p><i>Первый судья</i>. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.</p> <p><i>Второй судья</i>. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи.</p> <p><i>Секретарь</i> выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи.</p> <p><i>Четыре (два) судьи на линии</i>. Контролируют боковую и лицевую линии.</p>

Амплуа

Амплуа игроков в волейболе и их функции

Судьи в волейболе и их обязанности

Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки. *Диагональные* – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии. *Центральные блокирующие (нападающие первого темпа)* – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны. *Связующий* – игрок, определяющий варианты атаки. *Либеро* — основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Первый судья . Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской 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 столиком секретаря на

противоположной стороне от первого судьи. *Четыре (два) судьи на линии.* Контролируют боковую и лицевую линии.

Амплуа

При подаче

- Игрок заступил ногой на площадку.
- Игрок подбросил и поймал мяч или не коснулся мяча.
- Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.
- подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

При розыгрыше

- Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).
- Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны.
- Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
- Двойное касание или задержка мяча.
- Переход центральной линии стопой полностью (фиксируется по проекции стопы на площадку).

Также сюда относятся:

Нарушение расстановки.

Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

Нарушения правил

При подаче

- Игрок заступил ногой на площадку.
- Игрок подбросил и поймал мяч или не коснулся мяча.
- Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.
- подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.
- Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).
- Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны.
- Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
- Двойное касание или задержка мяча.
- Переход центральной линии стопой полностью (фиксируется по проекции стопы на площадку).

При розыгрыше

Нарушения правил

Также сюда относятся:

Нарушение расстановки.

Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

- **брейковое очко** — очко, взятое командой со своей подачи.
- **взлёт** — короткий быстрый пас нападающему в 3-ю зону, который в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара.

- **второй темп** — вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.
- **диг** — защитный удар, выполняемый в падении, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороной ладони.
- **доигровка** — продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.
- **дриблинг** — характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.
- **зачехлить** — закрыть атаку соперника блоком.
- **зона конфликта** — зона ровно посередине между принимающими игроками. Подача в зону конфликта сильно затрудняет приём.
- **морита** — атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника.
- **отведённый пас** — атакующему удобнее всего атаковать мячом, доведённым прямо на линию сетки, что увеличивает сектор удара. Если же пас для атакующего удара неудачно отведён далеко от сетки, то это затрудняет успешный удар.
- **отыгаться от блока** — несильным ударом об край блока отправить мяч в аут или оставить в игре для более успешной доигровки.
- **пайп** — вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьёт, отталкиваясь из-за трёхметровой линии.
- **первый темп** — вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.
- **переходящий мяч** — мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара; обычно возникает при неудачном приёме подачи.
- **позитивный приём** — хороший приём подачи, который позволяет связующему выбрать любую задуманную им передачу и комфортно её сыграть.
- **сброс, скидка** — обманный удар, совершаемый при лёгком соприкосновении с мячом раскрытой кистью, при этом мяч направляется пальцами.
- **сняться** — выиграть очко в результате своей атаки после подачи соперника.

Изучить материал, подготовиться к тестированию!