

Основные правила волейбола (кратко для школьников)

Выполнил: Карманов Алексей Петрович
Учитель физкультуры 1 кв. категории
МОУ Казачинская СОШ
С. Казачинское
Казачинско-Ленский р-н Иркутской обл.

Основные правила волейбола были придуманы создателем этой игры (Уильямом Морганом) в 1895 году. Он позаимствовал частично элементы тенниса, гандбола, бейсбола и баскетбола. Первая сетка для этой игры заимствовалась из тенниса, ее высота – 1970 миллиметров. Вместо мяча игроки использовали баскетбольную камеру. На отечественных просторах этот вид спорта также быстро завоевал популярность.

Основные правила волейбола кратко для школьников

Можно выделить следующие моменты: Спортсмены делятся на две игровые группы по шесть человек. Победа присуждается команде, набравшей 25 очков. Один бал начисляется в таких случаях: После касания мяча территории площадки соперника. Если проведена неудачная подача противником в сетку или аут. При касании спортсменом из другой команды сетки. Если соперником произведен заступ на чужую половину площадки. При пересечении лицевой линии во время подачи мяча. В случае четвертого или более касаний командой-соперником или двойного одним игроком. Один матч длится три партии, каждая – до 25 очков. Если у команд по 24 балла, игра длится до преимущества в два очка.

10 основных правил волейбола площадки. В отличие от баскетбола, в волейболе площадка имеет строгие границы. Обязательный размер, соблюдаемый до нескольких миллиметров – 180 x 90 сантиметров. Это связано с тем, что часто именно минимальное расстояние отделяет попадание в аут от заработанного очка. Высота сетки для мужчин и женщин в этом виде спорта разная. Для слабого пола она составляет 2240 мм (у волейболистов – 2430 мм).

Особенности набора очков Изначально основные правила волейбола предусматривали ведение партии до 15 очков. За исключением пятого раунда, набирать баллы можно было только после своей подачи. Современная версия порядка ведения игры позволяет набирать очки любым разрешенным способом, при этом любая ошибка трактуется в пользу соперника. Победный результат достигается при 25 баллах в одной партии. Выигрыш присуждается по результатам трех сетов. В случае невозможности выявления победителя в четырех партиях, играется укороченный раунд до 15 баллов.

О составах команд.

На матч каждая команда волейболистов может заявлять до 14 спортсменов (ранее – 12). На площадке при этом могут находиться одновременно не более шести игроков. Еще один интересный момент – позиция **либеро**. В основных правилах волейбола она появилась в конце прошлого столетия. Этот игрок одет в форму, отличающуюся от экипировки своих коллег по команде, имеет право заменить любого волейболиста задней линии. При этом он не может принимать участия в атаке. Либеро ориентирован на качественный прием мяча. Не все рослые спортсмены могут быстро сгруппироваться и похвалиться нужной степенью координации. Либеро часто занимает позицию центральных блокирующих игроков, поскольку они самые габаритные и малоповоротливые. Также он может выступать в качестве диагонального или связующего игрока.

Атакующие действия

Преимущественно, основная атака идет на третьем касании мяча. Первый этап – прием и передача на связующего игрока. Вторая стадия – выбор напарника для проведения атакующих действий. Завершение – непосредственно удар. Если противник допустил некачественный прием мяча, вполне возможно выполнить атаку одним касанием. Обманные удары также имеют право на существование, когда вместо передачи своему напарнику волейболист посылает мяч на сторону соперника. Как правило, в атаке участвует диагональщик, доигровщик и блокирующие игроки. Основной удар проводится в прыжке над сеткой. При этом мяч должен проследовать между двумя контрольными антеннами, размещенными строго на рубежах площадки.

Защита. Кратко основные правила игры в волейбол.

В поединке мало для достижения успеха просто подойти к сетке и посылать мяч на другую сторону. Немаловажную роль в этом виде спорта играет защита. Основная задача при этом – довести мяч до связующего игрока. Это нужно выполнить максимально качественно, чтобы обеспечить последующее развитие новой атаки. Принимать подачи могут все волейболисты команды, соблюдая рациональность и аккуратность. Задержка мяча или неправильная постановка рук при приеме чревата получением очка командой противника. Игроки могут принимать мяч головой или ногой.

Распределение по зонам Во время розыгрышей каждый спортсмен на площадке должен находиться в определенной зоне, осуществляя переходы по ходу матча. За несоблюдение этого правила рефери штрафует команду на одно очко. Основными правилами волейбола предусмотрено шесть зон.



При стартовой расстановке они распределяются между участниками поединка. В течение игры спортсмены должны перемещаться после каждого перехода мяча от большего к меньшему значению участка (например, игрок из зоны № 6 переходит в пятую, а из первой - в шестую, и так далее). Проще говоря, каждый волейболист должен пройти все шесть позиций. Но здесь имеется один нюанс. Обязательная расстановка выполняется только на время подачи мяча противника, затем игроки разных линий могут заходить в зоны друг друга.

Блокирующие защитники обычно перемещаются при приеме в привычную третью зону, как и связующий участник для передачи паса перемещается в удобную часть площадки.

Как производится подача?

Подача должна быть выполнена не позднее тридцати секунд с момента набора очка. Еще восемь секунд игроку дается на ее проведение после свистка рефери, иначе право будет передано команде соперников. При подаче не допускается ловить мяч либо делать заступ на игровую часть площадки. Если удар был сделан до свистка, он производится повторно. При попадании мяча в сетку, на собственную территорию, в аут или антенну, балл присуждается противнику.

Розыгрыш Этот момент имеет множество нюансов, как и во многих игровых видах спорта. Среди них выделим следующие особенности: Ни одна из команд не имеет права выполнить более трех касаний во время розыгрыша (блок не считается нарушением). Не допускается любое касание сетки. Волейболисты задней линии могут атаковать только со своей зоны, в противном случае засчитывается заступ. Один участник команды не имеет права делать более двух касаний мяча. Нельзя брать мяч в руки, переходить на сторону соперника, отвлекать судью разговорами или жестами. Категорически не допускается нанесение ударов и прочих физических контактов с соперником.

Видеоповторы Развитие цифровых и информационных технологий позволило спортсменам убедиться в правильности решения арбитра посредством просмотров момента на мониторе в записи. Эти внедрения даже кратко в основных правилах волейбола не имеют единого формата. Оптимальный вариант пока находится в стадии разработки. В каждой стране интерпретация этого момента происходит по-своему. Например, в России каждая команда имеет право на два просмотра в каждой партии. Если на повторе видно, что судья допустил ошибку, он остается в силе. В противном случае команда теряет право на один просмотр. Если сгорело две попытки, все спорные моменты в игре трактуются в пользу решения арбитра.

О нарушениях

Основные нарушения правил игры в волейбол: Касание мяча более трех раз во время розыгрыша игроками одной команды. Аналогичное нарушение двойным касанием одним участником. Цепляние сетки. Заступ волейболистом задней линии при атаке. Задержка мяча или его двойное касание при приеме. При подаче чаще всего встречаются следующие нарушения: Заступ ногой на территорию площадки (подача производится за ее границами). Подбрасывание и последующее удержание мяча в руках. Выполнение подачи до свистка рефери. Не проведение маневра в течение восьми секунд после сигнала (право на выполнение переходит к другой команде). Дополнительно Команда, которая начинает матч, определяется при помощи жребия. Подачу осуществляет не один игрок, а все спортсмены поочередно (после перехода). Цель подачи – усложнить игровой процесс для соперника, максимально качественно и сильно направив мяч на его территорию. Если команда после удара заработала очко, подачу выполняет тот же игрок. Добиться победы позволит предварительное согласование тактики нападения и защиты.