

# ВОЛЕЙБОЛ

## Правила игры

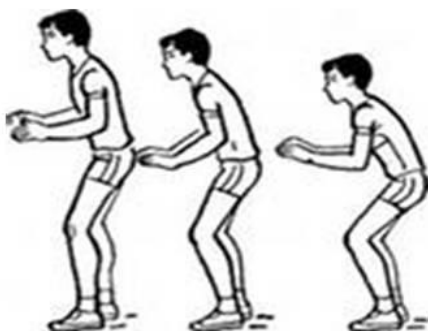
Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

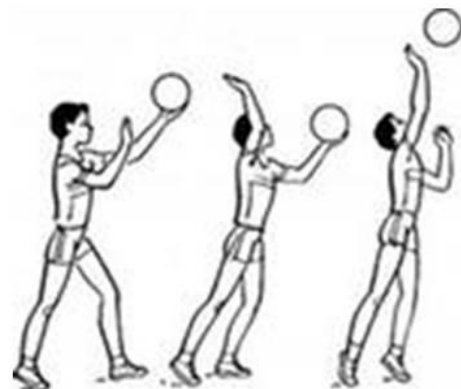
Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

## Стойки игроков

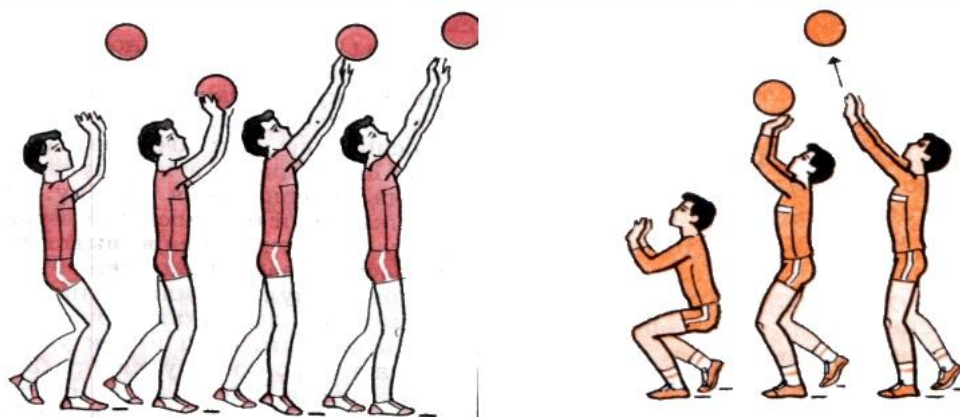
Стойка игрока в игре



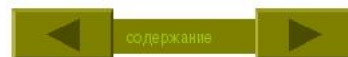
При подаче



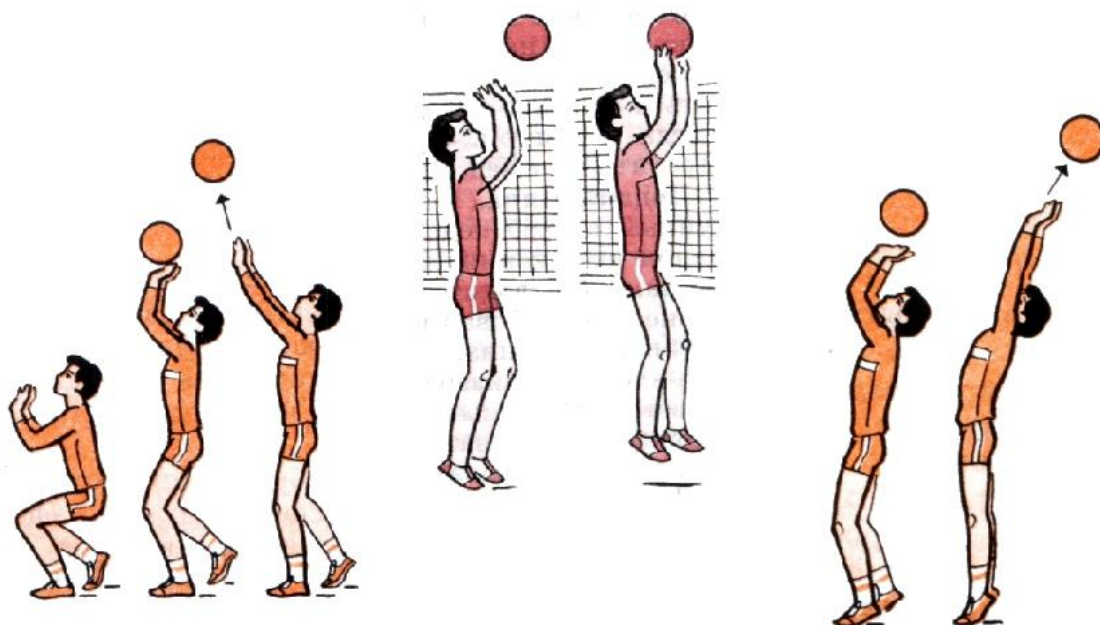
## Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



- При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.
- Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



## Передачи



## Верхняя прямая подача

Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху.

Для того чтобы быстрее освоить тот или иной способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подач:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу. Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче.

## БЛОКИРОВАНИЕ

Блокированием в волейболе принято называть преграждения пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой.

По частоте своего применения блокирование занимает первое место среди всех технических элементов. В среднем оно является каждым третьим действием отдельного игрока. Основной формой блокирования является двойной блок (72%), одиночный (23,5%) и тройной блок (4,5%) применяют реже.



## Нижняя передача

Ее используют волейболисты в тех случаях, когда мяч летит от подачи соперника. Нижнюю передачу можно выполнять одной и двумя руками. Чаще используют нижнюю передачу двумя руками, подставляя под мяч предплечье. При передаче двумя руками мяч можно направить более точно.

Для приема мяча нижней передачей двумя руками надо принять положение выпада (выставив вперед или в сторону одну ногу, согнутую в колене и тазобедренном суставе), соединить кисти рук и подставить предплечье под летящий мяч.

