

Л. В. Ерёмина

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В ВУЗЕ

Волейбол



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный институт культуры»**

Кафедра физической культуры

Л. В. ЕРЁМИНА

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ВУЗЕ ВОЛЕЙБОЛ

**Учебно-методическое пособие
по элективным дисциплинам по физической культуре
(раздел «Спортивные игры. Волейбол»)
для студентов всех специальностей вузов культуры**

Челябинск
ЧГИК
2018

УДК 796.1
ББК 75.5
Е70

Утверждено на заседании кафедры физической культуры,
протокол № 8 от 19.05.2017

Рецензенты:

Олефиренко В. Н. – профессор, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр Уральского государственного университета физической культуры;

Кравчук В. И. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры Челябинского государственного института культуры

Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учеб.-метод. пособие / Л. В.Ерёмина; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2018. – 88 с.
ISBN 978-5-94839-660-6

Занятия волейболом являются хорошим средством физического развития студентов и способствуют решению задач воспитания морально-волевых качеств. Эмоциональность игры и несложное оборудование, наличие базы тренировочного зала дают возможность использовать волейбол на учебных занятиях, в спортивных секциях.

Настоящее пособие предназначено для обучения и совершенствования игры в волейбол. Основная его цель: привить молодежи прочный интерес к волейболу, к систематическим занятиям спортом и помочь овладеть приемами техники и тактики игры.

Пособие включает основные технические и тактические приемы игры, основы методики тренировки и правила соревнований по волейболу.

Пособие рассчитано на студентов, инструкторов-общественников, преподавателей по физической культуре и тренеров по волейболу.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГИК

Учебное издание

Людмила Васильевна **Ерёмина**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ВУЗЕ
ВОЛЕЙБОЛ**

Редактор Е. Н. Алешко

Заказ № 1709. Сдано 05.12.2017. Подписано к печати 18.06.2018

Формат 60х84/16. Объем 5,1 п. л. Тираж 100 экз.

Отпечатано в Челябинском государственном институте культуры. Ризограф
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а

© Ерёмина Л. В., 2018

© Челябинский государственный
институт культуры, 2018

ISBN 978-5-94839-660-6

Оглавление

Введение.....	4
1. История волейбола.....	5
2. Методика тренировки	8
2.1. Техника игры	10
2.2. Тактика игры в волейбол.....	13
3. Техническая подготовка	17
3.1. Перемещения	17
Примерные упражнения	17
3.2. Поддачи	18
Примерные упражнения	19
3.3. Передачи	20
Верхние передачи (примерные упражнения)	21
Нижние передачи.....	25
Примерные упражнения для совершенствования нижних передач	26
Примерные индивидуальные упражнения.....	28
3.4. Нападающие удары	31
Примерные упражнения для совершенствования нападающего удара	32
3.5. Блок.....	32
Примерные упражнения по совершенствованию блокирования.....	33
4. Организация и проведение соревнований по волейболу	35
4.1. Способы проведения соревнований	36
4.2. Проведение соревнований в вузе.....	37
5. Официальные Волейбольные правила (2015–2016)	38
Список литературы	75
<i>Приложение 1. Положение о проведении соревнований по волейболу среди студенческих команд факультетов ЧГИК в зачет Спартакиады.....</i>	<i>77</i>
<i>Приложение 2. Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол</i>	<i>79</i>
<i>Приложение 3. Схема плана-конспекта занятия по волейболу.....</i>	<i>85</i>
<i>Приложение 4. Пример плана-конспекта занятия по волейболу</i>	<i>86</i>

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол (англ. *volleyball* от *volley* – «ударять мяч с лёта», также переводят как «летающий», «парящий» и *ball* – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) – Международная федерация волейбола. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 г. Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Но волейбол не только для спортсменов, это распространённое развлечение и способ отдыха для любителей благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 г.), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 г. в Токио).

Занятия волейболом являются хорошим средством физического развития студентов и способствуют решению задач воспитания морально-волевых качеств. Волейбол пользуется среди студентов ЧГИК популярностью, соревнования собирают большое количество зрителей и участников и отличаются высоким эмоциональным напряжением, накалом борьбы, которая проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.

Цель данного пособия – привить молодежи прочный интерес к волейболу, к систематическим занятиям спортом и помочь овладеть приемами техники и тактики игры.

1. ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган (США), преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан 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. Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан и получила новое название «волейбол». В 1916 г. были опубликованы первые правила волейбола.

Основные правила игры сформировались в 1915–1925 гг. В странах Америки, Африки, Европы практиковался волейбол с шестью игроками на площадке, в Азии – с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11×22 м без смены позиций игроками во время матча.

В 1922 г. проведены первые общенациональные соревнования – в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В том же году была образована первая в мире спортивная федерация по волейболу. В тот же период формируются главные технические приёмы – подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных действий. В 1930-е гг. появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 г. на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли страны Европы, Америки и Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин – 224 см, зона подачи была строго ограничена.

После окончания Второй мировой войны (1939–1945) стали расширяться международные контакты. В 1949 году в Праге состоялся первый

чемпионат мира среди мужских команд. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила. Первым президентом FIVB был избран французский архитектор Поль Либо. В 1957 г. на 53-й сессии Международного олимпийского комитета волейбол был объявлен олимпийским видом спорта; на 58-й сессии принято решение о проведении волейбольных соревнований среди мужских и женских сборных на Играх XVIII Олимпиады в Токио. После токийской Олимпиады было внесено существенное изменение в правила игры – блокирующим разрешили переносить руки над сеткой на сторону соперника и повторно касаться мяча после блокирования.

В 1984 г. Поля Либо сменил на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики. По инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований. Накануне Олимпийских игр –1988 в Сеуле состоялся 21-й конгресс FIVB, на котором были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: теперь она должна играть по системе «ралли-пойнт» («розыгрыш-очко»). С 1998 г. такая система подсчёта очков распространяется на весь матч, в том же году появилось амплуа либеро.

В начале 1980-х появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии, произошли изменения в способах приёма мяча – прежде непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез. Сузились игровые функции волейболистов: например, если раньше в приёме были задействованы все шесть игроков, то с 1980-х гг. выполнение этого элемента стало обязанностью двух доигровщиков.

Игра стала более силовой и быстрой. Волейбол увеличил требования к росту и атлетической подготовке спортсменов. Если в 1970-е гг. в команде могло не быть вообще ни одного игрока ростом выше двух метров, то с 1990-х гг. всё изменилось. В командах высокого класса ниже 195–200 см обычно только связующий и либеро.

С 1990 г. стала разыгрываться Мировая лига по волейболу, ежегодный цикл соревнований, призванный увеличить популярность этого вида

спорта во всём мире. С 1993 проводится аналогичное соревнование у женщин – Гран-при.

С 2006 г. FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле. В августе 2008 г. новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзичжун.

Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша.

2. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Техника игры волейбол очень сложна. Это объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча, причем выполнить их нужно всегда эффективно.

В развитии волейбола в последние годы можно выделить следующие тенденции: при комплектовании команд большое внимание уделяется данным физического развития спортсменов, которые обеспечивали бы решение технико-тактических задач, вопросов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ростовые данные рассматриваются как фактор повышения атакующей мощи команды.

Важны такие качества, как настрой на игру в защите, стремление принять любой мяч. Также наблюдается тенденция повышения интенсивности игры.

В технической подготовке можно выделить два направления. Первое – овладение широким арсеналом технических средств, стремление к универсальности, повышение надежности навыков. Второе – индивидуализация технического мастерства, высокий уровень выполнения игровой функции (связующего, нападающего).

В тактической подготовке наблюдается стремление: 1) к повышению уровня индивидуального тактического мастерства, умению тактически целесообразно использовать арсенал технических приемов; 2) быстрому переходу от нападающих действий к защитным и обратно.

Специфика волейбола

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полета мяча и умения своевременно «выйти на мяч» – занять удобное положение для приема, передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. Особое значение придается пространственной точности движений. Важна

также быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Еще одна отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро проанализировать ситуацию и вынести решение о наиболее целесообразном действии.

Итак, специфика волейбола требует, чтобы в методике было отражено следующее:

1. Развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью полета мяча.

2. Развитие специальных физических способностей, главным образом, силы и быстроты сокращения мышц при передаче, подаче, нападающем ударе. Этому подчинены также подводящие упражнения для развития специальных координационных способностей для конкретного приема.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, тактического мышления.

Задачи и стадии учебно-тренировочного процесса

Задачи учебно-тренировочного процесса формулируются на основе требований подготовки волейболистов, учета методических принципов, особенностей формирования навыков и специфики игры. Эти задачи можно объединить в следующие группы:

1. Укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств, совершенствование важных двигательных умений и навыков.

2. Развитие специальных способностей и качеств для овладения техникой и тактикой игры.

3. Овладение техникой и тактикой игры.

4. Воспитание морально-волевых качеств.

5. Достижение интеграции всех качеств, умений и навыков.

Процесс подготовки волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и ме-

тоды, которые объединены одной целью: совершенное овладение игрой и достижение высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка: укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств, развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Техническая подготовка: овладение основными способами приема и передачи мяча, усложнение условий выполнения приема, деталями техники, обеспечение надежности приема, формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

Тактическая подготовка: сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами, изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.

Интегральная подготовка: установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической. Применение изученных приемов в учебных играх. Система установок на игру в соревнованиях.

Психологическая подготовка: воспитание волевых качеств (специальные задания, убеждение, поощрение, наказание и т. д.) в процессе тренировки и в условиях соревнований.

2.1. Техника игры

Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые игроки применяют в процессе игры. Основные приемы техники волейбола следующие: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Мастерство волейболиста определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

Перемещения. Во время игры волейболист почти не находится в статическом положении. Существенное место в действиях игроков занимают перемещения (способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и технических действий). При выполнении перемещения игроку нужно находиться в удобном исходном положении

(стойке): это слегка согнутые ноги, туловище наклонено вперед. Способы перемещения в волейболе следующие: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Приставные шаги выполняются вперед, назад, влево, вправо. Применяются при перемещении на небольшие расстояния.

Двойной шаг применяется, когда требуется быстро выйти на мяч и приставными шагами игрок сделать это не успеет.

Скачок – более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Скачок может выполняться и после бега и перемещения приставными шагами.

Бег применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние. Особенность бега – развитие большой скорости с места и быстрой остановки для выполнения технического приема.

Прыжки, главным образом, выполняются при выполнении нападающих ударов и блокирования.

То же относится к падению.

Подачи. Игра в волейбол начинается с подачи. Сильнейшие игроки используют подачу и как средство нападения.

По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Подачи на силу имеют целью затруднить прием мяча или вызвать ошибку при приеме мяча. Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки или на слабого игрока. Планирующие подачи опасны тем, что мяч летит, изменяя траекторию полета в самых неожиданных направлениях.

Подачи, при которых удар по мячу начинается над головой, называются верхними, когда снизу – нижними.

Прием и передача мяча. От успешного овладения приемом и передачей мяча во многом зависит в целом овладение навыками игры в волейбол. Поэтому основным содержанием всех занятий будет совершенствование техники приема и передачи мяча, навыков, защитных действий и второй передачи.

Существуют различные способы приема и передачи мяча: верхняя передача двумя руками вверх–вперед, над собой, вверх–назад, прием мяча

снизу двумя руками, прием сверху двумя руками с падением, прием мяча снизу одной рукой с падением.

От успешного овладения верхней передачей во многом зависит техника волейбола вообще. Не овладеем верхней передачей невозможно добиться успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения.

Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя или у самой сетки, или когда остается одно касание. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях, точка касания мяча приходится на предплечья.

Нападающие удары

Прямой нападающий удар. Основной способ нападающего удара – прямой нападающий удар «по ходу», когда направлением полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при нападающем ударе происходит от неумения своевременно выйти на мяч.

Нападающий удар с переводом. Это разновидность прямого удара, когда направление полета мяча не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. По технике они схожи, но отличаются только движением кисти руки. В момент удара туловище поворачивается влево: очень важно, чтобы взлет игрока был вертикальным, а горизонтальное его продвижение в фазе полета было минимальным.

Еще есть способы нападающих ударов – боковой, с переводом в сторону бьющей руки, с низкой передачи, с прострельных передач и т. д. Для овладения всем многообразием нападающих ударов требуется многолетняя тренировка. С самого начала обучения нападающим ударам необходимо стремиться к воспитанию «равноруких» ударов, систематически развивая «слабую» руку, выполняя все упражнения как правой, так и левой рукой.

Блокирование. Блокирование – эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Изменения в правилах соревнований открыли больше возможности в усилении оборонительной мощи команды. Сейчас можно встречать удар на стороне противника. Но нельзя касаться мяча раньше нападающего игрока.

Навыки одиночного блокирования служат основой для успешного группового блокирования. Успех в блокировании зависит от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара. Блокирующий не должен все время смотреть на мяч. Определив направление второй передачи, надо посмотреть на нападающего, чтобы определить направление разбега и удара. В момент прыжка надо снова смотреть на мяч.

2.2. Тактика игры в волейбол

Тактика игры – это умелая и разумная организация всех действий игроков, т. е. это «игровой интеллект» команды. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами игры. При выборе тактики надо строго учитывать возможности всей команды и техническую подготовку отдельных игроков.

Обучение и тренировка.

Подготовка волейболистов состоит из физической подготовки, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовки, между которыми существует взаимная зависимость и неразрывная связь.

Все упражнения подготовки волейболиста делятся на основные и вспомогательные. *Основные упражнения* представляют собой упражнения по технике, тактике и собственно игру в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются как в игре.

Цель упражнений по технике: совершенствование того или иного технического приема преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров.

Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений. Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, принятым в волейболе.

В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и технические приемы, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными и для разносторонней подготовки занимающихся. Они делятся на общеразвивающие и специальные.

Общеразвивающие упражнения способствуют разносторонней физической подготовке занимающихся. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения применяются, чтобы ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, подводящие и основные – на овладение техникой и тактикой игры.

В целом все упражнения решают задачи подготовки всесторонне физически развитых квалифицированных волейболистов.

Изучение технических приемов волейболиста происходит гораздо успешнее при использовании общей и специальной подготовки в тренировке.

Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол, двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях. Таким образом осуществляется формирование навыка,

эффективного в различных условиях, в постоянно меняющейся игровой установке на поле.

Обучение техники игры. Обучение техники игры – важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Основное условие повышения уровня мастерства волейболиста – отличное владение техникой, требующее большого трудолюбия и настойчивости, а также мастерства тренера и преподавателя.

Овладение техникой связано с физической подготовкой, т. к. только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических качеств можно более эффективно применять технические приемы в игре и на соревнованиях.

Владение техническими приемами дает возможность проводить занятия по технике, тактике учебные двусторонние игры более успешно. Чем разнообразнее техническая подготовка волейболистов, тем большими тактическими возможностями они располагают.

При обучении техническим приемам надо систематически применять разнообразные подводящие упражнения, создающие условия для правильного выполнения технических приемов и исключая появление ошибок.

Обучение технике должно проводиться с учетом специфики волейбола, которая состоит в том, что все технические приемы выполняются по движущемуся мячу, т. е. в своей основе имеют тонкое сочетание всех движений игрока с направлением и скоростью полета мяча.

Все технические приемы – это кратковременное соприкосновение рук с мячом. Всякая задержка мяча – это ошибка. Поэтому в изучении техники важно научить согласовывать свои действия по отношению к движущемуся мячу и непосредственно воздействовать на мяч (подача, нападающий удар и т. д.). Отсюда необходимость широкого применения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений и бесперспективность занятий с преобладанием двусторонней игры в волейбол.

Обучение тактике игры. Тактическая подготовка волейболистов – это не только изучение индивидуальных, групповых и командных действий в игре. Она представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально и во

взаимосвязи с другими игроками, вначале без мяча, затем с набивными, теннисными и другими мячами и, наконец, с волейбольным мячом.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и специфических умений для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро его выполнить, умение взаимодействовать с другими игроками, умение наблюдать и немедленно осуществлять ответственные действия.

Обучение тактике происходит в тесной взаимосвязи с обучением техники. Процесс формирования тактических умений ускоряется при создании определенных условий проведения технических действий.

В упражнениях по тактике в учебных играх и соревнованиях по волейболу формируются тактические умения волейболиста.

Весьма полезно ставить перед игроками тактические задачи с тем, чтобы они умели быстро находить правильное решение в различных игровых ситуациях.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Перемещения

Есть такие понятия «подвижный» и «неподвижный» волейболист. «Подвижный» легко, непринужденно ориентируется, быстро реагирует на изменения игровой обстановки и, сообразуясь с этим, перемещается по площадке. Подвижность зависит от тактической грамотности игрока, его готовности к перемещению, навыков перемещаться различными способами (бегом, приставными или скрестными шагами и т. д.). Волейболист, освоивший технику различных видов перемещений, успешно применяет их и на площадке.

При тренировке перемещений следует уделить особое внимание "различным вариантам разбега для нападающего удара. Выпрыгивать на удар, например, лучше под углом к линии разбега.

Выработка вариативности разбега поможет волейболисту в дальнейшем своевременно начинать разбег для нападающего удара и вовремя вносить в разбег коррективы при неточной передаче.

Примерные упражнения

1. Перемещаясь приставными шагами в сторону от боковой линии площадки, дотронуться до условного предмета и двигаться в обратную сторону. Ноги все время согнуты, туловище несколько наклонено вперед, плечи свободно опущены, руки согнуты в локтевых суставах.

2. Перемещение в сторону приставными шагами закончить кувырком.

При последнем широком шаге (выпаде) игрок группируется: голову наклоняет к груди, спину округляет. Перед кувырком не следует гасить скорость перемещения. Во время кувырка нельзя «раскрываться»: можно получить ушибы головы, рук, ног, да и сам кувырок не получится. После кувырка занять исходное положение для выполнения верхней или нижней передачи.

3. Перемещение приставными шагами вдоль сетки и имитация блокирования в трех зонах. Ладони – на уровне головы. Взгляд – на сторону соперников. Последний шаг – ногой, в сторону которой происходит перемещение. Ширина последнего шага должна быть достаточной для погашения силы инерции, чтобы прыжок при блокировании получился строго вертикальным.

Сделав последний шаг, ноги согнуть в коленях, изготoвиться к прыжку. Руки выносить над сеткой без предварительного замаха.

4. Разбег к сетке для нападающего удара. Сделав последний шаг, выпрыгнуть под углом к линии разбега и имитировать нападающий удар.

5. Разбег к сетке для нападающего удара. Прыжок с замахом для удара, поворот в воздухе боком к сетке, имитация передачи двумя руками в прыжке.

Упражнение может быть удачно выполнено только при строго вертикальном прыжке. Повороту туловища в воздухе будет способствовать энергичный замах бьющей руки. Другая рука после взмаха при толчке остается на уровне головы.

Это лишь несколько типичных упражнений. По их образцу каждый тренер может смонтировать и другие.

3.2. Подачи

Подача – единственный технический прием, который выполняется игроком в полном смысле самостоятельно, начиная от выбора места и кончая ударом по мячу.

Правила соревнований гласят: подача производится только с определенного места; перед ударом мяч должен быть подброшен; удар по мячу наносится одной рукой.

При совершенствовании техники выполнения подачи необходимо обратить внимание на следующее:

игроку лучше всего определить постоянную, удобную для него точку подачи;

перед подачей следует взглянуть на сторону противника, но с мо-

мента подброса и до удара по мячу — неотрывно смотреть на мяч.

Во время тренировок подброс мяча надо отработать до автоматизма, ибо от этого во многом зависит и успешное выполнение подачи. Мяч не следует подбрасывать высоко. Бьющая рука — в положении замаха. Мяч находится чуть впереди и на высоте вытянутой бьющей руки. Кисть закреплена в лучезапястном суставе — предплечье и кисть руки представляет собой как бы «одну досочку». Удар по мячу производится твердой ладонью.

Отдельные элементы подачи при совершенствовании ее на тренировках следует повторять по 20–30 раз подряд.

В дальнейшем серии из 5–6 подач можно чередовать с выполнением других технических приемов — ведь в играх больше 3–5 раз подряд подавать не приходится.

На тренировках подачи уделяется внимание отработке ее силы, направления, траектории. Направление мяча по разным траекториям, на разное расстояние развивает мышечное чувство при различных усилиях и глазомер. Как подготовительные упражнения могут служить броски разных по весу предметов на заданное расстояние.

Примерные упражнения

1. Мяч подается близко к сетке. (Ударное движение отрывистое, четкое, «твердой ладошкой»).

2. К самой лицевой линии.

3. Поочередно: близкое к сетке и к лицевой линии.

4. Изменение траектории полета мяча: траектория проходит на высоте плеч принимающего

игрока, стоящего в 4–5 м от сетки;

траектория проходит выше головы игрока, стоящего в 7–8 м от сетки, мяч опускается около лицевой линии.

В этих упражнениях вместо игроков можно ставить борцовские манекены или мишени, высота которых равна человеческому росту.

3.3. Передачи

Общим для верхних и нижних передач является быстрое перемещение в точку встречи с мячом и занятие исходного положения.

С последним шагом игрок занимает исходное положение для передачи, визуально уточняет ее направление, наконец, ловит сигнал партнера о характере передачи. Исходное положение туловища, рук, ног не должно раскрывать тактического замысла передачи. Строго вертикальное положение туловища, устойчивость стойки, заключительное движение кистей рук являются главными условиями. Вертикальное положение туловища создает благоприятные условия для передачи мяча вперед, над собой, за голову. При передачах вперед движение рук заканчивается активным сгибанием в лучезапястных суставах (кисти «закрываются») над собой и за голову – кисти открыты; за голову – плечи слегка отводятся назад, руки разгибаются вверх-назад, грудь прогибается. При длинных и высоких передачах ноги активно разгибаются до полного выпрямления.

Для развития периферического зрения можно дать такое задание: во время передачи сосчитать количество окон, стульев в зале; определить, какого цвета стены. Обстановку в зале можно менять на каждое занятие.

Развитию периферического зрения способствуют и следующие упражнения:

1. На одной стороне площадки в произвольных направлениях и с произвольной скоростью перемещаются 6–7 человек, выполняя верхнюю передачу. У каждого свой мяч. Задача у всех одна – не сталкиваться при перемещениях.

2. На одной стороне площадки находятся 5–7 человек. Каждому присваивается порядковый номер. Занимающиеся свободно перемещаются по площадке. Мяч передается по порядку номеров: от первого – второму, от второго – третьему и т. д. При получении мяча вторым номером третий должен остановиться, чтобы партнер увидел, куда направить мяч. Когда мяч получает третий, останавливается четвертый и т. д. Таким образом, каждый игрок должен следить за двумя партнерами: за тем, от кого принимает мяч, и за тем, кому его отдает.

Верхние передачи (примерные упражнения)






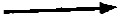


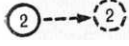


1. Стоя в 1,5–2 м от стены, выполнять верхнюю передачу в стену на высоту 3—3,5 м, контролируя свое временное перемещение игрока к мячу, взаимное расположение туловища, рук, мяча, работу ног волейболиста.

2. Попеременная верхняя передача над собой и в стену.

3. Верхняя передача с продвижением вперед и в стороны. Во время выполнения передач смотреть по сторонам. После перемещения зафиксировать стойку.

4. Передача в парах. Расстояние 4–6 м (рис. 1). Здесь надо следить за тем, чтобы мяч падал сверху; за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча; наконец, за тем, чтобы ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.

Условные обозначения:

	– цель		– блокирующий
	– тренер		– направление перемещения игрока
	– игрок		– направление движения мяча
	– игрок зоны I		– откидка или обман
	– переместившийся игрок		– нападающий удар
			– подача

5. Передача в тройках – «треугольник» (рис. 2). Расстояние между партнерами 4–6 м:

а) партнеру, стоящему справа;

б) партнеру, стоящему слева.

При передаче игрок поворачивается в сторону передачи.

6. Встречная передача в колоннах (рис. 3). Расстояние между колоннами 4–6 м. Следить за правильной стойкой, своевременным выходом под мяч, работой ног.

7. Передача с выходом вперед (рис. 4). Тренер стоит у сетки и набрасывает мяч в зону 1 (5) на расстояние 1–1,5 м перед игроком. Игрок дол-

жен выйти вперед и передать мяч тренеру в зону 3 так, чтобы мяч опускался со средней траекторией. Обратить внимание на своевременный подход игрока к мячу и правильное положение рук, ног, туловища при передаче. Следить, чтобы игрок не начинал выхода вперед до броска мяча тренером. Передача должна быть направлена вверх-вперед; для этого туловище игрока должно быть расположено вертикально.

8. Встречная передача в колоннах вдоль сетки с переходом игроков в противоположную колонну (рис. 5).

9. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 4, из зоны 4 в зону 6 (рис. 6). Игроки меняются местами по ходу мяча.

10. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 2, из зоны 2 в зону 6 (рис. 7).

Обратить внимание, чтобы передача в зону 3 была на расстоянии 0,5–1 м от сетки и мяч опускался на игрока. Игрок зоны 3 должен при передаче обязательно повернуться лицом в сторону направления мяча, т. е. в сторону зоны 4 или 2. Передача в зону 4(2) должна быть выполнена так, чтобы мяч обязательно поднялся на 1–1,5 м над верхним краем сетки и опускался бы перед игроком, стоящим в зоне 4(2), создавая тем самым игроку возможность следить за мячом и площадкой противника. Это имеет в игре большое значение.

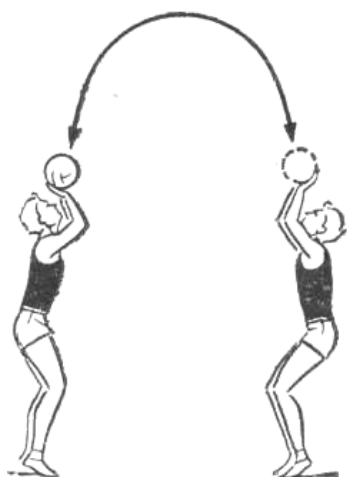


Рис. 1

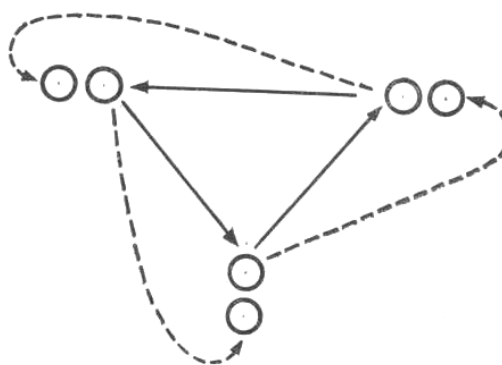


Рис. 2



Рис. 3

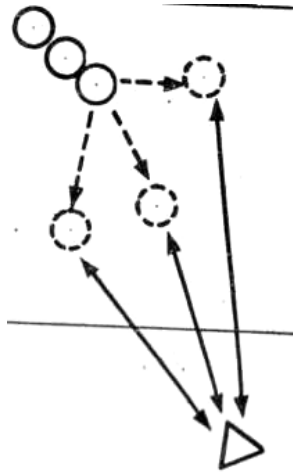


Рис. 4

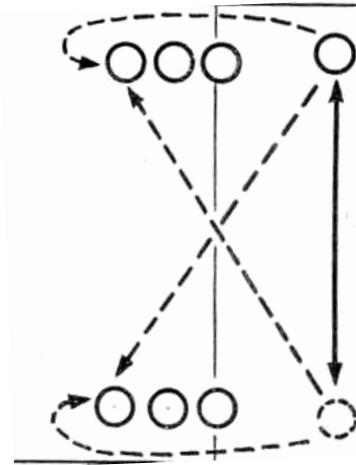


Рис. 5

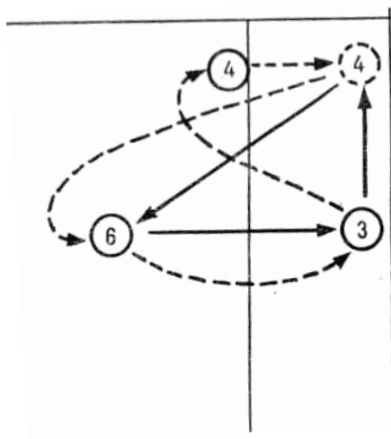


Рис. 6

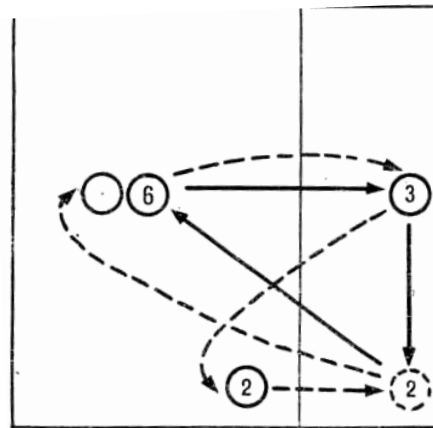


Рис. 7

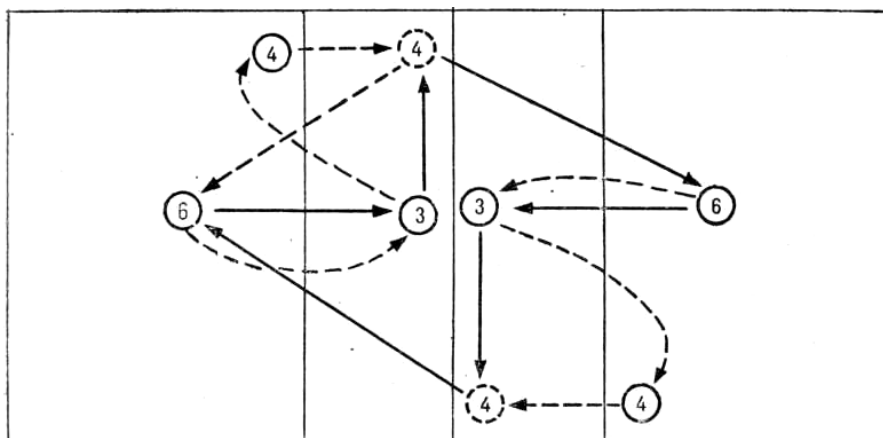


Рис. 8

11. Направление передач и перемещение игроков те же, что и в предыдущих упражнениях, только начинается упражнение в зоне 1 или 5.

12. В упражнения 9, 10, 11 вносится добавление: из зоны 2 или 4 мяч не возвращается на свою площадку, а перебывается в соответствующие зоны на противоположную сторону (рис. 8). Смена мест игроками производится на своей стороне.

13. Усложнить предыдущее упражнение можно вводом в действие второго мяча. Упражнение полезно тем, что увеличивается темп его выполнения и заставляет игрока предельно мобилизовать внимание.

14. Упражнение в тройках с включением передачи за голову. Игроки располагаются на одной прямой на расстоянии 2–3 м друг от друга. Первый передает второму, второй передает назад за голову третьему, а тот и возвращает мяч первому (рис. 9).

15. Передача за голову из зоны 3 в зоны 4 и 2 в упражнениях 9 и 10. Обязательно следить за тем, чтобы туловище было вертикальным, плечи отводились назад при небольшом прогибе в груди. Игрок встает строго боком к сетке.

При совершенствовании верхних передач следует обращать внимание на быстрое перемещение игроков, правильное исходное положение и мягкость движений при выполнении передачи.

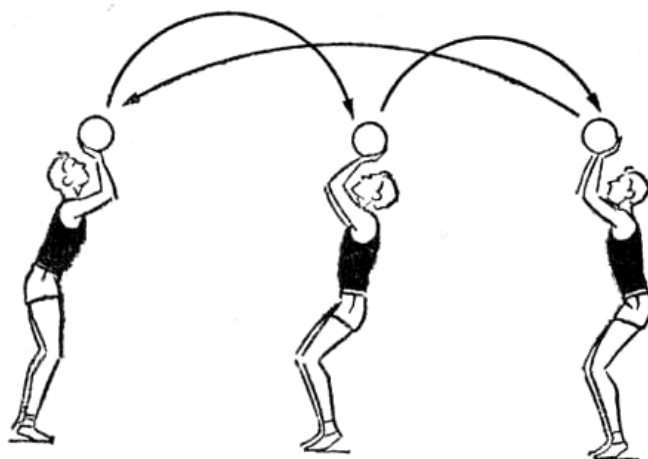


Рис. 9

Нижние передачи

В практике применяются термины – «прием снизу», «передача снизу», объединенные понятием «нижние передачи».

Прием осуществляют при подачах и нападающих ударах противника. В этих случаях игрок, направляя мяч в желаемом направлении, одновременно амортизирует силу удара.

При передачах или перебивах мяча на сторону противника игрок прилагает необходимые усилия для направления мяча в нужном направлении и на определенное расстояние.

При приеме и передаче кисти сомкнуты («в замок»), предплечья развернуты вперед. Мяч соприкасается с нижней частью предплечий, или, как принято говорить, принимается «на манжеты». Но иногда игроку приходится принимать мяч, который пролетает в стороне от него. В этом случае туловище разворачивается в сторону мяча, руки, сложенные вместе, разворачиваются принимающей поверхностью навстречу мячу. При этом туловище наклоняется в противоположную от мяча сторону, что способствует подниманию плеча руки, в сторону которой летит мяч, и опусканию противоположного. Таким образом, облегчится разворот принимающей поверхности рук навстречу мячу. При приеме летящего в стороне мяча нельзя делать руками движение параллельно поверхности площадки, не разворачивая их навстречу мячу, – при этом мяч будет отбиваться в сторону.

Для совершенствования приема и передач мяча главное – помнить, куда и кому направить мяч, как бы ни был он труден для приема. Именно в этом смысл совершенствования приема и передачи мяча.

Случается принимать мяч одной рукой. При этом приеме пальцы плотно сжаты, амортизирующее усилие несут локтевой и плечевой суставы, лучезапястный же закреплен; в передающем движении активное участие могут принимать все группы мышц-сгибателей руки.

Примерные упражнения для совершенствования нижних передач

1. Передачи мяча у стены с прямым отскоком и отскоком в стороны с одновременным перемещением. Следить за быстрым перемещением игрока. Игрок должен всегда стоять на пути мяча. Стараться принимать мяч только «на манжеты».

2. Тренер набрасывает мяч игроку, стоящему в зоне 1 (6,5). Игрок возвращает мяч тренеру (см. рис. 4).

3. Тренер легким ударом направляет мяч в зону игрока. Игрок после перемещения принимает стойку и передает мяч обратно тренеру.

4. Тренер ударом направляет мяч в зону игрока. Игрок после перемещения принимает и направляет мяч в указанную цель.

5. Тренер набрасывает мяч на сетку. Игрок принимает мяч одной рукой, направляя ее в центр площадки.

Следует помнить, что мяч, отскочивший от сетки, надо принимать как можно ближе к поверхности площадки, чтобы избежать касания сетки рукой. Волейболист освобождает мячу направление отскока от сетки и, развернувшись боком к сетке, наносит удар по пролетающему мимо мячу.

Немаловажная деталь: при приеме мяча в правой половине сетки удар производится правой рукой, при приеме мяча в левой стороне сетки – левой. Тем самым происходит естественное «загребающее» движение бьющей руки по направлению к центру площадки, куда и должен направиться мяч (рис. 10).

6. Жонглирование мячом одной и двумя руками на месте и с перемещениями. Мяч подбивается на различную высоту. Следует избегать монотонного подбивания мяча на одну и ту же высоту и чередовать подбивания правой – левой, двумя – одной рукой.



Рис. 10

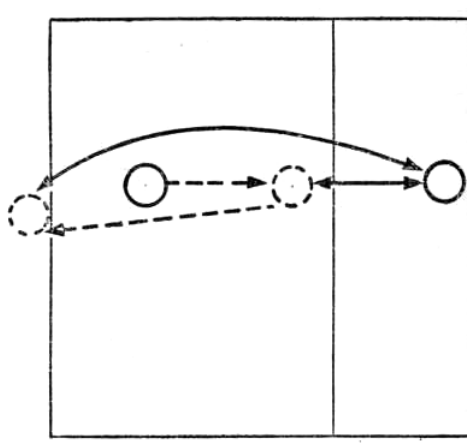


Рис. 11

7. Нижняя передача в парах. Мяч адресуется партнерами друг другу одной или двумя руками. Необходимо следить за перемещениями игроков и работой ног во время передачи.

8. Игроки стоят в парах на расстоянии 6–7 м: один у сетки, другой в глубине площадки (рис. 11). Игрок от сетки набрасывает мяч партнеру впереди него на 1,5–2 м. Тот выходит вперед и передает мяч обратно. Первый партнер тотчас направляет мяч по высокой траектории к лицевой линии. Второй, сделав передачу, поворачивается и бежит к лицевой линии, чтобы отбить мяч через себя партнеру к сетке.

9. То же, но мяч перебивается через сетку как можно ближе к лицевой линии и с высокой траекторией.

10. Прием мяча после подачи и направление по заданию (рис. 12).

И. Прием мяча после нападающего удара (рис. 13). Стараться после приема мяч направить по заданию.

Часто в тренировочных занятиях применяются комбинированные упражнения, т. е. такие, в которых соединяются два и более технических приемов. Такие упражнения выполняются индивидуально и с партнерами. Можно вводить в них дополнительные мячи.

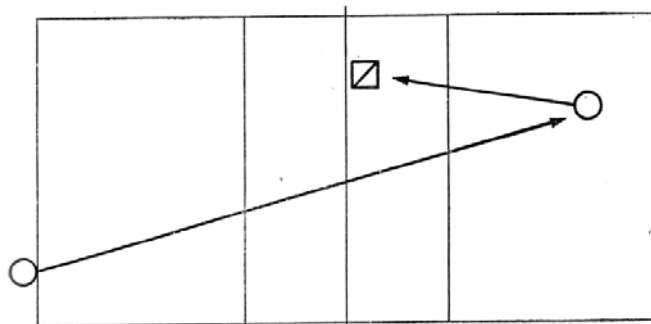


Рис. 12

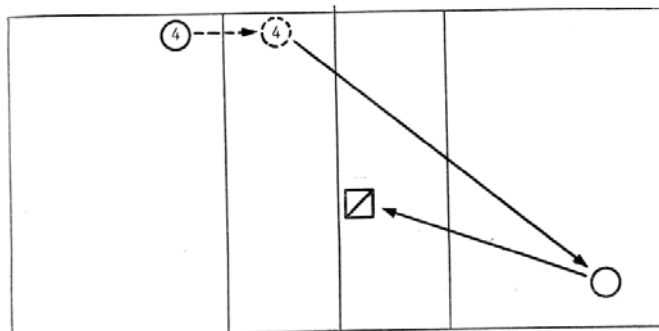


Рис. 13

Примерные индивидуальные упражнения

1. Мяч ударяется в пол. Игрок перемещается к мячу и направляет его сначала вертикально вверх нижней передачей, а затем верхней в заданную цель. Необходимо следить за быстротой перемещения, правильной стойкой перед передачами и движениями при самих передачах.

2. Игрок в зоне 5 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 6. Переместившись в зону 6, направляет мяч в зону 2 нижней передачей, а оттуда верхней в цель в зоне 4 (рис. 14).

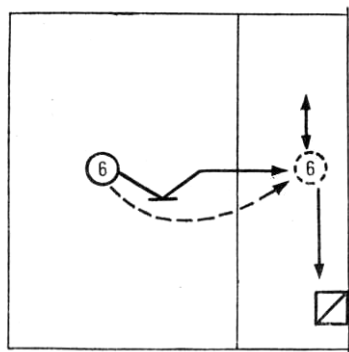


Рис. 14

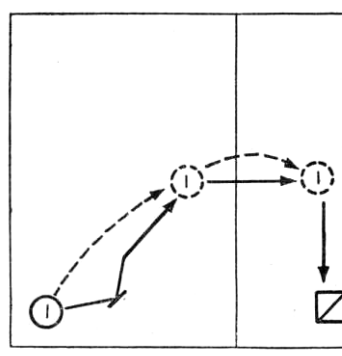


Рис. 15

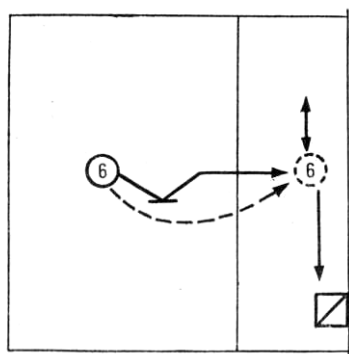


Рис. 16

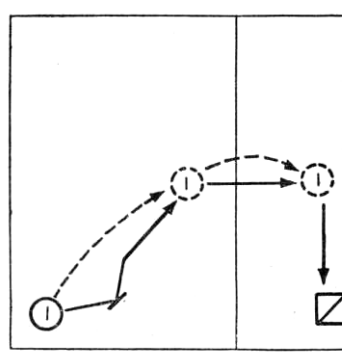


Рис. 17

3. Игрок в зоне 1 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 2. Переместившись в последнюю, направляет мяч в зону 3 нижней передачей и оттуда верхней в цель в зоне 4 (рис. 15).

4. Игрок в зоне 6 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 3. Переместившись туда же, делает нижнюю передачу над собой, затем верхней передачей через голову направляет мяч в цель в зоне 2 (рис. 16).

5. Игрок в зоне 1 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 6. Переместившись в нее, делает нижнюю передачу в зону 3, и оттуда верхней передачей направляет мяч в цель в зоне 2. При передаче из зоны 3 игрок должен повернуться лицом в сторону передачи (рис. 17).

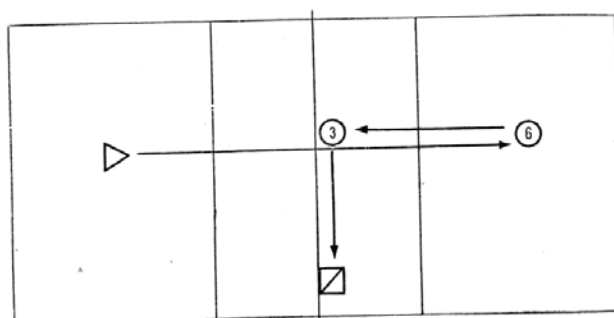


Рис. 18

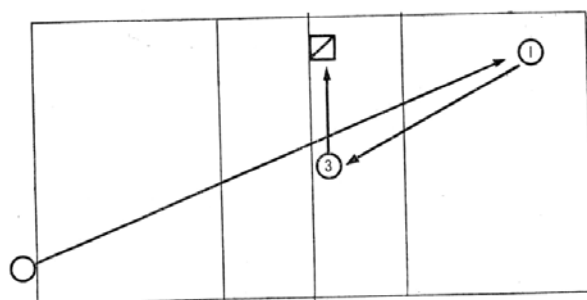


Рис. 19

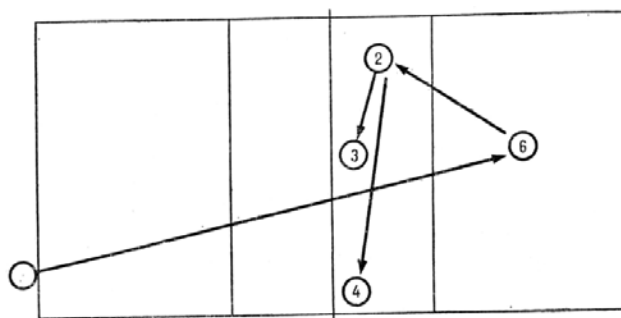


Рис. 20

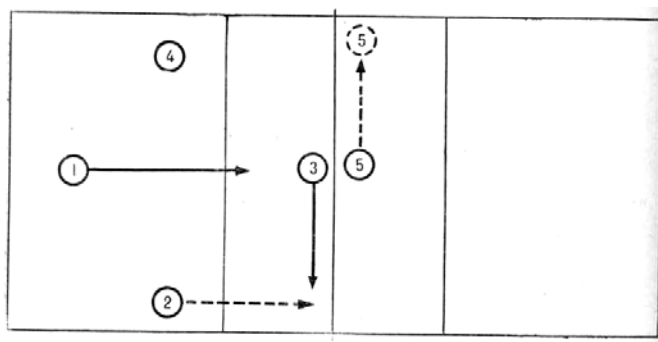


Рис. 21

6. Тренер набрасывает мяч через сетку игроку в зону 6. Тот выполняет нижнюю передачу (после приема снизу), направляя мяч партнеру в зону 3. Партнер верхней передачей попадает в цель в зоне 4 (рис. 18).

7. Игрок принимает подачу в зоне 1 и направляет мяч партнеру в зону 3. Партнер верхней передачей попадает в цель в зоне 2 (рис. 19).

В упражнениях 6 и 7 надо следить за тем, чтобы принимающий вовремя переместился к мячу, а его партнеры при верхней передаче развернулись боком к сетке, лицом в сторону передачи.

8. Игрок принимает подачу в зоне 6 и направляет мяч партнеру в зону 2. Тот выполняет передачу в зону 3 или 4 (рис. 20).

9. Игрок принимает подачу в зоне 6 (1,5) и направляет партнеру в зону 3 (рис. 21). Последний выполняет верхнюю передачу через голову в зону 2(4).

Упражнения такого плана можно применять при тренировке игроков, делающих вторую передачу после выхода из зон задней линии.

После приема подачи не следует направлять мяч по высокой траектории – игроку, делающему вторую передачу: трудно уследить одновременно за своими нападающими и за блокирующими противника.

3.4. Нападающие удары

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности. В тренировочные занятия просто необходимо включать упражнения для совершенствования нападающего удара более слабой рукой.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, или, как еще говорят, в «мертвой точке». На ней-то он и должен наносить удар по мячу независимо от характера передачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах с низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих. Несомненна польза и от упражнений, в которых удары наносятся с удаленных от сетки передач и через шнур (ленту), натянутый выше верхнего края сетки. Самую сетку поднимать не следует — она должна оставаться постоянным ориентиром для волейболистов. Ориентиром зрительным. Игрокам же надо вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгая как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Примерные упражнения для совершенствования нападающего удара

1. С высокой или средней передачи из зоны 3(2) нанести прямой удар из зоны 4 в зоны 4, 5, 6 площадки противника.
2. Получив передачу из зоны 2, выполнить удар из зоны 3 в зоны 5, 6, 1, 2.
3. С передачи из зоны 3 нанести удар из зоны 2 в зоны 2,1, 6.
4. Те же упражнения, но при зонном блоке соперников.

При выполнении перечисленных упражнений необходимо следить за своевременным началом разбега, скоростью шага на выпрыгивание и выноса руки для замаха, а также производством удара на максимально доступной высоте.

5. Приняв подачу в зоне 1, направить мяч в зону выхода. Сделав вторую передачу в зону 4, (характер ее устанавливается тренером) нанести нападающий удар в заданном направлении.

6. То же, но со второй передачей в зону 3.
7. То же, но второй передачей в зону 2.

Эти упражнения, выполняются при пассивном или активном противодействии соперников. В них совершенствуются все технические приемы на фоне их тактического применения, отрабатываются взаимодействия игроков и уточняются принципиальные положения организации игровых действий.

3.5. Блок

Это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен на нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

Примерные упражнения по совершенствованию блокирования

1. Игрок стоит на возвышении у сетки и держит мяч над верхним краем ее на расстоянии 5–10 см. На противоположной стороне партнер имитирует блокирование, прикасаясь ладонями к мячу.

2. То же, но при опускании после блокирования повернуться лицом в сторону своей площадки.

3. Игроки стоят в зонах 4, 2, 3; в первых двух – у самой боковой линии. По команде тренера игрок из зоны 3 перемещается к игроку зоны 2 и вместе с ним имитирует блокирование. То же, но с игроком зоны 4. Обратить внимание на быстрое перемещение, обязательную паузу и одновременность прыжков партнеров.

4. Игроки стоят в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и после имитации блокирования возвращается на место. Затем игрок зоны 2 перемещается в зону 3 и после имитации блокирования также возвращается на место. В это время игрок зоны 3 перемещается в зону 4, имитирует вместе с игроком этой зоны блокирование и т. д. Упражнение может выполняться в обе стороны по несколько раз.

5. Игроки стоят на прежних исходных позициях. По сигналу тренера (лучше зрительному) игроки зон 3 и 2 перемещаются навстречу друг другу в точку, заранее обусловленную или указанную тренером по ходу выполнения упражнения. Сойдясь вместе, игроки после паузы имитируют блокирование.

6. Упражнения те же, но при имитации блока мячи набрасываются с противоположной стороны. Блокирующие, пользуясь правом переноса рук, отбивают мячи обратно.

Следить, чтобы блокирующие, отбивая мяч, не касались сетки руками, но обязательно переносили руки через сетку.

7. Блокирующие стоят в зонах 2 и 4. Партнеры имитируют нападающий удар с переводом: в зоне 4 – влево, в зоне 2 – вправо. Блокирующие должны поставить блок, соответственно развернув ладони. При ударе из зоны 4 внутрь разворачивается ладонь правой руки, из зоны 2 – левой.

Из практики известно, что при блокировании большую роль играет вестибулярная устойчивость. Установлено, что игроки с хорошей вестибулярной устойчивостью при блокировании таких ошибок, как переступание средней линии, касание сетки, столкновение с партнерами, почти не допускают.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Соревнования – важная составная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка спортсмена, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля. Без участия в соревнованиях невозможно по-настоящему научиться играть в футбол, баскетбол, волейбол и другие игры.

Соревнования проводятся по определенному плану: установка на игру и разминка, игра и замечания после игры.

Установок анна игру заключается в том, что тренер совместно с командой составляет план предстоящей встречи.

В плане учитываются следующие вопросы.

1. Сильные и слабые стороны в физической, технической, тактической и волевой подготовке противника.
2. Первоначальные состав команды и возможные замены игроков.
3. Тактика ведения игры в защите и нападении.
4. Конкретные задачи отдельных игроков.

Успех проведения игры во многом зависит от руководства тренера, который использует для этого минутные перерывы между партиями.

Очень важно определить своевременность и целесообразность замены игроков во время матча. Они осуществляются по плану, а также в тех случаях, когда игрок не справляется со своими функциями, получает травму, не может продолжать игру из-за утомления или когда необходимо изменить характер игры.

После окончания тренер делает замечания и проводит анализ игры и действий игроков в ходе соревнований.

Соревнования являются не только неотъемлемой частью тренировочного процесса, но и отличным средством пропаганды игры.

Чтобы соревнования действительно отвечали последнему назначению, надо оповестить о дне их проведения заранее и красочной афишей.

К соревнованиям следует хорошо подготовить площадки и места для зрителей, проверить инвентарь, флаги, столики для судей, убедиться в исправности табло.

Сценарий открытия и закрытия соревнований следует разработать заранее. Необходимо:

- позаботиться о музыкальном сопровождении;
- назначить командующего парадом и принимающего парад;
- определить место сбора участников парада, расположение команд;
- подготовить флаг и назначить того, кто будет поднимать флаг;
- оговорить ритуал открытия.

На видном и удобном месте вывесить таблицу результатов, в которую их вносить сразу после окончания игры.

Информация в зал дается только с разрешения главного судью.

Подача информации должна быть четкой, неторопливой, грамотной, ненавязчивой. Между играми можно транслировать музыку.

Представление команд и судейской бригады делается перед началом игры.

«Положение о соревнованиях» содержит следующие разделы:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Место и сроки проведения.
3. Кто руководит соревнованиями.
4. Участники соревнований.
5. Система розыгрыша, оценки результатов, выявление победителей.
6. Условия подачи и рассмотрения протестов.
7. Порядок награждения команд-победительниц и участников.
8. Форма и сроки подачи заявок, время и место проведения жеребьевок.

4.1. Способы проведения соревнований

В зависимости от значения соревнований, количества участвующих команд и сроков определяется способ проведения соревнований: круговой, с выбыванием или смешанный.

При круговом способе все команды встречаются друг с другом.

При способе с выбыванием проигравшая команда в дальнейших играх не участвует.

Смешанный способ представляет собой комбинацию из первых двух.

4.2. Проведение соревнований в вузе

Спортивные состязания подчинены решению задач обучения, позволяют применять приобретенные на занятиях умения и навыки в более сложных условиях соревнований. Периодизация в обучении и тренировке для занимающихся физической культурой несколько отличается от квалифицированных волейболистов. Все внимание должно быть направлено на специальную физическую подготовку, обучение техническим приемам волейбола и тактическим действиям. Во время соревновательного периода целесообразно проведение серии игровых тренировок, контрольных игр, а также принять участие в товарищеских матчах среди учебных групп, факультетов и вузов города.

Разрабатывается и утверждается Положение о проведении соревнований (см. прил. 1). На весь учебный год составляется и утверждается календарь соревнований. При составлении плана учитывается состав занимающихся, уровень их подготовки, условия для занятий, календарь других соревнований и т. д.

В связи с тем, что соревнования по волейболу в вузе проводятся среди учебных групп на занятиях по физической культуре, волейбол как вид состязаний входит в Спартакиаду вуза среди сборных команд факультетов. Кроме того, студенты нашего вуза принимают участие в первенствах по волейболу района, города, среди студенческих команд, занимая призовые места.

5. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА (2015–2016)

Хороший судья должен использовать правила для того, чтобы сделать соревнования настоящим событием для всех заинтересованных.

Последующие Правила надо рассматривать как современное состояние развития великой игры, имея в виду, что эти несколько предшествующих параграфов могут быть также важны для Вашей собственной позиции в спорте.

Игра

Сооружения и оборудование

1. Игровое поле. Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

1.1. Размеры. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18×9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра.

Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности.

1.2 Игровая поверхность

1.2.1. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

1.2.2. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета

1.3 Линии на площадке

1.3.1. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

1.3.2. Ограничительные линии. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

1.3.3. Средняя линия. Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9×9 м каждая; тем не менее, считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

1.3.4. Линия атаки. На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

1.4. Зоны и места

1.4.1. Передняя зона. На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки.

Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

1.4.2. Зона подачи. Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

1.4.3. Зона замены. Зона замены ограничена продолжением обеих линий атаки и простирается до стола секретаря.

1.4.4. Зона Замещения Либеро. Зона Замещения Либеро – это часть свободной зоны на стороне скамеек команд, она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.

2. Сетка и стойки

2.1. Высота сетки

2.1.1. Сетка установлена вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

2.1.2. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать официальную высоту более чем на 2 см.

2.2. Структура. Сетка шириной 1 метр и длиной 9,50-10 метров (с 25-50 см за боковыми лентами на каждой стороне) состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Каждый конец ленты имеет отверстие, через которое пропущен шнур, прикрепляющий ленту к стойкам для ее натяжения.

Внутри ленты находится гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии.

Внизу сетки имеется другая горизонтальная лента шириной 5 см аналогичная верхней ленте, через которую пропущен шнур. Этот шнур предназначен для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии.

2.3. Боковые линии. Две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены непосредственно над каждой боковой линией.

Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

2.4. Антенны. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного материала.

Антенна прикреплена с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

2.5. Стойки

2.5.1. Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5–1,0 м. за боковыми линиями. Их высота –2,55 м и, предпочтительно, регулируемая.

2.5.2. Стойки – круглые и гладкие, установлены на поверхности без растяжек. Не должно быть опасных или мешающих приспособлений.

3. Мячи. Мяч должен быть сферическим с покрытием, сделанным из эластичной натуральной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет может быть однотонным светлым или комбинацией цветов, окружность 65–67 см и вес 260–280 г.

Участники

4. Команды

4.1. Состав команды

4.1.1. На матч команда может иметь в составе до 12 игроков, плюс
– тренерский состав: один тренер, максимум два помощника тренера;
– медицинский персонал: один массажист команды и один врач.

Только эти, зарегистрированные в протоколе члены команды, могут войти в Соревновательную / Контрольную Зону и принимать участие в официальной разминке и матче.

4.1.2. Один из игроков, кроме Либери, является капитаном команды, который должен быть отмечен в протоколе.

4.1.3. Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Когда тренер и капитан команды подписали протокол (список команды в электронном протоколе), записанные игроки не могут быть изменены.

4.2. Размещение команды

4.2.1. Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находиться в своем месте разминки. Тренер и другие члены команды сидят на скамейке, но могут временно покинуть ее.

Скамейки команд располагаются рядом со столом секретаря за пределами свободной зоны.

4.2.2. Только членам состава команды разрешено сидеть на скамейке во время матча и принимать участие в официальной разминке.

4.2.3. Не участвующие в игре игроки могут разминаться без мячей следующим образом:

4.2.3.1. во время игры: в местах разминки;

4.2.3.2. во время тайм-аутов и технических тайм-аутов: в свободной зоне позади их игровой площадки.

4.2.4. Во время интервалов между партиями игроки могут разминаться, используя мячи, в пределах своей свободной зоны. Во время продолжительного интервала между партиями 2 и 3 (если применяется) игроки могут использовать также свою площадку.

4.3. Экипировка

Экипировку игрока составляют футболка, трусы, носки (форма) и спортивная обувь.

4.3.1. Цвет и фасон футболок, трусов и носков должны быть одинаковыми для команды (исключение: для Либери). Форма должна быть чистой.

4.3.2. Обувь должна быть легкой и гибкой с резиновыми или композиционными подошвами без каблучков.

4.3.3. Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 20.

4.3.3.1. Номер должен быть расположен на футболке по центру на груди и на спине. Цвет и яркость номеров должны контрастировать с цветом и яркостью футболок.

4.3.3.2. Номер должен быть высотой минимум 15 см на груди и минимум 20 см на спине. Полоски, образующие номера, должны быть шириной минимум 2 см.

4.3.4. Капитан команды должен иметь на его/ее футболке полосу 8 × 2 см, подчеркивающую номер на груди.

4.3.5. Запрещено носить форму, цвет которой отличается от цвета формы других игроков (за исключением игроков Либери), и/или без официальных номеров.

4.5. Запрещенные предметы

4.5.1. Запрещено носить предметы, которые могут привести к травме или дать искусственное преимущество игроку.

4.5.2. Игроки могут носить очки или линзы на свой собственный риск.

4.5.3. Компрессионные средства (защитные противотравматические накладки и приспособления) можно носить для защиты или поддержки.

5. Руководители команды

Оба, капитан команды и тренер отвечают за поведение и дисциплину членов их команды.

Игроки Либери не могут быть капитаном команды или игровым капитаном.

5.1. Капитан

5.1.1. ПЕРЕД МАТЧЕМ капитан команды подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке.

5.1.2. ВО ВРЕМЯ МАТЧА капитан команды является игровым капитаном, если он на площадке. Когда капитан команды не находится на площадке, тренер или капитан команды должен назначить другого игрока на площадке, но не Либери, принять на себя роль игрового капитана. Этот игровой капитан сохраняет свои обязанности до своей замены, или возвращения капитана команды в игру, или до окончания партии.

Когда мяч находится вне игры, только игровому капитану разрешено обращаться к судьям:

5.1.2.1. спрашивать разъяснение применения или интерпретации Правил и представлять просьбы или вопросы своих партнеров. Если игровой капитан не согласен с разъяснением 1-го судьи он/она может опротестовать это решение и немедленно сообщить 1-му судье, что он/она резервирует право записать официальный протест в протокол по окончании матча;

5.1.2.2. запрашивать разрешение:

- а) сменить всю или часть экипировки,
- б) проверить расстановки команд,
- с) проверить пол, сетку, мяч и т.д.,

5.1.2.3. в отсутствие тренера запрашивать тайм-ауты и замены.

5.1.3. В КОНЦЕ МАТЧА капитан команды:

5.1.3.1. благодарит судей и подписывает протокол, подтверждая результат;

5.1.3.2. если 1-й судья был в должное время уведомлен, может подтвердить и записать в протокол официальный протест, касающийся применения или интерпретации правил судьей.

5.2. Тренер

5.2.1. На протяжении матча тренер руководит игрой своей команды, находясь за пределами игровой площадки. Он/она определяет стартовые расстановки, замены и берет тайм-ауты. По этим вопросам он/она контактирует со 2-м судьей.

5.2.2. ПЕРЕД МАТЧЕМ тренер записывает или проверяет в протоколе фамилии и номера своих игроков и затем подписывает его.

5.2.3. ВО ВРЕМЯ МАТЧА тренер:

5.2.3.1. перед каждой партией дает 2-му судье или секретарю должным образом заполненную и подписанную карточку(и) расстановки,

5.2.3.2. сидит на скамейке команды ближе всех к секретарю, но может покинуть ее,

5.2.3.3. запрашивает тайм-ауты и замены,

5.2.3.4. может, как и другие члены команды, давать инструкции игрокам на площадке. Тренер может давать эти инструкции, стоя или двигаясь в пределах свободной зоны перед скамейкой своей команды от продолжения линии атаки до места разминки, не мешая и не задерживая матч.

5.3. Помощник тренера

5.3.1. Помощник тренера сидит на скамейке команды, но не имеет права вмешиваться в матч.

5.3.2. Если тренер должен покинуть свою команду по любой причине, включая санкцию, но, исключая выход на площадку в качестве игрока, помощник тренера может принять на себя функции тренера на время его отсутствия, когда это подтверждено судьей игровым капитаном.

Игровой формат

6. Набор очка, выигрыш партии и матча

6.1. Набор очка

6.1.1. Очко. Команда набирает очко:

6.1.1.1. при успешном приземлении мяча на площадке соперника;

6.1.1.2. когда команда соперника совершает ошибку;

6.1.1.3. когда команда соперника получает замечание.

6.1.2. Ошибка. Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с Правилами:

6.1.2.1. если две или более ошибки совершены последовательно, только первая ошибка принимается во внимание.

6.1.2.2. если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается **ОБОЮДНОЙ ОШИБКОЙ** и розыгрыш переигрывается.

6.1.3. Розыгрыш и состоявшийся розыгрыш

Розыгрышем является последовательность игровых действий с момента удара при выполнении подачи подающим до того, как мяч выйдет из игры. **Состоявшимся розыгрышем** является последовательность игровых действий, в результате которых присуждается очко. **Это включает наложение Замечания и потерю подачи вследствие нарушения лимита времени для подачи.**

6.1.3.1. Если подающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и продолжает подавать;

6.1.3.2. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и должна подавать следующей.

6.2. Выигрыш партии. Партия, (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24–24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26–24; 27–25; ...).

6.3. Выигрыш матча

6.3.1. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

6.3.2. При равном счете 2–2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

6.4. Неявка и неполная команда

6.4.1. Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом 0–3 в матче и 0–25 в каждой партии.

6.4.2. Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся с тем же результатом, что и в Правиле 6.4.1.

6.4.3. Команда, объявленная НЕПОЛНОЙ в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для выигрыша партии или матча. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

7. Структура игры

7.1. Жеребьевка. Перед матчем 1-й судья проводит жеребьевку для определения первой подачи и сторон площадки в первой партии.

Если будет играть решающая партия, должна быть проведена новая жеребьевка.

7.1.1. Жеребьевка проводится в присутствии двух капитанов команд.

7.1.2. Победитель жеребьевки выбирает:

ИЛИ

7.1.2.1. право подавать или принимать подачу,

ИЛИ

7.1.2.2. сторону площадки.

Проигравший принимает оставшийся вариант.

7.2. Официальная разминка

7.2.1. Если команды предварительно имели игровую площадку исключительно в своем распоряжении, перед матчем им предоставляется 6-минутная совместная официальная разминка на сетке, если нет – они могут иметь 10 минут.

7.2.2. Если любой из капитанов запрашивает отдельную (последовательную) официальную разминку на сетке, командам предоставляется по 3 минуты каждой, или 5 минут каждой.

7.2.3. В случае последовательных разминок, первой разминается на сетке команда, которая подает первой.

7.3. Начальная расстановка команды

7.3.1. В игре всегда должны участвовать шесть игроков от каждой команды.

Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.

7.3.2. Перед началом каждой партии тренер должен представить начальную расстановку своей команды в карточке расстановки. Должным образом заполненная и подписанная карточка вручается 2-му судье или секретарю.

7.3.3. Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме игроков Либеро).

7.3.4. После вручения карточки расстановки 2-му судье или секретарю изменять расстановку без обычной замены не разрешено.

7.3.5. При несоответствиях между позициями игроков на площадке и в карточке расстановки поступают следующим образом:

7.3.5.1. если такое расхождение обнаружено до начала партии, позиции игроков должны быть поправлены в соответствии с карточкой расстановки – санкция за это не налагается;

7.3.5.2. когда до начала партии на площадке выявлен игрок, не зарегистрированный в карточке расстановки на эту партию, данный игрок должен быть смнен в соответствии с карточкой расстановки – санкция за это не налагается;

7.3.5.3. однако, если тренер желает оставить такого не записанного игрока(ов) на площадке, он/она должен запросить обычную замену(ы), используя соответствующий жест, которая(ые) должна быть записана затем в протокол.

Если несоответствие позиций игроков позициям в карточке расстановки обнаружено позже, команда, совершившая ошибку, должна вернуться к правильным позициям. Очки соперника сохраняются, и, кроме того, соперник получает очко и последующую подачу. Все очки, набранные совершившей ошибку командой с точно определенного момента совершения ошибки до момента ее обнаружения, аннулируются.

7.3.5.4. Когда на площадке выявлен игрок, который не записан в списке игроков в протоколе, очки соперника сохраняются и, кроме того, соперник получает очко и подачу. Совершившая ошибку команда теряет все очки и/или партии (0:25, при необходимости), полученные с момента, когда незарегистрированный игрок вышел на площадку, и должна предоставить исправленную карточку расстановки и отправить нового зарегистрированного игрока на площадку на позицию незарегистрированного игрока.

7.4. Позиции

В момент удара по мячу подающим каждая команда должна находиться в пределах своей площадки в порядке перехода (исключая подающего).

7.4.1. Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

7.4.1.1. три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний – левый), 3 (передний – центральный) и 2 (передний – правый);

7.4.1.2. другие три игрока являются игроками задней линии, занимая позиции 5 (задний – левый), 6 (задний – центральный) и 1 (задний – правый).

7.4.2. Взаимное соответствие позиций игроков:

7.4.2.1. каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от средней линии, чем соответствующий игрок передней линии;

7.4.2.2. игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть расположены параллельно средней линии в порядке, указанном в Правиле 7.4.1.

7.4.3. После удара на подаче игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

7.5. Позиционная ошибка

7.5.1. Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. В том числе, когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены.

7.5.2. Если подающий совершает ошибку при подаче в момент удара на подаче, ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

7.5.3. Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка.

7.5.4. Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям:

7.5.4.1. команда наказывается очком и подачей соперника;

7.5.4.2. игроки занимают свои правильные позиции.

7.6. Переход

7.6.1. Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется на протяжении партии.

7.6.2. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

7.7. Ошибка при переходе

7.7.1. Ошибка при переходе считается совершенной, когда ПОДАЧА не выполняется в соответствии с порядком перехода. Это приводит к следующим последствиям в следующем порядке:

7.7.1.1. команда наказывается очком и подачей соперника;

7.7.1.2. порядок перехода игроков исправляется.

7.7.2. Дополнительно, секретарь должен определить точный момент совершения ошибки, и все очки, набранные впоследствии командой, совершившей ошибку, должны быть аннулированы. Очки соперника сохраняются.

Если этот момент не может быть определен, аннулирование очка(ов) не производится и единственным наказанием является очко и подача соперника.

Игровые действия

8. Состояние игры

8.1. Мяч в игре. Мяч находится в игре с момента удара на подаче, разрешенной 1-м судьей.

8.2. Мяч вне игры. Мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей; в отсутствие ошибки, с момента свистка.

8.3. Мяч «в площадке». Мяч считается «в площадке», если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.

8.4. Мяч «за». Мяч считается «за» когда:

8.4.1. часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;

8.4.2. он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;

8.4.3. он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами;

8.4.4. он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода, исключая ситуацию Правила 10.1.2;

8.4.5. он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

9. Игра с мячом. Каждая команда должна играть в пределах собственного игрового поля и пространства (исключение: Правило 10.1.2).

Мяч тем не менее может быть возвращен из-за пределов свободной зоны.

9.1. Удары команды. Ударом является любой контакт с мячом игрока в игре.

Команда имеет право максимум на три удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку: "ЧЕТЫРЕ УДАРА".

9.1.1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ

Игрок не может ударить мяч два раза подряд (*исключение: Правила 9.2.3, 14.2 и 14.4.2*).

9.1.2. ОДНОВРЕМЕННЫЕ КОНТАКТЫ

Два или три игрока могут касаться мяча одновременно.

9.1.2.1. Когда два (или три) партнера касаются мяча одновременно, это засчитывается как два (или три) удара (исключение: при блокировании). Если они пытаются дотянуться до мяча, но только один из них касается его, засчитывается один удар. Столкновение игроков не считается ошибкой.

9.1.2.2. Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара. Если такой мяч уходит «за», это является ошибкой команды на противоположной стороне.

9.1.2.3. Если одновременное касание мяча двумя соперниками над сеткой приводит к длительному контакту с мячом, игра продолжается.

9.1.3. УДАР ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

В пределах игрового поля игроку не разрешено использовать поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет в качестве поддержки, для того чтобы ударить по мячу.

Однако игрок, который находится на грани совершения ошибки (касание сетки, или переход средней линии и т.д.), может быть остановлен или удержан партнером по команде.

9.2. Характеристика удара

9.2.1. Мяч может касаться любой части тела.

9.2.2. Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

9.2.3. Мяч может касаться различных частей тела, при условии что касания происходят одновременно.

Исключения:

9.2.3.1. при блокировании последовательные касания могут быть совершены одним или более игроком (игроками), при условии что касания происходят во время одного действия;

9.2.3.2. при первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно, при условии что эти касания происходят во время одного действия.

9.3. Ошибки при игре с мячом

9.3.1. ЧЕТЫРЕ УДАРА: команда касается мяча четыре раза до его возврата.

9.3.2. УДАР ПРИ ПОДДЕРЖКЕ: игрок использует поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет в качестве поддержки, для того чтобы коснуться мяча в пределах игрового поля.

9.3.3. ЗАХВАТ: мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

9.3.4. ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ: игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

10. Мяч у сетки

10.1. Мяч, пересекающий сетку

10.1.1. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах площади перехода. Площадь перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом:

10.1.1.1. снизу – верхним краем сетки;

10.1.1.2. по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением;

10.1.1.3. сверху – потолком.

10.1.2. Мяч, который пересекает плоскость сетки в свободную зону соперника полностью или частично через внешнюю площадь, может быть возвращен без нарушения количества ударов команды, при условии что:

10.1.2.1. не было касания площадки соперника игроком;

10.1.2.2. возвращаемый мяч пересекает плоскость сетки вновь полностью или частично через внешнюю площадь на той же стороне от площадки.

Команда соперника не может препятствовать такому действию.

10.1.3. Мяч, который направлен на площадку соперника через нижнюю площадь, находится в игре до момента, когда он полностью пересекает вертикальную плоскости сетки.

10.2. Мяч, касающийся сетки

При пересечении сетки мяч может касаться ее.

10.3. Мяч в сетке

10.3.1. Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если не превышен лимит трех ударов команды.

10.3.2. Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, розыгрыш аннулируется и переигрывается.

11. Игрок у сетки

11.1. Перенос через сетку

11.1.1. При блокировании игрок может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии что он/она не мешает игре соперника до или во время его атакующего удара.

11.1.2. После атакующего удара игроку разрешено переносить руку по другую сторону сетки, при условии что контакт состоялся в пределах его/ее собственного игрового пространства.

11.2. Проникновение под сеткой

11.2.1. Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии, что это не мешает игре соперника.

11.2.2. Переход на площадку соперника через среднюю линию:

11.2.2.1. разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами), при условии, что какая-либо часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится непосредственно над ней;

11.2.2.2. разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп, при условии, что это не мешает игре соперника.

11.2.3. Игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры.

11.2.4. Игроки могут проникать в свободную зону соперника, при условии, что они не мешают игре соперника.

11.3. Контакт с сеткой

11.3.1. Контакт игрока с сеткой между антеннами во время игрового действия с мячом является ошибкой.

Игровое действие с мячом включает (среди прочего) отталкивание, удар (или попытку) и приземление.

11.3.2. Игроки могут касаться стойки, шнуров, или любого другого предмета за антеннами, включая сетку, при условии что это не мешает игре.

11.3.3. Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, это не является ошибкой.

11.4. Ошибки игрока у сетки

11.4.1. Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

11.4.2. Игрок мешает игре соперника, проникая в пространство соперника под сеткой.

11.4.3. Стопа (стопы) игрока полностью переходит на площадку соперника.

11.4.4. Игрок мешает игре, (среди прочего):

- касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом,
- используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости,
- создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки,
- совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч,
- хватаясь/держась за сетку.

Игроки, которые находятся близко к игровому мячу, или те, кто совершает попытку игры с мячом, рассматриваются как участвующие в игровом действии с мячом даже в том случае, если контакта с мячом не происходит.

Однако, касание сетки за антенной не должно рассматриваться как ошибка (исключение: Правило 9.1.3).

12. Подача. Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

12.1. Первая подача в партии

12.1.1. Первая подача в первой партии, а также в решающей 5-й партии, выполняется командой, определяемой жеребьевкой.

12.1.2. В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

12.2. Порядок подачи

12.2.1. Игроки должны соблюдать очередность подач, записанную в карточке расстановки.

12.2.2. После первой подачи в партии, подающий игрок определяется следующим образом:

12.2.2.1. когда подающая команда выигрывает розыгрыш, игрок (или его/ее замена), который подавал до этого, подает вновь;

12.2.2.2. когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает право подавать и делает переход перед выполнением подачи. Игрок, который переходит с правой позиции передней линии на правую позицию задней линии, будет подавать.

12.3. Разрешение подачи. 1-й судья разрешает подачу после проверки того, что обе команды готовы играть, и подающий владеет мячом.

12.4. Выполнение подачи

12.4.1. Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).

12.4.2. Только один раз разрешено подбросить или выпустить мяч. Постукивание мячом (дриблинг) или перемещение его в руках разрешается.

12.4.3. В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи.

После удара он/она может заступить, или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке.

12.4.4. Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу.

12.4.5. Подача, выполненная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

12.5. Заслон

12.5.1. Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать своим соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча.

12.5.2. Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь вдоль сетки во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть подающего и траекторию полета мяча.

12.6. Ошибки, совершенные во время подачи

12.6.1. Ошибки при подаче.

Следующие ошибки приводят к переходу подачи, даже если соперник находится в неправильной расстановке. Подающий:

12.6.1.1. нарушает порядок подачи,

12.6.1.2. не выполняет подачу правильно.

12.6.2. Ошибки после удара по мячу на подаче.

После правильного удара по мячу подача становится ошибочной (если только игрок не нарушает расстановку), когда мяч:

12.6.2.1. касается игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода;

12.6.2.2. выходит «за»;

12.6.2.3. проходит над заслоном.

12.7. Ошибки при подаче и позиционные ошибки

12.7.1. Если подающий совершает ошибку в момент удара на подаче (неправильное выполнение, нарушение очередности и т.д.) и соперник нарушает расстановку, фиксируется и наказывается ошибка при подаче.

12.7.2. Если само выполнение подачи было правильным, но подача впоследствии становится ошибочной (выходит «за», проходит над заслоном и т.д.), первой фиксируется и наказывается ошибка в расстановке игроков.

13. Атакующий удар

13.1. Характеристики атакующего удара

13.1.1. Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами.

13.1.2. Во время атакующего удара разрешена скидка, при условии что удар по мячу нанесен чисто и мяч не схвачен или брошен.

13.1.3. Атакующий удар является завершенным в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или задет соперником.

13.2 Ограничения атакующего удара

13.2.1. Игрок передней линии может завершать атакующий удар на любой высоте, при условии что контакт с мячом осуществлен в пределах собственного игрового пространства (исключения: Правила 13.2.4 и 13.3.6).

13.2.2. Игрок задней линии может завершать атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны:

13.2.2.1. при отталкивании для прыжка стопа (стопы) игрока не должны ни касаться линии атаки, ни переходить за нее;

13.2.2.2. после своего удара игрок может приземляться в передней зоне.

13.2.3. Игрок задней линии может, также, завершать атакующий удар из передней зоны, если в момент касания, по крайней мере, часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

13.2.4. Игроку не разрешено завершать атакующий удар непосредственно после подачи СОПЕРНИКА, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

13.3. Ошибки при атакующем ударе

13.3.1. Игрок ударяет мяч в игровом пространстве противоположной команды.

13.3.2. Игрок направляет мяч «за».

13.3.3. Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

13.3.4. Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

13.3.5. Либера завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

13.3.6. Игрок завершает атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, когда передача на удар выполнена Либера пальцами сверху в своей передней зоне.

14. Блок

14.1. Блокирование

14.1.1. Блокирование является действием игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела выше верхнего края сетки, независимо от высоты контакта с мячом. Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке, и в момент контакта с мячом часть тела должна быть выше верхнего края сетки.

14.1.2. Попытка блока

Попытка блока является действием блокирования без касания мяча.

14.1.3. Состоявшийся блок

Блок является состоявшимся, если мяч задет блокирующим.

14.1.4. Коллективный блок

Коллективный блок выполняется двумя или тремя игроками, находящимися близко друг к другу, и является состоявшимся, когда один из них касается мяча.

14.2. Контакт при блокировании

Последовательные (быстрые и продолжительные) контакты с мячом могут происходить у одного или более блокирующих, при условии, что эти контакты состоялись во время одного действия.

14.3. Блокирование в пространстве соперника

При блокировании игрок может переносить кисти и руки по другую сторону сетки, при условии, что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперником выполнен атакующий удар.

14.4. Блоки и удары команды

14.4.1. Касание на блоке не считается за удар команды. Следовательно, после контакта на блоке команде предоставляется три удара для возвращения мяча.

14.4.2. Первый удар после блока может быть выполнен любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

14.5. Блокирование подачи

Блокировать подачу соперника запрещено.

14.6. Ошибки блокирования

14.6.1. Блокирующий касается мяча в пространстве СОПЕРНИКА до или одновременно с атакующим ударом соперника.

14.6.2. Игрок задней линии или Либеро совершает блокирование или участвует в состоявшемся блоке.

14.6.3. Блокирование подачи соперника.

14.6.4. Мяч от блока выходит «за».

14.6.5. Блокирование мяча в пространстве соперника за антенной.

14.6.6. Попытка Либеро блокировать индивидуально или коллективно.

Перерывы, задержки и интервалы

15. Перерывы

Перерыв – это время между состоявшимся розыгрышем и свистком 1-го судьи для следующей подачи.

Обычными игровыми перерывами являются только ТАЙМ-АУТЫ и ЗАМЕНЫ.

15.1. Количество обычных игровых перерывов

Каждая команда может запросить максимум два тайм-аута и шесть замен в партии.

15.2. Последовательность обычных игровых перерывов

15.2.1. Запрос одного или двух тайм-аутов и один запрос замены любой командой могут следовать один за другим в одном и том же перерыве.

15.2.2. Однако команде не разрешены последовательные запросы замены во время одного и того же перерыва. Два или более игрока могут быть заменены в одно и то же время в рамках одного запроса.

15.2.3. Должен быть состоявшийся розыгрыш между двумя отдельными запросами замены одной и той же команды.

15.3. Запрос обычных игровых перерывов

15.3.1. Обычные игровые перерывы могут быть запрошены тренером, или в отсутствие тренера игровым капитаном, и только ими.

15.3.2. Замена до начала партии разрешена, и она должна быть зарегистрирована как обычная замена в этой партии.

15.4 Тайм-ауты и технические тайм-ауты

15.4.1. Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд.

15.5. Замена

15.5.1. Замена является действием, которым игрок, иной чем Либеро или замещенный им/ею игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент.

15.5.2. Когда замена является вынужденной вследствие травмы игрока, находящегося в игре, она может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером (или игровым капитаном).

15.6. Ограничение замен

15.6.1. Игрок начальной расстановки может выйти из игры, но только один раз в партии, и войти вновь, но только один раз в партии и только на свою прежнюю позицию в расстановке.

15.6.2. Заменяющий игрок может войти в игру на место игрока начальной расстановки, но только один раз в партии, и может быть заменен только этим же стартовым игроком.

15.7. Исключительная замена

Игрок (кроме Либеро), который не может продолжать играть вследствие травмы или болезни, должен быть заменен в соответствии с правилами замены. Если это невозможно, команде дается право сделать ИСКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ замену сверх ограничений Правила 15.6.

Исключительная замена означает, что любой игрок, который не находится на площадке во время травмы/заболевания, кроме: Либеро, второго Либеро или замещенного ими игрока, может заменить в игре травмированного/заболевшего игрока. Замененному травмированному/заболевшему игроку не разрешено вернуться в игру в матче.

Исключительная замена ни в каком случае не может считаться обычной заменой, но должна быть записана в протоколе как одна из общего числа замен в партии и матче.

15.8. Замена при удалении или дисквалификации

УДАЛЕННЫЙ или ДИСКВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ игрок должен быть немедленно заменен по правилам замены. Если это невозможно, команда объявляется НЕПОЛНОЙ.

15.9. Неправомерная замена

15.9.1. Замена является неправомерной, если она превышает ограничения, указанные в Правиле 15.6 (исключая случай Правила 15.7), или в ней участвует незарегистрированный игрок.

15.9.2. Когда команда произвела неправомерную замену и игра была возобновлена, должна осуществляться следующая процедура последовательно:

- 15.9.2.1. команда наказывается очком и подачей соперника;
- 15.9.2.2. замена должна быть исправлена;
- 15.9.2.3. очки, набранные провинившейся командой после совершения ошибки, аннулируются, очки соперника сохраняются.

15.10. Процедура замены

- 15.10.1. Замена должна проводиться в пределах зоны замены.
- 15.10.2. Замена должна длиться столько лишь времени, сколько необходимо для записи замены в протоколе и разрешения игрокам войти и выйти.
- 15.10.3. Запрос замены подтверждает и объявляет секретарь или 2ой судья, используя зуммер или свисток соответственно. 2-й судья разрешает замену.
- 15.10.4. Если команда намерена произвести одновременно более одной замены, все заменяющие игроки должны войти в зону замены одновременно, чтобы засчитывался один запрос. В этом случае, замены должны быть сделаны последовательно, одна пара игроков за другой.

16. Исключительные перерывы в игре

16.1. Травма/болезнь

- 16.1.1. Если происходит серьезный несчастный случай, когда мяч находится в игре, судья должен немедленно остановить игру и разрешить медицинскому персоналу выйти на площадку.

Розыгрыш затем переигрывается.

- 16.1.2. Если травмированный/заболевший игрок не может быть заменен по правилам обычной или исключительной замены, игроку предоставляется 3 минуты – время для восстановления, но не более одного раза для одного и того же игрока в матче.

Если игрок не восстановился, его/ее команда объявляется неполной.

16.2. Внешняя помеха

Если имеет место любая внешняя помеха во время игры, игра должна быть остановлена и розыгрыш переигран.

17. Интервалы и смена площадок

17.1. Интервалы

Интервал – это время между партиями. Все интервалы длятся три минуты.

В течение этого периода времени происходит смена площадок и запись расстановок команд в протоколе.

Интервал между второй и третьей партиями может быть увеличен до 10 минут компетентным органом по просьбе организатора.

17.2. Смена площадок

17.2.1. После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии.

17.2.2. В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками, и позиции игроков остаются теми же.

Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, она должна быть произведена сразу, как только выявлена эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту, когда такая смена производится, остается тем же.

18. Игрок либеро

18.1. Назначение либеро

18.1.1. Каждая команда имеет право назначить из состава игроков в протоколе до двух специализированных защитных игроков: Либеро.

18.1.2. Все игроки Либеро должны быть записаны в протоколе в специальных графах, предусмотренных для этого.

18.1.3. Либеро на площадке является действующим Либеро. Если есть другой Либеро, он/она является вторым Либеро команды.

Только один Либеро может быть на площадке в любое время.

18.2. Экипировка

Игрок(и) Либеро должен носить форму (или ЖАКЕТ/НАГРУДНИК ДЛЯ ПЕРЕНАЗНАЧЕННОГО Либеро), которая имеет преобладающий цвет отличный от любого цвета формы других членов команды. Эта форма должна явно контрастировать с формой других членов команды.

Форма Либеро должна быть пронумерована как у других членов команды.

18.3. Действия, касающиеся либеро

18.3.1. Игровые действия

18.3.1.1. Либеро разрешено замещать любого игрока на задней линии.

18.3.1.2. Он/она ограничен играть как игрок задней линии, и ему не разрешено завершать атакующий удар из любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент контакта мяч полностью выше верхнего края сетки.

18.3.1.3. Он/она не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

18.3.1.4. Игрок не может завершать атакующий удар, когда мяч полностью выше верхнего края сетки, если мяч направлен пальцами сверху Либера, находящимся в своей передней зоне. Мяч может быть атакован свободно, если Либера выполняет то же самое действие за пределами своей передней зоны.

18.3.2. Замещения Либера

18.3.2.1. Замещения Либера не считаются заменами.

Они не ограничены, но должен быть состоявшийся розыгрыш между двумя замещениями Либера (исключения: команда вследствие замечания совершает переход и Либера выходит на позицию 4, или действующий Либера становится неспособным играть, делая розыгрыш несостоявшимся).

18.3.2.2. Обычный замещенный игрок может заместить любого Либера и быть замещен любым Либера. Действующий Либера может быть замещен только замещенным обычным игроком на ту же позицию, или вторым Либера.

18.3.2.3. В начале каждой партии Либера не может выйти на площадку до проверки 2-м судьей начальной расстановки и разрешения игроку Либера заместить стартового игрока.

18.3.2.4. Другие замещения Либера должны происходить, только когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

18.3.2.5. Замещение Либера, совершенное после свистка на подачу, но до удара подающего, не должно отменяться, однако, по окончании розыгрыша игровой капитан должен быть проинформирован, что это не разрешено и повторения будут предметом для санкций за задержку.

18.3.2.6. Последующие запоздалые замещения должны приводить к немедленному прерыванию игры и наложению санкции за задержку. Подающая команда определяется категорией санкции за задержку.

18.3.2.7. Либери и замещаемый игрок могут выходить на площадку или покидать ее только через Зону Замещения Либери.

18.3.2.8. Замещения Либери должны записываться в Листе контроля Либери (если он используется) или в электронном протоколе.

18.3.2.9. Неправильное замещение Либери может заключаться в следующем (среди прочего):

- нет состоявшегося розыгрыша между замещениями Либери;
- Либери замещается игроком, но не вторым Либери или замещенным обычным игроком.

Неправильное замещение Либери должно рассматриваться так же, как неправомерная замена:

- если неправильное замещение Либери выявлено до начала последующего розыгрыша, оно исправляется судьями и на команду налагается санкция за задержку;
- если неправильное замещение Либери выявлено после удара на подаче, последствия такие же, как при неправомерной замене.

18.4. Переназначение нового либери

18.4.1. Либери **становится** неспособным играть, если травмирован, болен, удален или дисквалифицирован.

Либери может быть **объявлен** неспособным играть по любой причине тренером или, в отсутствие тренера, игровым капитаном.

18.4.2. Команда с одним Либери

18.4.2.1. Когда только один Либери остается в распоряжении команды в соответствии с Правилом 18.4.1, или команда имеет только одного зарегистрированного, и этот Либери становится или объявлен неспособным играть, тренер (или игровой капитан, если тренер не присутствует), может переназначить в качестве Либери на оставшуюся часть матча любого другого игрока (кроме замещенного игрока), который не находится на площадке в момент переназначения.

18.5. Резюме

Если Либери удален или дисквалифицирован, он/она может быть замещен сразу вторым Либери команды. Если команда имеет только одного Либери, в таком случае она имеет право сделать переназначение.

Поведение участников

19. Требования к поведению

19.1. Спортивное поведение

19.1.1. Участники должны знать «Официальные Волейбольные Правила» и соблюдать их.

19.1.2. Участники должны по-спортивному принимать решения судей без их обсуждения.

В случае сомнения, разъяснение может быть запрошено только через игрового капитана.

19.1.3. Участники должны воздерживаться от действий или позиций, имеющих цель повлиять на решения судей или скрыть ошибки, совершенные их командой.

19.2. Честная игра

19.2.1. Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе ЧЕСТНОЙ ИГРЫ, не только по отношению к судьям, но также по отношению к другим официальным лицам, сопернику, партнерам и зрителям.

19.2.2. Общение между членами команды во время матча разрешено.

20. Неправильное поведение и санкции за него

20.1. Незначительное неправильное поведение

Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанностью 1-го судьи является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции.

Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана;

Этап 2: предъявляется ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА

соответствующему члену (членам) команды. Это официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но является символом того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

20.2. Неправильное поведение, приводящее к санкциям

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям подразделяется на три категории в соответствии с серьезностью проступка.

20.2.1. Грубое поведение: действие вопреки хорошему тону или нормам морали.

20.2.2. Оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты, или любое действие, выражающее презрение.

20.2.3. Агрессия: фактическое физическое нападение, или агрессивное или угрожающее поведение.

В соответствии с решением 1-го судьи и в зависимости от серьезности проступка применяются и записываются в протокол следующие санкции: **замечание, удаление или дисквалификация.**

20.3.1. Замечание

Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

20.3.2. Удаление

20.3.2.1. Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен сидеть на месте для удаленных без других последствий.

Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен сидеть на месте для удаленных.

20.3.2.2. Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.

20.3.2.3. Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

20.3.3. Дисквалификация

20.3.3.1. Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча без других последствий.

20.3.3.2. За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.

20.3.3.3. Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

20.3.3.4. Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

20.4. Применение санкций за неправильное поведение

20.4.1. Все санкции за неправильное поведение являются индивидуальными санкциями, остаются в силе в течение всего матча и записываются в протокол.

20.4.2. Повторение неправильного поведения одним и тем же членом команды в том же матче наказывается в нарастающем порядке (каждый последующий проступок одного и того же члена команды влечет более строгую санкцию).

20.4.3. Удаление или дисквалификация, обусловленные оскорбительным поведением или агрессией, не требуют предварительных санкций.

20.5. Неправильное поведение перед и между партиями

Любое неправильное поведение, имеющее место перед или между партиями, влечет наложение санкции в соответствии с Правилom 20.3 и санкции применяются в следующей партии.

Предупреждение: санкцией не является -

Этап 1: устное предупреждение

Этап 2: символ: Желтая карточка

Замечание: санкция – символ: Красная карточка

Удаление: санкция – символ: Красная + Желтая карточки вместе

Дисквалификация: санкция – символ: Красная + Желтая карточки раздельно.

Судьи, их обязанности и официальные жесты

Судьи

21. Судейская бригада и процедуры

21.1. Состав

Судейская бригада матча состоит из следующих официальных лиц:

- 1-й судья,
- 2-й судья,
- секретарь,
- четыре (два) линейных.

21.2. Процедуры

21.2.1. Только 1-й и 2-й судьи могут давать свисток во время матча:

21.2.1.1. 1-й судья дает сигнал на подачу, которым начинает розыгрыш;

21.2.1.2. 1-й или 2-й судья дают сигнал об окончании розыгрыша, при условии что они уверены в совершении ошибки и определили ее характер.

21.2.2. Они могут давать свисток, когда мяч вне игры, для обозначения того, что они разрешают или отклоняют запрос команды.

21.2.3. Сразу после свистка судьи, сигнализирующего об окончании состоявшегося розыгрыша, они должны показать официальными жестами:

21.2.3.1. если ошибка зафиксирована свистком 1-го судьи, он/она должен показать в следующем порядке:

- а) команду, которая будет подавать;
- б) характер ошибки;
- с) игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости).

21.2.3.2. Если ошибка зафиксирована свистком 2го судьи, он/она должен показать:

- а) характер ошибки;
- б) игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости);
- с) команду, которая будет подавать, вслед за жестом 1-го судьи.

В этом случае 1-й судья не показывает ни характер ошибки, ни игрока, совершившего ее, а только команду, которая будет подавать.

21.2.3.3. В случае ошибки при атакующем ударе или ошибки блокирования игроков задней линии или Либеро оба судьи показывают в соответствии с 21.2.3.1 и 21.2.3.2.

21.2.3.4. В случае обоюдной ошибки оба судьи показывают в следующем порядке:

- а) характер ошибки;
- б) игроков, совершивших ошибку (если необходимо).

Команду, которая должна подавать, показывает затем 1-й судья.

22. 1-й судья

22.1. Местонахождение

1-й судья выполняет свои функции, стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки на противоположной от секретаря стороне. Уровень его/ее глаз должен быть приблизительно 50 см над сеткой.

22.2.1. 1-й судья руководит матчем от начала до конца. Он/она имеет власть над всеми членами судейской бригады и членами команд.

Во время матча решения 1-го судьи являются окончательными. Он/она имеет право отменять решения других членов судейской бригады, если замечено, что они ошибочны.

1-й судья может даже заменить члена судейской бригады, который не выполняет правильно свои обязанности.

22.2.2. 1-й судья, также, контролирует работу подавальщиков мячей и протирщиков пола.

22.2.3. 1-й судья имеет право решать любые вопросы, касающиеся игры, включая те, которые не предусмотрены в Правилах.

22.2.4. 1-й судья не должен допускать каких-либо обсуждений его решений.

Однако по просьбе игрового капитана 1-й судья должен дать пояснение применения или интерпретации правил, на которых он/она основывал свое решение.

Если игровой капитан не согласен с этим разъяснением и собирается опротестовать это решение, он/она должен немедленно зарезервировать право зарегистрировать этот протест по окончании матча. 1-й судья должен разрешить реализовать это право игрового капитана.

22.2.5. 1-й судья отвечает за определение до и во время матча соответствия оборудования игрового поля и условий игровым требованиям.

22.3. Обязанности

22.3.1. Перед матчем 1-й судья:

22.3.1.1. проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование;

22.3.1.2. проводит жеребьевку с капитанами команд;

22.3.1.3. контролирует разминку команд.

22.3.2. Во время матча 1-й судья имеет право:

22.3.2.1. предупреждать команды;

22.3.2.2. налагать санкции за неправильное поведение и задержки;

22.3.2.3. принимать решения о:

а) ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон;

б) ошибках в игре с мячом;

в) ошибках над сеткой, и ошибочном контакте игрока с сеткой, главным образом на стороне атакующего;

г) ошибках при атакующем ударе Либеро и игроков задней линии;

д) завершенном атакующем ударе, выполненном игроком по мячу, находящемуся выше сетки, направленному игроком Либеро пальцами сверху, находящимся в своей передней зоне;

е) полном пересечении мячом нижней площади под сеткой;

ж) состоявшемся блоке игрока задней линии или попытке блока игрока Либеро.

22.3.3. По окончании матча он/она проверяет протокол и подписывает его.

23. 2-й судья

23.1. Местонахождение

2-й судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки около стойки на противоположной стороне от 1-го судьи лицом в его сторону.

23.2. Полномочия

23.2.1. 2-й судья является помощником 1-го судьи, но имеет также свою собственную сферу полномочий.

Если 1-й судья оказывается не в состоянии продолжать выполнение своих обязанностей, 2-й судья может заменить 1-го судью.

23.2.2. 2-й судья может, без свистка, сигнализировать об ошибках, не относящиеся к его сфере полномочий, но не может настаивать на их принятии 1-м судьей.

23.2.3. 2-й судья контролирует работу секретаря(ей).

23.2.4. 2-й судья наблюдает за членами команд, находящимися на скамейке, и сообщает об их неправильном поведении 1-му судье.

23.2.5. 2-й судья контролирует игроков в местах разминки.

23.2.6. 2-й судья разрешает обычные игровые перерывы, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные запросы.

23.2.7. 2-й судья контролирует количество тайм-аутов и замен, использованных каждой командой, и сообщает о 2-м тайм-ауте и о 5-й и 6-й заменах 1-му судье и соответствующему тренеру.

23.2.8. В случае травмы игрока 2-й судья разрешает исключительную замену или предоставляет 3 минуты времени для восстановления.

23.2.9. 2-й судья контролирует состояние пола, главным образом в передней зоне. Он/она, также, проверяет во время матча, что мячи по-прежнему соответствуют требованиям правил.

23.2.10. 2-й судья наблюдает за членами команд в местах для удаленных и сообщает об их неправильном поведении 1-му судье.

23.3. Обязанности

23.3.1. В начале каждой партии, после смены площадок в решающей партии и при необходимости 2-й судья проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадке записанным в карточках расстановки.

23.3.2. Во время матча 2-й судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом:

23.3.2.1. переход на площадку соперника и в пространство соперника под сеткой;

23.3.2.2. ошибки в расстановке принимающей команды;

23.3.2.3. ошибочный контакт игрока с сеткой, главным образом на стороне блокирующего, и с антенной на его стороне площадки;

23.3.2.4. состоявшийся блок игроков задней линии или попытку блока игрока Либеро; или ошибку при атакующем ударе игроков задней линии или Либеро;

23.3.2.5. контакт мяча с посторонним предметом;

23.3.2.6. контакт мяча с полом, когда 1-й судья не находится в позиции, позволяющей увидеть этот контакт;

23.3.2.7. пересечение мячом сетки на площадку соперника полностью или частично за пределами площади перехода, или касание антенны на его стороне площадки.

23.3.3. По окончании матча он/она проверяет и подписывает протокол.

24. Секретарь

24.1. Местонахождение

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной от 1-го судьи стороне лицом в его сторону.

24.2. Обязанности

Он/она ведет протокол в соответствии с Правилами, взаимодействуя со 2-м судьей.

Он/она использует зуммер или иное звуковое устройство для сообщения о нарушениях или подачи сигнала судьям в соответствии со своими обязанностями.

24.2.1. Перед матчем и партией секретарь:

24.2.1.1. записывает в протокол данные о матче и командах, включая фамилии и номера игроков Либеро, в соответствии с действующими процедурами и получает подписи капитанов и тренеров;

24.2.1.2. записывает начальную расстановку каждой команды из карточки расстановки;

если он/она не сумел получить карточки расстановки вовремя, он/она немедленно сообщает об этом факте 2-му судье.

24.2.2. Во время матча секретарь:

24.2.2.1. записывает набранные очки;

24.2.2.2. контролирует очередность подач каждой команды и немедленно после удара на подаче сигнализирует судьям о ее нарушении;

24.2.2.3. уполномочен подтверждать и объявлять, используя зуммер, запросы замен, контролируя их количество, и записывает замены и тайм-ауты, информируя 2-го судью;

24.2.2.4. уведомляет судей о запросе обычного игрового перерыва, который не является правильным;

24.2.2.5. извещает судей об окончании партий и о наборе 8-го очка в решающей партии;

24.2.2.6. регистрирует предупреждения за неправильное поведение, санкции и неправильные запросы;

24.2.2.7. записывает все другие события по указанию 2-го судьи, в том числе исключительные замены, время восстановления, продолжительные перерывы, внешнюю помеху, переназначение и т.д.;

24.2.2.8. контролирует интервалы между партиями.

24.2.3. В конце матча секретарь:

24.2.3.1. записывает окончательный результат;

24.2.3.2. в случае протеста, с предварительного разрешения 1-го судьи, записывает или разрешает капитану команды/игровому капитану записать в протокол изложение опротестовываемого эпизода;

24.2.3.3. подписывает протокол сам до получения подписей капитанов команд и затем судей.

25. Линейные

25.1. Местонахождение

Если используются только два линейных, они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, 1–2 м от углов.

Каждый из них контролирует обе – боковую и лицевую линии на своей стороне.

На Мировых и Официальных Соревнованиях наличие четырех линейных обязательно.

Они стоят в свободной зоне 1–3 м от каждого угла площадки на воображаемом продолжении линии, которую они контролируют.

25.2. Обязанности

25.2.1. Линейные выполняют свои обязанности, используя флаги (40 × 40 см), чтобы показать:

25.2.1.1. мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около их линии (линий);

25.2.1.2. касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч;

25.2.1.3. касание мячом антенны, пересечение мячом сетки после подачи и третьего удара команды за пределами площади перехода и т.д.;

25.2.1.4. заступ любого игрока (исключая подающего) за свою площадку в момент удара на подаче;

25.2.1.5. заступ подающего;

25.2.1.6. любой контакт на своей стороне площадки с верхними 80 см антенны любого игрока во время его/ее игрового действия с мячом или когда мешает игре;

25.2.1.7. пересечение мячом сетки на площадку соперника за пределами площади перехода, или касание антенны на своей стороне площадки.

25.2.2. По просьбе 1-го судьи линейный должен повторить свой сигнал.

26. Официальные сигналы

26.1. Жесты судей

Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он выполняется одной рукой, рука соответствует стороне команды, которая совершила ошибку или сделала запрос.

26.2. Сигналы флагом линейных

Линейные должны показывать официальными сигналами флагом характер зафиксированной ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахунов, В.С. Волейбол : техника игры и методика обучения; учеб. пособие / В. С. Ахунов; Стерлитамак. техникум физич. культуры. – Стерлитамак, 2002. – 50 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: учебник / А. В. Беляев, М. В. Савин: – Москва: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
3. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры : учеб.-метод. пособие / А. В. Беляев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2004. – 143с.
4. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 180 с.
5. Волейбол. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин. – Москва : Совет. спорт, 2004. – 92 с.
6. Глебко, Т. В. Волейбол: лекционный материал / Т. В. Глебко, Е. А. Волкова. – Челябинск: УралГУФК, 2015. – 57 с.
7. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учебник / Ю. Д. Железняк. – Москва, 2000. – 188 с.
8. Железняк, Ю. Д. Волейбол: метод. пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – Москва : Терра-Спорт, 2005. – 112 с.
9. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры : техника, тактика и методика обучения: учеб. для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – Москва : Академия, 2004. – 518 с.
10. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А. В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 111 с.
11. Казаков, С. В. Спортивные игры : энцикл. справ. / С. В. Казаков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 443 с.
12. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 399 с.
13. Рогов, И. А. Волейбол : тестовые задания по изучению правил соревнований / И. А. Рогов, А. А. Гераськин, В. Ф. Мишенькина и др. СибГАФК. – Омск : СибГАФК, 2002. – 51 с.

14. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – Москва : Академия, 2004. – 397 с.
15. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте : материалы междунар. науч.-практ. конф. г. Смоленска 24–26 дек. 2002 г. / под общ. ред. О. Е. Лихачева; СГИФК. – Смоленск : СГИФК, 2002. – 372с.
16. Спортивные игры на уроках физкультуры : под общ. ред. О. Листова. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 275 с.
17. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие / под общ. ред. Е. В. Конеевой. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 443 с.
18. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 147 с.

**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД
ФАКУЛЬТЕТОВ ЧГИК В ЗАЧЕТ СПАРТАКИАДЫ**

Цели и задачи:

Популяризация волейбола среди студентов института;

Выявление лучших игроков для формирования сборной команды института;

Привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни.

Участники соревнований:

К соревнованиям допускаются студенты и магистры дневного отделения.

Состав команды – 8 человек от факультета, не зависимо от пола.

Команда допускается до игры в составе не менее пяти человек.

Дата и место проведение соревнований:

Турнир проводится с 4 по 12 декабря, с 16.00, в учебно-тренировочном зале

Судейская:

30 ноября в 13.35 на кафедре физической культуры

Определение победителей:

Турнир проводится по круговой системе из трех партий до 15 очков. Победитель определяется по наибольшей сумме очков. При равенстве очков двух команд победитель определяется по результатам игры между ними. При равенстве очков более, чем у двух команд, победитель определяется по числу выигранных партий, мячей.

Награждение победителей:







Команды, занявшие 1, 2, 3 места, награждаются медалями.

Проведение соревнований:

Организация и проведение соревнований, в том числе судейство, возлагается на кафедру физической культуры.

Главный судья соревнований

ТАБЛИЦА
розыгрыша первенства ЧГИК по волейболу
4.12.2017–12.12.2017

№	ФАКУЛЬТЕТ	1	2	3	4	5	6	очки	МЕСТО
1	консерваторский		$\frac{0:2}{0}$	$\frac{0:2}{0}$	$\frac{1:2}{1}$	$\frac{2:1}{2}$		5	4
2	культурологический	$\frac{2:0}{2}$		$\frac{0:2}{1}$	$\frac{0:2}{1}$	$\frac{2:0}{2}$		6	III
3	документальных коммуникаций и туризма	$\frac{2:0}{2}$	$\frac{2:0}{2}$		$\frac{0:2}{1}$	$\frac{2:1}{2}$		7	II
4	декоративно-прикладного творчества	$\frac{2:1}{2}$	$\frac{2:0}{2}$	$\frac{2:0}{2}$		$\frac{2:1}{2}$		8	I
5	театра кино и телевидения	$\frac{1:2}{1}$	$\frac{0:2}{1}$	$\frac{1:2}{1}$	$\frac{1:2}{1}$			4	5
6	хореографический								

Главный судья соревнований

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 метра. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх-вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед-вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом, он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 метров. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь, точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность).

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 метров), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Зани-

мающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи).

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед ним. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями).

13. Расстояние между игроками 7–8 метров. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу; необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно.

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем на 180° и следующая передача на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами).

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 метра, затем догоняет и передает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15).

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 минуты).

17. Расстояние между игроками 5–6 метров. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 метра, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. По три игрока стоят в зонах 2, 4, 6. Впередистоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4-х человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ую зону, куда направлена следующая передача от пасую-

щего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаются занять позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 минут).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 метра, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 метров).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 метров.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок зоны 6 должен выполнить перемещение вправо, затем влево и т.д. И каждый раз передавать мяч снизу к

сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок зоны 6. Упражнение повторяется.

9. Группа из 5–6 игроков встает в колонну друг за другом в зону 1 с мячами в руках, два игрока без мячей встают друг за другом во вторую зону боком к сетке. Игроки из 5-й зоны с помощью обманного удара направляют мяч первому игроку 2-й зоны, а он выполняет передачу снизу вдоль сетки на удар в 4, 3 зону, затем берет мяч и становится последним в зону 5 и т. д. (упражнение выполняется 3–5 минут).

10. То же, только группа игроков встает в зону 5, а два игрока в зону 4.

11. Игрок зоны 3, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам шестой зоны, каждый из которых направляет мяч нижним способом в зону 2 или 4. Направление передач определяет преподаватель.

12. Прием подачи в зоне 6 у линии нападения и передача в зону 3.

13. Прием подачи в зоне 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зону 2, 4.

14. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 5, 6, на двух сторонах площадки. Остальные разделены на две группы и находятся на местах подачи с мячами в руках. Прием подачи.

15. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 метров.

16. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из зоны 4, а затем из зоны 2, высота мяча 1,5–2 метра.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в зоне 3.

7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

8. То же с передачи партнера.

9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.

10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.

2. То же с одного шага 15–20 раз.

3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.

4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.

5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки скрестным шагом.

6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает, и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу 2 из зоны 4 (2, 3) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см. и дать упасть на пол 15–20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед-вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Поддачи в правую, левую половины площадки.

6. Поддачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

7. Поддачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

8. Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

9. Поддачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Приложение 3

СХЕМА ПЛАНА-КОНСПЕКТА ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Обучающая задача:

- обучить технике...
- совершенствовать технику...

2. Развивающая задача:

- способствовать развитию...

3. Воспитательная задача:

- воспитывать...

Инвентарь: _____

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовить организм занимающихся к основной части занятия	<p>I. Подготовительная часть:</p> <p>Построение.</p> <p>Разновидности ходьбы...</p> <p>Разновидности бега...</p> <p>ОРУ...</p> <p>Подвижная игра</p>	10 мин	
<p>Обучить технике...</p> <p>Совершенствовать технику</p> <p>Совершенствование изученных приемов</p>	<p>II. Основная часть:</p> <p>Средства обучения:</p> <p>1.1</p> <p>1.2</p> <p>1.3</p> <p>2.1</p> <p>2.2</p> <p>2.3</p> <p>3.1</p> <p>3.2</p> <p>3.3</p> <p>Учебная игра</p>	30 мин	
Восстановить организм занимающихся	<p>III. Заключительная часть:</p> <p>Легкий бег</p> <p>Упражнения на расслабление или подвижная игра (малой подвижности)</p> <p>Построение</p>	5 мин	

ПРИМЕР ПЛАНА-КОНСПЕКТА ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Дата проведения: 17.02.2018

Место проведения: Учебно-тренировочный зал ЧГИК

Задачи:

1. Совершенствовать навык верхней передачи мяча.
2. Обучить приему мяча снизу двумя руками.
3. Обучить прямому нападающему удару.
4. Воспитывать морально-волевые качества в учебной игре (целеустремленности, смелости, настойчивости, решительности, воли к победе, взаимовыручки).

Инвентарь: набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, резиновые амортизаторы, гимнастический маты, теннисный мячи.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть – 15 мин.			
Подготовить организм занимающихся к основной части занятия	Построение и сообщение задач занятия	2 мин.	Проверить внешний вид детей
	1. Легкий бег по залу с постепенным увеличением скорости	1 круг	Следить за дыханием
	2. Бег по залу	1 круг	Соблюдать дистанцию
	3. В беге – круговые движения руками, предплечьями	1 круг	
	4. Прыжки приставными шагами	1 круг	Правое/левое плечо вперед
	5. По сигналу – бег спиной вперед	1 круг	Смотреть через плечо. Самостоятельная разминка
Развитие скоростно-силовых качеств	1. Общеразвивающие упражнения без предметов для плечевого пояса, рук, туловища и ног – из предыдущих уроков	2 мин.	
	2. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, руки вниз, поднятие рук через стороны вверх, и отведение их назад	10–12 раз	Поднимание прямых рук вверх
	3. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке, движение правой рукой, двумя руками, левой	10–12 раз	То же, но круги руками. Амортизатор укреплен на уровне плеч.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	4. Броски набивного мяча (весом 1–2 кг) двумя руками из-за головы	10–12 раз	Как при нападающем ударе. Максимальный прогиб в грудной части при замахе
	5. Броски набивного мяча (весом 1–2 кг) снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой сверху правой и левой	10–12 раз	
	6. Броски набивного мяча через сетку в прыжке с разбега в один шаг	10–12 раз	Из зоны 4 в зону 4–5 и из зоны 2 в зону 1–2, из зоны 3 в зону 4–5
	7. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке	по 10 раз	
Развитие игровой ловкости	Подвижная игра «Самый меткий». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые становятся рядом в колонну по одному перед сеткой. Перед каждой колонной гимнастический мат на задней линии. Игроки поочередно метают теннисный мяч в цель. Метание производится через сетку в прыжке с места, с разбега в один и два шага.	5 мин.	Следить за правильной техникой исполнения
II. Основная часть – 70 мин.			
Совершенствование навыка верхней передачи	I. Верхние передачи мяча. 1. Передачи мяча в тройках. Первый игрок из двух верхней передачи направляет мяч игроку, стоящему напротив, и сам идет на его место. Игрок, которому передали мяч, выполняет передачу над собой, затем вторым касанием посылает его игроку напротив и сам идет на его место и т. д.	10 мин.	После того как это упражнение будет освоено, оно выполняется, без промежуточной передачи над собой. Надо указать, чтобы занимающиеся пробегали справа, тем самым предотвратив столкновения между ними. Сложность и нагрузка в упражнении зависят от расстояния между игроками и высоты передач: чем больше расстояние и ниже передачи, тем больше интенсивность упражнения Передача над собой поворотами на 360°, передача в стену. Сначала разгибаются ноги, затем включаются в работу ноги
	2. «Эстафета у стены»	7 мин.	

Частные за- дачи	Содержание	Дози- ровка	Организационно- методические указания
Обучение приему мяча снизу двумя руками	II. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 1. Прием мяча снизу, подвешен- ного на шнуре. Этот технический прием выполняется стоя на месте и после перемещения.	3 мин.	После перемещения ос- тановиться под мяч
	2 Прием мяча снизу – мяч на- брасываем партнер. Упражнение выполняется в парах. Мяч надо бросить гак, чтобы игрок бежал к нему и выполнял прием в выпаде с глубоким «подседом».	15 мин.	
Обучение прямому нападаю- щему удару	III. Обучение прямому напа- дающему удару. 1. Подбрасывание теннисного мяча и удары по нему кистью в прыжке – в парах и через сетку.	7 мин.	
	2. Нападающий удар по мячу, установленному у сетки в держа- теле	8 мин.	Занимающиеся при вы- полнении 2 и 3-го упраж- нений располагаются двумя колоннами в зонах 4. Для увеличения плотности заня- тия часть занимающихся выполняет нападающие удары по мячу на амортиза- торах, другая – выполняет упражнения с набивными мячами у стены и т. п.
	3. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером		
	IV. Учебная игра в волейбол	20 мин.	Надо обратить внимание занимающихся чтобы при ударе рука выпрямлялась в локтевом суставе, а движе- ние кисти было сверху вниз и вправо в заключительный момент, но ни в коем случае не влево, что часто наблю- дается у новичков. Применение изученных технических приемов.
III. Заключительная часть – 5 мин.			
Восстано- вить орга- низм зани- мающихся	1. Легкий бег по залу	1 мин.	Восстановить дыхание.
	2. Упражнения на развитие гиб- кости	2 мин.	Выполнять в статическом режиме
	3. Построение, подведение ито- гов занятия	2 мин.	Указать на ошибки, по- хвалить отличившихся за- нимающихся
Итого		90 мин.	