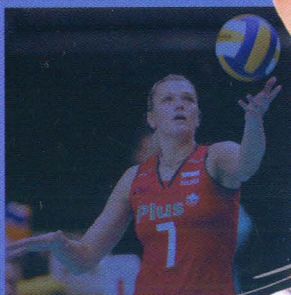


ВОЛЕЙБОЛ



SCANBOOKS

УДК 796
ББК 75.569
Б67

Серия «Спорт от А до Я»

Оформление обложки – дизайн-студия «Графит»

Подписано в печать 03.11.2011. Формат 60х90/ 16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 2,0. Доп. тираж 3 000 экз. Заказ № СБ 3521.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 – книги, брошюры

В67 Волейбол / пер. с англ. Н.А. Чупеева. – М.: Астрель: АСТ:
Полиграфиздат, 2012. – 32 с.: ил. – (Спорт от А до Я).

ISBN 978-5-17-063337-1 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-25946-3 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 978-5-4215-2929-3 (ООО «Полиграфиздат»)

ISBN 0-7136-5358-2 (англ.)

УДК 796
ББК 75.569

Настоящее издание представляет собой перевод с английского оригинального издания
“Volleyball” (2nd Edition), опубликованного в 2000 г. в Великобритании
издательством A & C Black (Publishers) Ltd.

Публикуется с разрешения A & C Black Publishers, a Bloomsbury Publishing PLC company
(Великобритания) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия).

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную
запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации,
без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод с английского Н. А. Чупеев
Ответственный редактор П. И. Андрианов
Технический редактор О. А. Серкина
Корректор И. Н. Мокина
Компьютерная верстка М. В. Осинной

ООО «Издательство Астрель». 129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

ООО «Издательство АСТ». 141100, РФ, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96

Наши электронные адреса: www.ast.ru. E-mail: astpub@aha.ru.

Типография ООО «Полиграфиздат»
144003, г. Электросталь, Московская область,
ул. Тесовая, д. 25

ISBN 978-5-17-063337-1 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-25946-3 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 978-5-4215-2929-3 (ООО «Полиграфиздат»)

ISBN 0-7136-5358-2 (англ.)

© 2000, 1994 English Volleyball Association

© ООО «Издательство Астрель»

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение	4
Сооружения и оборудование	5
Спортивная форма для игры в волейбол	7
Начало игры	8
Игровые моменты	9
Психомоторика игры	13
Технические приемы	16
Игровой цикл	21
Командная тактика	21
Судейство и санкции	22
Набор очков, выигрыш партии и матча	25
Поведение участников матча	26
Пляжный волейбол	27
Другие варианты игры в волейбол	29
С чего начинать	30

С тех пор как в 1958 году я написал первый вариант этой книги, было продано несколько сот тысяч ее экземпляров. В течение более чем 40 лет проценты с каждого проданного экземпляра шли в национальную волейбольную ассоциацию для дальнейшего развития волейбола. Я рад тому, что и в нынешнем веке эта традиция продолжает сохраняться.

Когда волейбол был еще только придуман (а произошло это в 1895 году), он назывался *mintonette*; в арабских странах эту игру до настоящего времени называют «летающим мячом». Я считаю, что это подходящее название для игры, которая в наши дни, наряду с футболом и баскетболом, стала одной из наиболее популярных во всем мире. Волейбол — это олимпийский вид спорта, причем как его основная разновидность — в закрытом помещении, — так и стремительно приобретающая поклонников пляжная версия игры. В волейбол могут играть как совсем молодые люди, девочки и мальчики, так и пожилые, а также люди с ограниченными физическими возможностями. Технические приемы и движения в этой игре делают ее полноценным и в то же время недорогим средством физического воспитания.

Дон Энтони,

Почетный президент Английской ассоциации волейбола

ВВЕДЕНИЕ

Начало

В 1895 году Уильям Морган, директор по физическому воспитанию гимназии Христианской ассоциации молодых людей (YMCA), придумал игру, в которой две команды должны были «переправлять» одна другой над протянутой веревкой надутую камеру. Морган ставил перед собой цель создать такую спортивную игру, которая отличалась бы простотой и подходила бы для людей самых разных уровней физического развития, и играть в которую можно было бы практически где угодно. Придуманная Морганом игра соответствовала данной цели. И назвали эту игру волейболом.

Вид спорта, распространенный во всем мире

Эта игра быстро распространилась по всему миру, и в 1947 году была создана Международная федерация волейбола (FIVB). В 1948 году состоялся первый чемпионат Европы по волейболу, а на Олимпийских играх 1964 года в Токио волейбол стал первым командным видом спорта как для мужчин, так и для женщин. В 1996 году на Олимпийских играх в Атланте дебютировал пляжный волейбол. Волейбол для людей с ограниченными физическими возможностями с 1976 года включен в программу Паралимпийских игр.

Чемпионаты мира среди взрослых, юниоров и молодежные чемпионаты (как среди мужчин, так и среди женщин) проводятся раз в четыре года. Розыгрыши Мировой лиги (среди мужчин) и Мирового Гран-при (среди женщин) проводятся ежегодно. В этих соревнованиях участвуют 12 сильнейших в мире национальных команд. Призовой фонд составляет 12 миллионов долларов США. Пять Континентальных конфедераций каждые два года проводят свои собственные чемпионаты.

Мировой Гран-при и чемпионаты мира по пляжному волейболу также являются составной частью календаря крупных волейбольных соревнований, проводимых во всех уголках земного шара.

Волейбол в настоящее время — одна из самых популярных командных игр во всем мире. По некоторым оценкам, на Земле в него играет примерно 1 миллиард человек.



Описание игры

Волейбол — это игра между двумя командами на площадке, разделенной на две половины сеткой. Существуют различные варианты игры, а именно: мини-волейбол (3 на 3) для детей, пляжный волейбол (2 на 2), парковый волейбол (4 на 4) и волейбол сидя (для игроков с ограниченными физическими возможностями).

Цель игры заключается в том, чтобы направить мяч через сетку на половину площадки соперника таким образом, чтобы он коснулся пола, а соперник не смог его вернуть. Каждой команде разрешается три касания мяча для того, чтобы вернуть мяч на половину соперника (дополнительно к касанию при постановке блока).

Мяч вводится в игру подачей из-за задней линии одной из команд. Подающий игрок посылает мяч над сеткой на половину площадки соперника. Розыгрыш мяча продолжается, пока мяч не коснется поверхности чьей-либо половины игровой площадки или не окажется за ее пределами (уйдет в «аут») или пока одна из команд не сумеет должным образом вернуть мяч на половину площадки оппонента.

Команда, выигравшая розыгрыш, набирает одно очко. Если розыгрыш выигрывает команда, принимавшая подачу, она зарабатывает очко, а также право на подачу. Игроки этой команды осуществляют *переход*: перемещаются по часовой стрелке так, что игрок 1 становится на место игрока 2, игрок 2 — на место игрока 3 и т. д.

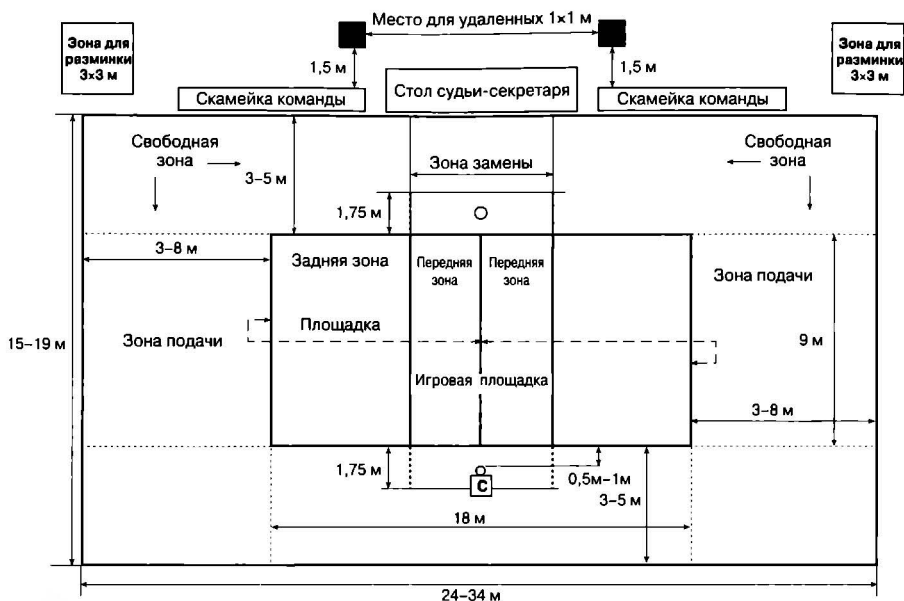
В пляжном волейболе только подающая команда может выиграть очко. Если принимающая подачу команда выигрывает борьбу после нее, то к этой команде переходит право на подачу, но очко она не получает.

СООРУЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ

Площадка

Игровое поле представляет собой площадку длиной 18 м и шириной 9 м, окруженную «свободной зоной», шириной не меньшей, чем 3 м.

В закрытых помещениях поверхность игровой площадки должна быть плоской, горизонтальной. Для безопасности игроков и во избежание их травмирования она должна быть нескользкой и чистой. Покрытие площадки — только деревянное или синтетическое, светлого цвета. В волейбол можно также играть и под открытым небом — на песке, траве и т. д. и т. п. В таких случаях необходимо тщательно проверять поверхность игровой площадки на наличие на ней острых и опасных предметов.

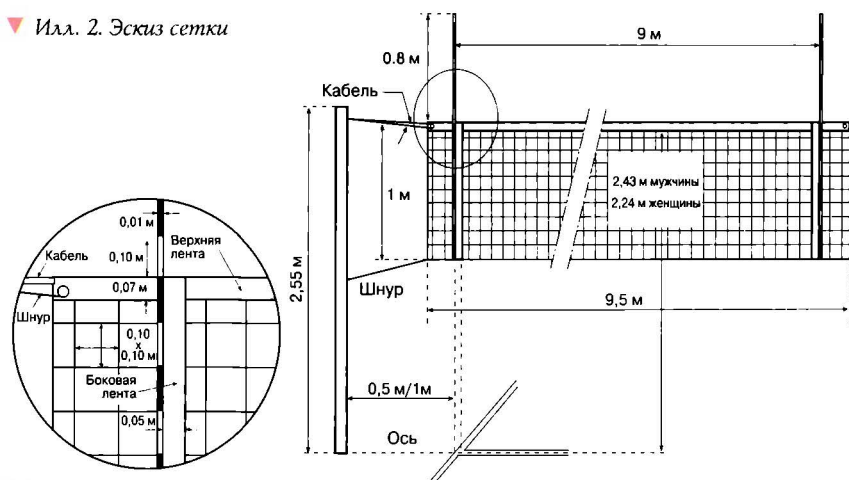


▲ Илл. 1. Игровое поле

Сетка

Сетка достигает 2,43 м в высоту для мужчин и 2,24 м — для женщин. Длина сетки составляет 9,5 м, а ее ширина равна 1 м. Важно, чтобы сетка была хорошо натянута: тогда она приобретает упругость, и мяч отскакивает от нее. С внешнего края боковой ленты сетки устанавливают два гибких стержня — антенны. Мяч должен пролетать над сеткой в пространстве между этими антеннами.

▼ Илл. 2. Эскиз сетки



Стойки

Стойки должны быть закругленными и гладкими. Они привинчиваются к полу или закрепляются в соответствующие отверстия в полу. Стойки должны располагаться на расстоянии 0,5–1 м от боковых линий игровой площадки.

Судейская вышка

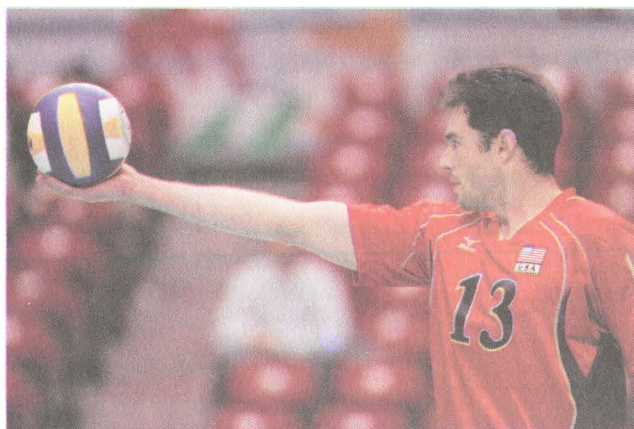
Первый судья (рефери) занимает место на судейской вышке, находящейся у одного из концов сетки. Его глаза должны находиться на уровне приблизительно на 0,5 м выше сетки. Судейская вышка должна располагаться так, чтобы не мешать движениям игроков.

Мяч

Мяч имеет сферическую форму, его окружность составляет 65–67 см, а вес находится в пределах 260–280 г. Мяч изготавливают из мягкой кожи или ее синтетического заменителя, а внутренняя камера мяча сделана из резины или подобного материала.

Для тех, кто только начинает играть в волейбол, очень важно правильно выбрать мяч. Существует немало превосходных мячей, изготавливаемых специально для учебных целей. Они идеальны для детей. Такие мячи легче, чем их аналоги, используемые в соревнованиях.

Литые резиновые волейбольные мячи причиняют боль кистям рук и оставляют на руках синяки. Их не следует использовать начинающим волейболистам.

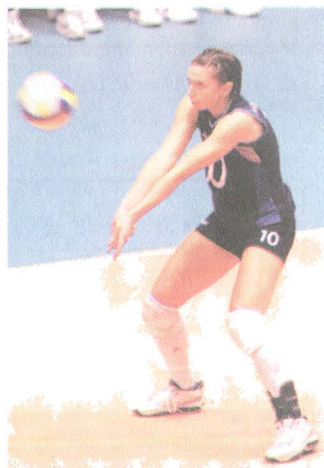


СПОРТИВНАЯ ФОРМА ДЛЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Игроки команды (за исключением либеро) должны быть одеты в форму одинакового цвета и фасона. В нее входят футболка, трусы, носки и спортивная обувь. На футболках должны быть проставлены номера от 1 до 18. Высота цифр на спине — не менее 20 см, а на груди — 15 см. В официальных соревнованиях ФИВБ (Международная федерация волейбола) номер также должен обязательно присутствовать на правой стороне трусов игрока.

Игрокам не разрешается надевать на себя какой-либо предмет, который мог бы стать причиной повреждения или травмы, либо давал бы игроку неискusstvenное преимущество.

Некоторые игроки надевают защитные наколенники, позволяющие безболезненно скользить по полу при отбивании низколетящих мячей в падении.



Команды

Каждая команда состоит максимум из 14 игроков, 6 из которых могут находиться на площадке. Если команда оказывается в неполном составе (т. е. в количестве менее 6 игроков, например, вследствие травмы или удаления ее игрока (игроков)), эта команда объявляется проигравшей в партии или матче.

Жеребьевка

Перед началом игры судья в присутствии двух капитанов команд проводит жеребьевку подбрасыванием монеты. Капитан, угадавший, какой стороной вверх она опустится, выигрывает для своей команды право первой подачи или право выбрать половину площадки, на которой его команда хотела бы начать игру.

После каждой партии команды меняются местами (половинами площадки), и та команда, которая сначала принимала подачу, в следующей партии подает первой.

В случае если игра достигла решающей партии, жребий бросают еще раз.

В решающей партии, когда одна из команд набирает 8 очков, команды меняются площадками. Команда, выполнявшая подачу к моменту смены половин площадки, продолжает подавать.

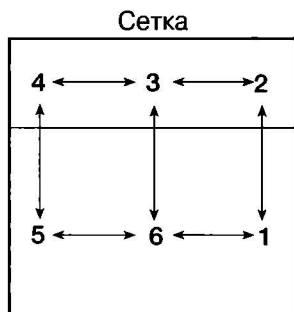
Начальная расстановка игроков

Перед началом партии каждый из тренеров предоставляет судьям начальную расстановку своей команды. В момент, когда подающий игрок наносит удар по мячу, все остальные игроки должны находиться на своей половине площадки и занимать свое

строго определенное место. Три игрока у сетки — это игроки *передней линии*. Они занимают позиции 4 (передний левый), 3 (передний центральный) и 2 (передний правый). Другие три игрока — это игроки *задней линии*. Они занимают позиции 5 (задний левый), 6 (задний центральный) и 1 (задний правый) (см. илл. 3).

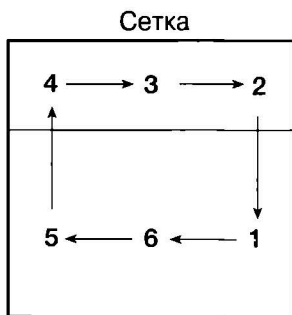
В момент подачи мяча каждый игрок передней линии должен находиться ближе к сетке, чем соответствующий ему игрок задней линии: т. е. игрок, находящийся на позиции 4, должен располагаться ближе к сетке, чем игрок, расположенный на позиции 5, игрок 3 должен быть впереди игрока 6, а игрок 2 — игрока 1. Кроме того, каждый боковой игрок должен находиться ближе к соответствующей ему боковой линии площадки, чем центральный игрок: т. е. в передней линии игрок 4 должен располагаться слева от игрока 3, а игрок 2 — справа от игрока 3; а в задней линии игрок 5 должен располагаться слева от игрока 6, а игрок 1 — справа от игрока 6.

Если игроки занимают в момент подачи (см. «Переход игроков») неправильные позиции, не соответствующие порядку перехода, это считается нарушением правил (позиционной ошибкой). Единственное исключение из этого правила, действующего в момент подачи, допускается, когда подаю-



▲ Илл. 3. Позиции игроков

▼ Илл. 4. Переход игроков



щий игрок (игрок на позиции 1) смещается вдоль линии, из-за которой производится подача.

После того как подача произведена, игроки могут двигаться произвольно и занимать любую позицию на своей половине игровой площадки. Однако игрокам задней линии не разрешается ставить блок или производить атакующий удар, выходя на позиции впереди игроков передней линии.

Порядок подачи и переход игроков

Один и тот же игрок продолжает подавать мяч в игру до тех пор, пока его (ее) команда не проиграет розыгрыш. Когда принимающая подачу команда выигрывает розыгрыш, она получает право на подачу, а ее игроки производят переход по часовой стрелке, смещаясь на одну позицию: т. е. игрок 2 переходит на позицию игрока 1, игрок 1 переходит на позицию игрока 6 и т. д. (см. илл. 4). Следует отметить, что цифры от 1 до 6 относятся к позициям игроков на площадке (как на илл. 3) и не обязательно должны иметь прямое отношение к номерам на майках.

Перед началом каждой партии стартовые позиции игроков и порядок перехода команды могут меняться с тем условием, что соответствующее изменение зафиксировано в протоколе матча.

Игроки задней линии

Правила запрещают игрокам задней линии:

- наносить атакующий удар из передней зоны, если мяч не опустился ниже высоты сетки;
- ставить блок.

Игроки задней линии могут выполнить атакующий удар только с места, находящегося позади передней зоны. Игрок задней линии может завершить удар и из передней зоны, если мяч находится ниже верхнего края сетки.

ИГРОВЫЕ МОМЕНТЫ

Правило трех ударов

Игрок, находящийся на позиции 1, начинает игру подачей. Команде, принимающей подачу, разрешается не более трех контактов ее игроков с мячом (блок не входит в их число), чтобы вернуть его на половину площадки соперника. Больше трех касаний мяча не допускается.

Игрокам не разрешается касаться мяча два раза подряд (за исключением случая, когда одним из касаний был блок).

Обычно игра развивается следующим образом. После подачи или атаки принимающая мяч команда стремится переправить принятый мяч обратно на половину соперника одним ударом или развивая ответную атаку в направлении сетки. Специализированный игрок — *связующий* — находящийся возле сетки, направляет мяч вверх таким образом, чтобы создать благоприятную для атакующего удара ситуацию (желательно, чтобы мяч оказался близко к сетке). Вслед за тем атакующий игрок в прыжке наносит удар по мячу, направляя его вниз, на половину игровой площадки соперника.

Подающая команда стремится остановить атаку соперников блоком у сетки, или принимая мяч и обычно направляя его ближе к задней линии половины игровой площадки. Если блок оказывается успешным, мяч уходит обратно на половину принимающей команды. Принимающая команда вновь должна организовывать контратаку, используя не более трех касаний мяча. Если подающая команда принима-

ет мяч, ей остаются еще два касания на то, чтобы сделать передачу и нанести атакующий удар.

Розыгрыш мяча после каждой подачи продолжается до тех пор, пока мяч не приземлится в пределах игровой площадки или за ее пределами («аут»); пока одна из команд не сможет за три касания переправить мяч над сеткой своим соперникам; или пока одна из команд не нарушит правила, например, тот или иной игрок команды коснется сетки или допустит ошибку в обращении с мячом.

Действия с мячом

Правила, относящиеся к обращению с мячом (особенно к первому контакту с ним), в конце 1990-х годов стали менее строгими, чем ранее. Это позволило игрокам использовать удар с лета для приема подачи и более свободно играть в защите, не подвергаясь наказаниям со стороны судьей за ошибки в обращении с мячом.

Эти правила таковы:

- мяч можно принимать любой частью тела;
- по мячу следует наносить удар, но нельзя захватывать мяч и/или делать бросок;
- можно касаться мяча разными частями тела, при условии, что эти контакты случаются *одновременно*.

Есть два исключения из этих правил:

1) При первом ударе команды по мячу (при приеме подачи или при проведении первой атаки) мяч может последовательно контактировать с разными частями тела, при условии, что эти контакты имеют место *во время одного действия*, т. е. допускаются двойные касания.

2) При постановке блока последовательные контакты с мячом возможны у одного или у большего числа игроков, ставящих блок, при условии, что эти контакты имели место *во время одного действия*.

Одновременные контакты и двойные касания

Если два соперника одновременно касаются мяча над сеткой, игрок команды, на чьей стороне не приземлился мяч, считается коснувшимся мяча последним. Команда соперников в таком случае получает возможность на три касания мяча.

Если после одновременного касания мяч попадает в игровую площадку, команда, на стороне которой приземлился мяч, проигрывает очко. Если мяч оказывается за пределами игровой площадки, подающая команда проигрывает очко.

Если два игрока одной команды в одно и то же время касаются мяча, это считается двойным касанием; исключением из этого правила является блок.

Если нарушения допускаются соперниками одновременно («обоядная ошибка»), происходит переигровка.

Мяч в пределах игровой площадки и за ее пределами (в ауте)

Мяч считается оставшимся в пределах игровой площадки («в площадке»), если он коснулся ее поверхности (включая ограничительные линии).

Мяч считается вышедшим за пределы площадки («в ауте»), когда: часть мяча, коснувшаяся пола, оказалась полностью за ограничительной линией; мяч попал в предмет, находящийся вне пределов игровой площадки (например, в потолок), или задел стойки, антенну или сетку за пределами ее боковых лент; мяч пересек нижнюю площадь под сеткой.

Подача

Подача — это действие, посредством которого мяч вводится в игру правым игроком задней линии (см. илл. 3; игрок, находящийся на позиции 1). Перед тем, как выполнить подачу, мяч подбрасывают вверх или выпускают из рук. Подающему игроку не



разрешается наносить удар по мячу, лежащему у него на ладони другой руки. По мячу следует нанести удар кистью руки или частью руки от кисти до плеча.

В момент подачи подающий игрок должен находиться в зоне подачи позади лицевой линии. Игрок не должен касаться этой линии и выходить за пределы зоны подачи в момент удара по мячу или прыжка. После удара он может заступить или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке.

Подающему игроку разрешается только один раз подбросить или выпустить мяч (предварительное постукивание о пол или перемещение мяча в руках разрешено).

Подача считается выполненной правильно, если мяч перелетит на половину игровой площадки соперника над сеткой между двумя вертикальными антеннами.

Подача считается выполненной неправильно, если мяч:

- перелетит выше сетки над антенной или сбоку от антенны не над сеткой;
- коснется того или иного игрока или предмета (не сетки), прежде чем окажется на половине игровой площадки соперника;
- перелетит под сеткой;
- приземлится за пределами игровой площадки.

При подобных ошибках на подаче судья сигнализирует «аут», а соперники подающей команды получают очко и право на подачу.

Поданный мяч, который коснулся сетки и перешел на противоположную сторону, остается в игре.

Игра у сетки

Если мяч касается сетки во время игры и перелетает после этого на половину площадки соперника, это не влечет за собой проигрыша очка командой, «по вине» которой мяч задел сетку. Даже если мяч попал в сетку и не перелетел по другую ее сторону, игру может продолжать любой игрок, кроме того, который последним коснулся мяча, при условии, что не будет нарушено правило, предусматривающее не больше трех касаний. Если сила, с которой мяч влетает в сетку, такова, что сетка соприкоснется при этом с тем или иным игроком команды-соперника, это не будет нарушением правил со стороны последнего.

Нарушением правил будет считаться касание тем или иным игроком сетки, когда этот игрок принимает мяч или пытается отправить его на половину площадки соперника. Если два игрока из разных команд одновременно касаются сетки, это называется «обоюдной ошибкой», и в таком случае производится переигровка.

Касание стоек не является нарушением правил.



Мяч над сеткой

При постановке блока игрок, ставящий блок, может коснуться мяча по другую от этого игрока сторону сетки, при условии, что он не мешает игре соперников до или во время атакующего удара. Касание мяча по другую сторону сетки, прежде чем соперники завершат свою атаку, является нарушением правил.

Игрокам разрешается переносить кисти рук через сетку (над сеткой) после атакующего удара, при условии, что касание мяча произошло по ту же сторону сетки, по которую находится коснувшийся мяча игрок. Игрок нарушит правила, если нанесет атакующий удар по мячу по другую от себя сторону сетки, или если коснется сетки после нанесения атакующего удара.

Контакт ниже сетки

Игрокам разрешается касаться половины игровой площадки соперников ступней (ступнями) или рукой (руками), при условии, что определенная часть ступни или руки (кисти руки, ладони) касается средней линии или находится непосредственно над ней.

Если любая другая часть тела игрока контактирует с половиной площадки команды-соперника, это не будет считаться нарушением правил, при условии, что этот контакт не помешает игре соперников.

Замены

Каждой команде разрешается производить не более 6 замен на протяжении одной партии. Игрок, вышедший в стартовом составе команды в данной партии и затем замененный, может снова вернуться в игру в данной партии, но только на свою прежнюю позицию вместо игрока, который его заменил. Ни игрок стартового состава, ни заменивший его запасной игрок в данной партии не могут быть заменены повторно.

Право требовать замены того или иного игрока принадлежит только капитану команды или ее тренеру; производить замену можно только тогда, когда мяч вышел из игры.

Если команда оказалась в меньшинстве из-за травмы одного игрока, и если все другие замены уже были использованы, запасной игрок может заменить травмированно-го игрока, даже если этот запасной уже играл на какой-либо другой позиции. Такая замена называется исключительной.

Замены производятся в пределах соответствующей зоны при помощи пронумерованных табличек, используемых судьями.

Игрок «либеро»

Либеро («свободный игрок») — это специализированный игрок, призванный усилить игру в защите, который должен обладать превосходным приемом подачи. Команда сама решает, использовать ей игрока либеро или нет. Либеро зачастую выпускают на площадку вместо более рослого, но менее подвижного игрока, не столь ловкого при игре на задней линии. Футболка либеро должна отличаться своим цветом от футболок других игроков команды.

Игровые действия либеро ограничены. Он может играть только на задней линии, ему не разрешается выполнять подачи, наносить завершающий атакующий удар (если мяч оказывается выше верхнего края сетки) с какого бы то ни было места игровой площадки, а также ставить блок. Другие игроки не могут завершать атаку ударом, если либеро отбил мяч в переднюю зону. Игроку либеро разрешается, однако, начинать атаку из-за пределов передней зоны.



Игрока либеро можно заменять другим игроком задней линии, при условии, что мяч вышел из игры и свисток судьи, разрешающий производить подачу, еще не прозвучал.

Тайм-ауты

Каждой команде разрешается брать два тайм-аута в каждой партии. Каждый тайм-аут длится 30 секунд. Тайм-аут может быть запрошен только тренером или капитаном команды. Игроки, находящиеся в игре, покидают игровую площадку и перемещаются к скамейке своей команды в свободной зоне, чтобы получить те или иные указания от своего тренера. В официальных соревнованиях применяются также 60-секундные технические тайм-ауты (автоматически после 8-го или 16-го набранного очка в каждой из партий, кроме решающей 5-й).

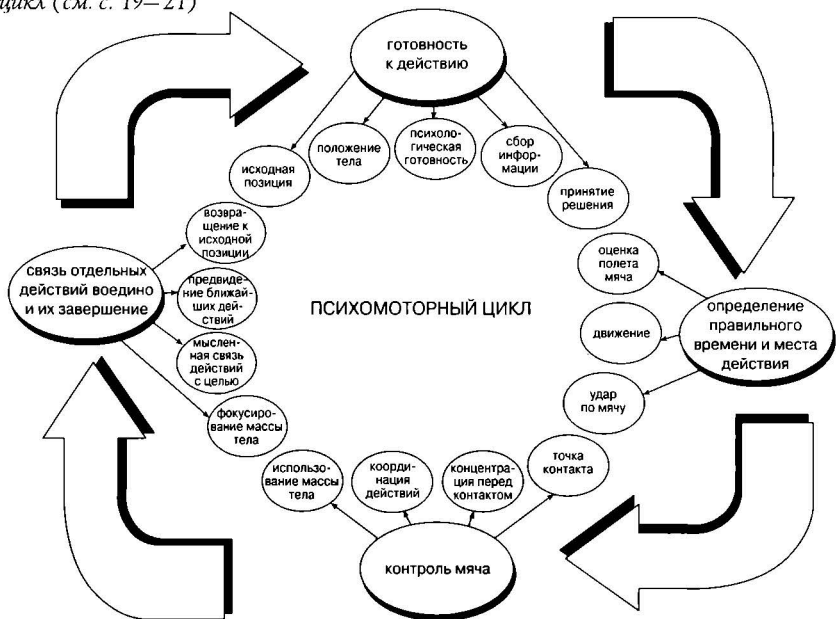


ПСИХОМОТОРИКА ИГРЫ

Существует определенное число основных психомоторных (ментальных и двигательных) навыков, лежащих в основе всех индивидуальных командных действий в волейболе. Они известны под названием «психомоторика» и последовательно повторяются в ходе игры.

«Психомоторный цикл» показан на илл. 5. Он складывается из 4 ключевых фаз:

- 1) готовности к действию;
- 2) определения правильного времени и места действия;
- 3) контроля мяча;
- 4) связи отдельных действий воедино и их завершения.



Что значит каждая из этих фаз, нетрудно понять, если разобраться в том, что предпринимает игрок в процессе осуществления такого отдельного действия, как, например, прием подачи.

1. Готовность к действию

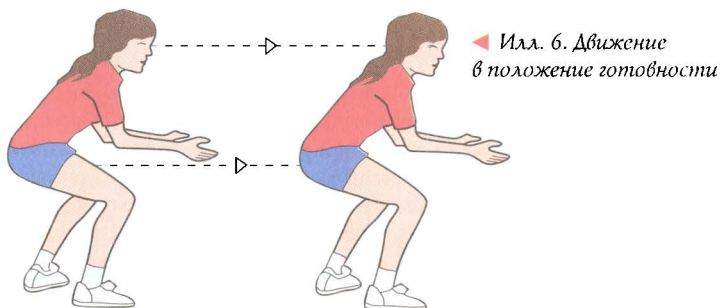
- Исходная позиция — где я должен находиться на игровой площадке, чтобы моя позиция была самой подходящей для закрытия всей зоны, за которую я отвечаю; где я должен находиться по отношению к моим партнерам по команде?
- Положение тела — готов ли я физически к тому, чтобы быстро двигаться для приема мяча: ступни ног на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленях, тело сбалансировано?
- Психологическая готовность — сосредоточен ли я на предстоящих действиях?
- Сбор информации — какого рода подачу готовится выполнить подающий игрок, в каком направлении, вероятнее всего, полетит мяч после подачи?



- Принятие решения — куда летит мяч, должен ли принять его я или нет, сделать ли мне передачу предплечьями или применить пас кистями рук при приеме и отражении мяча?

2. Определение правильного времени и места действия

- Оценка полета мяча — правильно, точно просчитать полет мяча и предугадать ту позицию, на которую я должен переместиться, так чтобы мог включиться в игру, контролируя мяч.
- Движение — двигаться ли мне для приема и отражения мяча, правильно используя работу ног, или двинуться на помощь принимающему мяч игроку, а может, двигаться в расчете на подготовку атаки. Глаза и бедра во время движения надо удерживать на одном уровне.
- Удар по мячу — определить время моего движения так, чтобы я оказался на позиции контакта с мячом, прежде чем мяч будет готов к этому контакту.



3. Контроль мяча

- Точка контакта — я должен быть позади мяча, чтобы осуществить контакт с ним между линией моей талии и коленями, причем мои руки в момент контакта с мячом должны располагаться под углом приблизительно 45° к полу.
- Концентрация перед контактом — надо сохранять равновесие перед контактом с мячом; необходимо психологически сконцентрироваться на цели, в направлении которой я собираюсь послать мяч.
- Координация действий — использование своих ног, рук, бедер в правильной последовательности.
- Использование массы тела — контроль скорости и траектории полета мяча посредством переноса всей массы моего тела в направлении цели; мои руки не делают взмахов.



4. Связь отдельных действий воедино и их завершение

- Фокусирование массы тела — мне необходимо сфокусировать всю свою массу там, где мои руки соприкоснутся с мячом.
- Мысленная связь действий с целью — я должен завершить свои действия / движение в том направлении, в котором хочу послать мяч; мысленно я должен видеть мяч летящим в направлении избранной мной цели.
- Предвидение ближайших последующих действий — отдав пас связующему, я должен идти вперед, чтобы атаковать, или должен двинуться на помощь атакующему игроку.
- Возвращение к исходной позиции — мяч ушел на половину соперников; я должен вернуться на свою оборонительную позицию, чтобы снова подготовиться к отражению атаки соперников.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

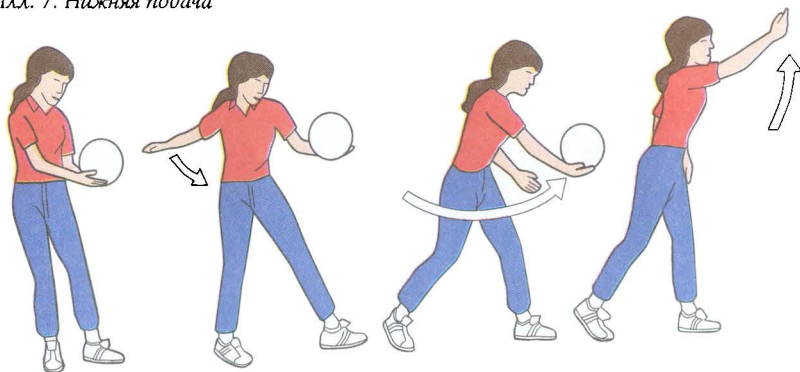
Подача

С подачи начинается каждый розыгрыш мяча. В волейболе это единственное действие, которое игрок полностью контролирует (т. е. подача не является ответным действием). Каждый игрок должен уметь подавать мяч так, чтобы он определенно оставался в пределах игровой площадки. Наиболее безопасной и легко выполнимой в этом смысле является подача ударом руки снизу (нижняя подача). Однако одновременно игрок должен научиться подавать мяч так, чтобы его прием был затруднителен для соперников (а нижняя подача принимается легко). В таком случае мяч должен быть направлен очень точно или очень быстро. Ниже мы приводим описание трех основных видов подачи.

Нижняя подача

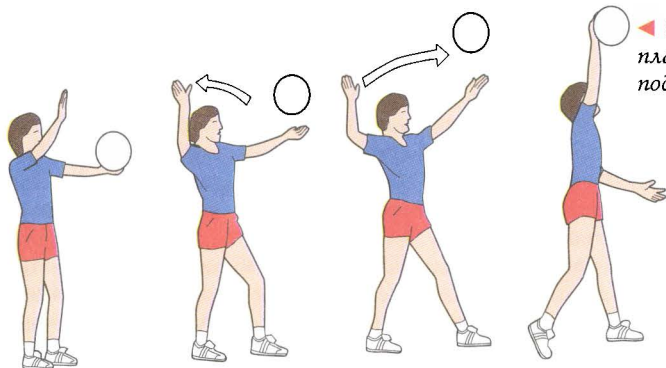
- Подача выполняется ударом руки снизу.
- Носок левой ступни направлен на цель (у правшей), правая нога является опорной.
- Мяч — на уровне пояса, взгляд обращен на мяч.
- Выполняем простой бросок. Правая рука отводится назад и делает взмах вперед, нанося удар по мячу (чуть ниже его центра) подушечкой ладони по прямой линии.
- После удара правая рука продолжает движение в направлении цели, а центр тяжести переносится на левую ногу.

▼ Илл. 7. Нижняя подача



Верхняя планирующая подача

- Поддача выполняется прямым ударом руки сверху.
- Ноги расставьте на ширину плеч, левую ступню направьте на цель, а правую ступню установите чуть позади и сбоку от левой. Ноги слегка согните в коленях.
- Мяч держите перед собой на левой ладони, поднятой на высоту плеча. Подбросьте мяч перед правым плечом и в то же самое время сделайте замах правой рукой.
- Переноса вес своего тела с правой ноги на левую, ладонью правой руки (выпрямленной при контакте с мячом) наносите удар по мячу.
- После удара бьющая рука останавливается в воздухе.

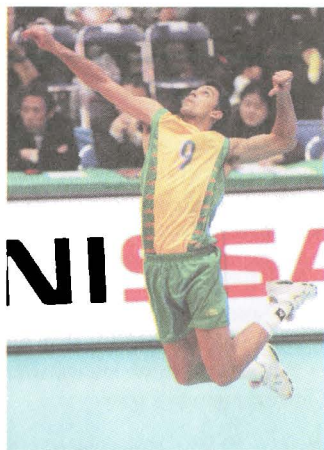


◀ Илл. 8. Верхняя планирующая подача

Подача в прыжке

Это силовая подача, выполняемая в прыжке. Она сложнее двух предыдущих и ее применяют, чтобы придать мячу большую скорость и мощь (см. фото).

- Мяч подбрасывается вверх и впереди игрока одной или обеими руками.
- Игрок движется на мяч так же, как делал бы это, готовясь нанести атакующий удар у сетки (см. илл. 11).
- Игрок должен произвести подачу из-за задней линии, но после удара по мячу ему разрешается приземлиться на этой линии или в пределах игровой площадки.
- Удар по мячу игрок наносит высоко и прямо перед собой.



Пас предплечьями

Пас предплечьями применяют в тех случаях, когда мяч летит слишком быстро и слишком низко, чтобы можно было сделать пас партнеру по команде ладонями обеих рук. Чаще всего этот пас применяют, принимая подачу или отражая атакующий удар соперника.

- Переместитесь к летящему мячу и примите нужную стойку: руки параллельны бедрам, соединены и образуют «платформу»; локти прижаты друг к другу, большие пальцы параллельны друг другу; ноги на ширине плеч, одна впереди другой; колени согнуты, спина прямая.
- Подставляйте предплечья под мяч, но не наносите по нему удара. Стремитесь направить мяч в заранее намеченную цель.
- После контакта с мячом руки, по-прежнему образующие «платформу», следуют за траекторией полета мяча.

► Илл. 9.
Пас предплечьями



Пас двумя руками сверху и начало атаки

Пас двумя руками выполняют, принимая мяч, летящий выше уровня плеч. Этот технический прием является наиболее эффективным для передачи мяча партнерам по команде.

Чаще всего такой пас применяют, чтобы начать атаку. Мяч направляется при этом высоко вверх и приблизительно на один метр от сетки, так чтобы атакующий игрок мог в прыжке сильным ударом послать мяч на половину площадки команды-соперника. Этот элемент называют *вторым пасом* (или передачей на удар), а игрока, его выполняющего — *связующим*.

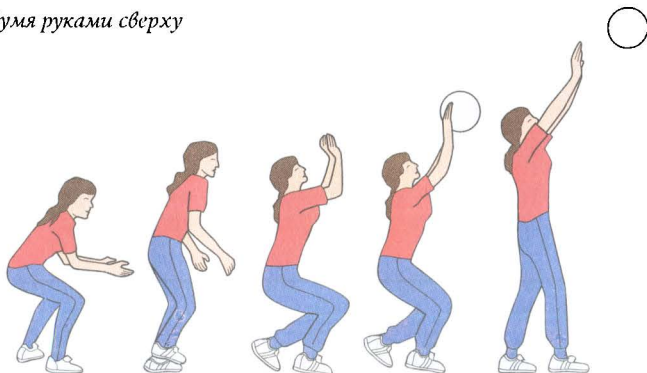
Связующий — ключевой игрок команды, определяющий ее игру в атаке, контролирующий развитие и направление атаки в большей мере, чем разыгрывающий в баскетболе. Связующий решает, как направить мяч атакующим игрокам — «высоко», «средне» или «быстро». Команды обычно играют с одним или двумя игроками, выполняющими функции связующего.

Пас двумя руками сверху применяется также для приема медленно летящего мяча с чужой половины площадки (такой мяч называют «свободным мячом») и передачи его связующему, находящемуся у сетки.

Иногда команда бывает вынуждена отправлять мяч через сетку третьим касанием с помощью паса двумя руками. В таких случаях мяч должен быть послан как можно ниже и по как можно более плоской траектории в пространство между двумя игроками соперника, благодаря чему затрудняется прием мяча.

- Примите нужную стойку (плечи развернуты вперед, ноги слегка согнуты в коленях) и следите за полетом мяча.
- По мере приближения мяча поднимите кисти рук надо лбом и подводите их к мячу.
- Коснитесь мяча ниже его центра двумя верхними фалангами пальцев, выпрямляйте руки и ноги и отправляйте мяч навесом на нужную высоту.
- Выпрямите руки, кисти и бедра направьте к цели. Вес тела также переносится по направлению к цели.

► Илл. 10. Пас двумя руками сверху



Атакующий удар

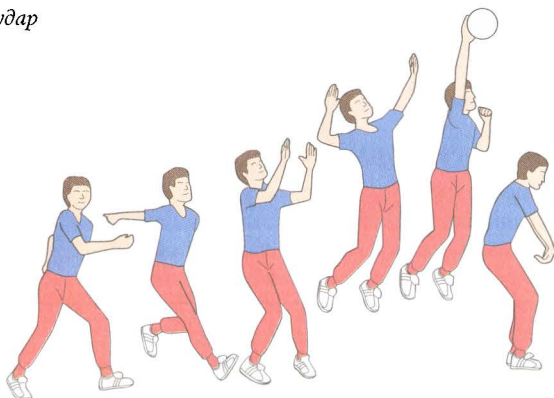
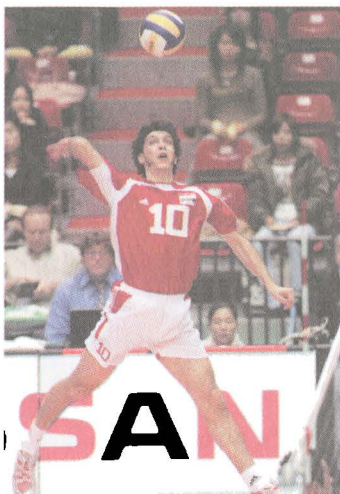
Для результативного завершения атаки необходим атакующий удар. Игрок атаки приближается к сетке (делая как можно меньше шагов), вблизи от нее (на расстоянии около метра) совершает прыжок и наносит резкий удар по мячу, направляя его вниз на половину игровой площадки команды-соперника. Возможны следующие варианты атакующего удара:

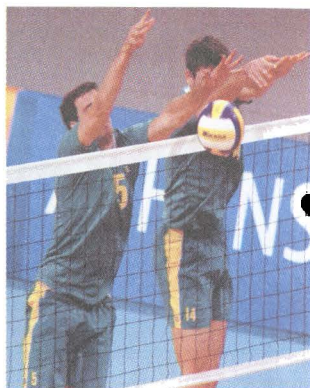
- смэш — сильный удар по мячу в прыжке после быстрого (и высокого) паса связующего;
- замедленный удар по мячу, после которого мяч летит не быстро, но очень точно;
- скидка (обманный удар — подбрасывание мяча легким касанием над самой сеткой или над блоком, после чего мяч приземляется в пространство позади блока (напоминает укороченный удар в теннисе));
- удар (ближней или дальней рукой) по высоко поданному мячу по диагонали (через половину площадки соперников) или вдоль линии;
- удар по мячу с расчетом на его отскок от блока и приземление за пределы половины площадки соперников.

Команды высокого уровня обычно располагают двумя или тремя игроками атаки, выходящими к сетке с разных позиций. Центральный блокирующий игрок (или нападающий первого темпа), например, атакует с позиции 3 после быстрого паса, а доигровщик (нападающий второго темпа) — с позиции 4 по высоко поданному мячу (см. илл. 3 и 4)). Связующий решает, кому из игроков лучше всего сделать пас для атакующего удара. Разнообразие вариантов атаки затрудняет для обороняющейся команды задачу правильной постановки блока и организации защиты.

- Для выполнения смэша начните разбег (последние два шага завершаются прыжком), делая взмах руками назад, вперед и вверх.
- Подпрыгните, оттолкнувшись обеими ногами, и коснитесь мяча вытянутой рукой. Руку, не бьющую по мячу, выдвиньте вперед.
- Бьющая рука сначала касается нижней части мяча, затем запястье сжимается и рука направляется поверх мяча.
- Приземляйтесь на обе ступни, согнув колени и опустив руки к бедру.

► Илл. 11. Атакующий удар (смэш)





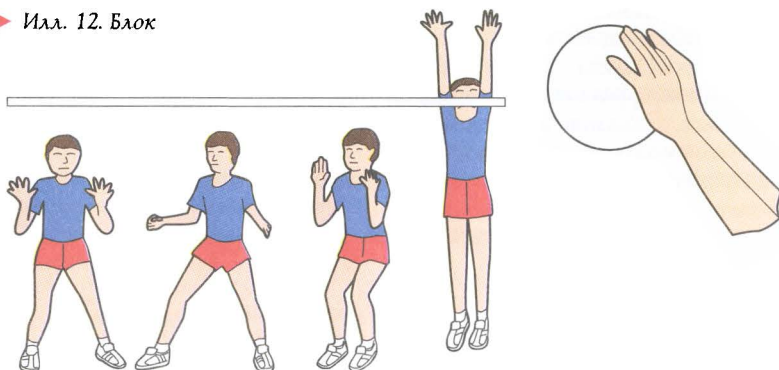
Блок

Блок — это первая линия обороны против атакующего удара. Блок может быть поставлен одним (одиночный блок), двумя или тремя (коллективный блок: двойной или тройной) игроками передней линии. Прыгая и вытягивая руки над сеткой, игроки защищающейся команды пытаются отразить атакующий удар, заставив мяч вернуться на половину игровой площадки команды-соперника. Блок может также не позволить атакующему игроку нанести прицельный удар в определенное место игровой площадки, заставив его ошибиться и направить мяч в зону, защищаемую игроками задней линии.

В волейболе чаще всего применяют двойной блок, так как он представляет собой оптимальный вариант для надежного блокирования атаки и одновременной защиты игровой площадки. Не представляется трудным направить мяч мимо одного блокирующего игрока сильным атакующим ударом (смэшем), а если блок ставят сразу три игрока, то слишком большую часть игровой площадки приходится защищать всего лишь трем оставшимся игрокам защитной линии.

- Встаньте примерно в полуметре от сетки, локти выставьте вперед, кисти рук расположите на уровне и впереди плеч (пальцы широко расставлены), ноги слегка согните в коленях.
- Сделайте шаг в сторону, заняв необходимую позицию перед игроком, собирающимся атаковать. Ноги согните в коленях, а руки поднимите вверх.
- Когда соперник выполняет прыжок для удара, прыгайте во всю длину своего тела, вытянув руки вверх и над сеткой.

► Илл. 12. Блок



Прием мяча в падении

Если мяч после атакующего удара миновал блок, защитники должны попытаться предотвратить касание мячом их половины площадки, а по возможности еще и сделать пас связующему в расчете на организацию контратаки. Если защитник предугадает место, куда полетит мяч после атакующего удара и вовремя займет верную позицию, он сумеет остаться на ногах и



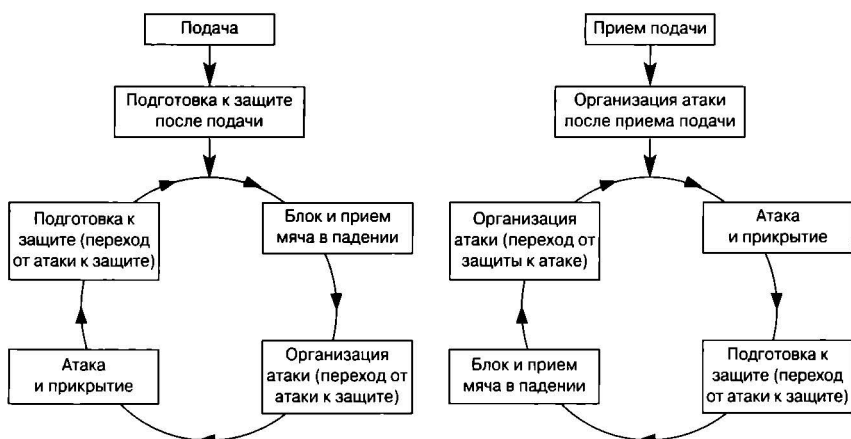


отбить мяч предплечьями или поднятыми вверх руками. Однако во многих случаях игрок бывает вынужден отражать мяч в падении («играть в партере»), порой совершая нырки («диг») и акробатические кувырки.

ИГРОВОЙ ЦИКЛА

В волейболе розыгрыш мяча после подачи происходит по циклическому образцу. Помимо знаний основ игры и владения техническими приемами, волейболист должен чувствовать все нюансы игры, чтобы принимать правильные и своевременные решения на площадке в различных игровых ситуациях.

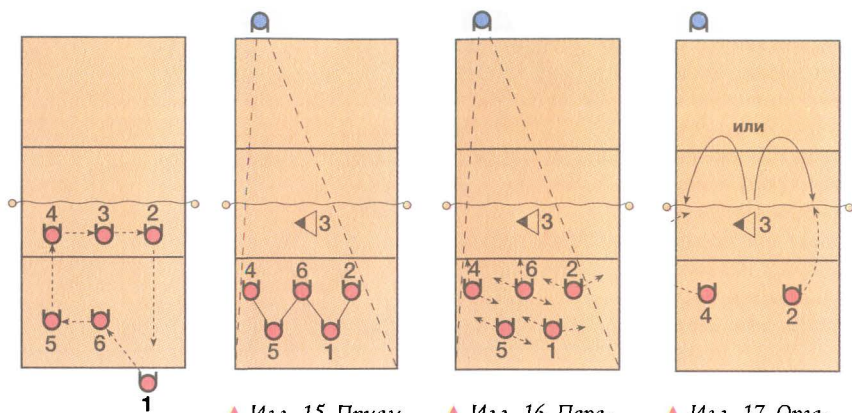
На илл. 13. показаны стадии игры при розыгрыше мяча для каждой из двух соперничающих команд (подающей и принимающей, соответственно).



▲ Илл. 13. Циклический образец игры при розыгрыше мяча после подачи

КОМАНДНАЯ ТАКТИКА

Схемы 14–21 показывают, каким образом команда может организовывать свою игру через все стадии типичного розыгрыша мяча после подачи в волейболе. Решающее качество, отличающее команд-победительниц — это их умение плавно переходить от

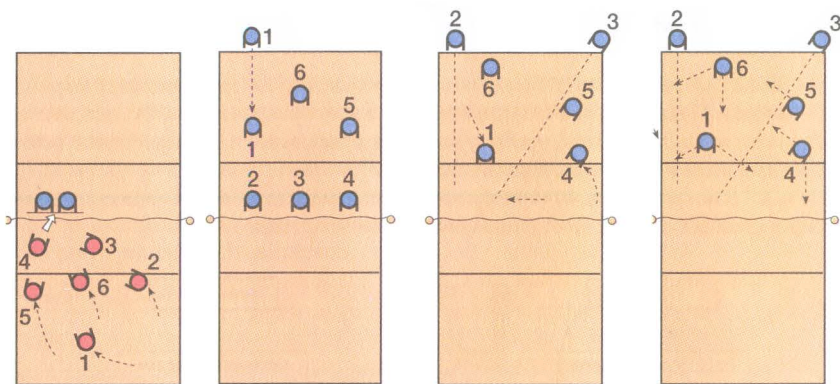


▲ Илл. 14. Переход

▲ Илл. 15. Прием подачи

▲ Илл. 16. Перемещения игроков при приеме подачи

▲ Илл. 17. Организация атаки



▲ Илл. 18. Атака и прикрытие

▲ Илл. 19. Базовая расстановка в защите

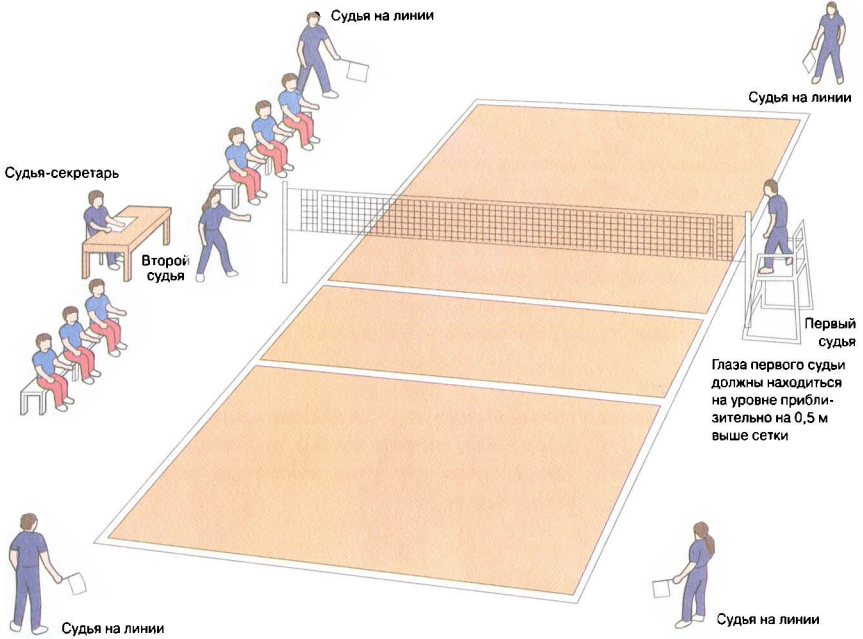
▲ Илл. 20. Блок и прием мяча в падении

▲ Илл. 21. Перемещения игроков в защите

одной стадии к последующей, например, от атаки и прикрытия (см. илл. 18) к расстановке в защите (см. илл. 19), постановке блока и готовности принять мяч «в партере» (см. илл. 20).

СУДЕЙСТВО И САНКЦИИ

В официальных соревнованиях по волейболу необходимо наличие судейской бригады в составе первого и второго судьи, судьи-секретаря и четырех линейных судей. В отдельных соревнованиях, чтобы свести к минимуму задержки времени между розыгрышами мяча, также используют бригаду из шести подавальщиков мячей, располагающихся по всему периметру игровой площадки. В некоторых случаях один из судей выполняет также обязанности секретаря. На илл. 22 показано, как обычно располагаются судьи во время проведения волейбольных матчей.



Первый судья

Первый судья контролирует общий ход матча и принимает окончательные решения. Он располагается на судейской вышке, установленной возле одного из концов сетки. Судья свистком сигнализирует разрешение на подачу и окончание каждого розыгрыша мяча, указывая в этом случае на нарушение или ошибку, которой завершился розыгрыш.

Первый судья ответственен за определение нарушений, допущенных при подаче, а также за оценку действий с мячом и за ошибки над сеткой. Также в его обязанности входит следить за соблюдением дисциплины и налагать санкции за неподобающее поведение игроков. Первый судья проверяет состояние игровой площадки и проводит жеребьевку с капитанами команд перед матчем, а по его окончании подписывает протокол.

Санкции

В волейболе действует шкала санкций, состоящая из 4 ступеней.

1) Предупреждение (устное или жестом) выносится за первое, незначительное нарушение, например, за задержку времени или за выражение несогласия с решением судьи.

2) Замечание (желтая карточка) выносится за второе незначительное нарушение или за первое, но более серьезное нарушение, например, за грубость в адрес судьи. Команда игрока, получившего желтую карточку, считается проигравшей подачу (одно очко присуждается команде соперника).

3) Удаление (красная карточка) налагается за любое недостойное поведение в отношении судей или игроков команды-соперника. Получивший красную карточку игрок удаляется с площадки до конца партии. Удаленного игрока можно заменить. 23

Если замена невозможна, команда оказывается в неполном составе (только 5 игроков) и считается проигравшей партию.

4) Дисквалификация (желтая + красная карточки) налагается за любое агрессивное поведение или угрозу такого поведения. Игрок наказывается красной и желтой карточками одновременно и удаляется с игровой площадки до конца матча.

Второй судья

Второй судья является помощником первого судьи и располагается стоя напротив него около стойки за пределами игровой площадки. Второй судья ответственен за правильность расстановки игроков каждой команды и выполнения ими перехода, за определение нарушений правил у нижнего края сетки и на средней линии, фиксирование неправильных контактов мяча с посторонними предметами. Он также контролирует количество таймаутов и правильное выполнение замен игроков. Второй судья должен также следить за игроками задней линии, ставящими блок или атакующими из-за линии атаки.

Судья-секретарь

Судья-секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом позади второго судьи. Он заполняет протокол матча, внося в него составы команд, стартовую расстановку, очередность подач каждой команды, набранные очки, тайм-ауты, замены, санкции, а также все другие важные события в матче.

Судьи на линии

Судей на линии может быть двое или четверо (в официальных соревнованиях обязательно наличие четырех судей на линии). У каждого судьи на линии в распоряжении имеется свой флажок, которым он показывает официальные сигналы. Судьи на линии фиксируют, остался ли мяч в пределах игровой площадки или ушел в аут. Они сигнализируют первому судье о заступе подающего (за заднюю линию площадки) или другого игрока (за пределы площадки), о тех случаях, когда мяч коснулся блока, прежде чем вышел за пределы игровой площадки, когда мяч перелетел над сеткой с внешней стороны одной из антенн.

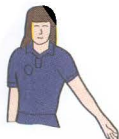
Судейские жесты

Свои решения судьи доводят до игроков с помощью жестов, следующих после свистка. Только капитану команды разрешено обращаться к судьям за разъяснением принятого ими решения. Сигнал судьи (жестом или флажком) должен выдерживаться несколько секунд и, если он показывается одной рукой, указывать в сторону нарушившей правила команды. Главные жесты, используемые первым и вторым судьями, а также судьями на линии, показаны на илл. 23.

▼ Илл. 23. Судейские жесты



Подающая команда
(мяч подает команда, в сторону которой направлена рука судьи)



Мяч в пределах площадки



Тайм-аут



Смена сторон площадки



Неправильное поведение (желтая (замечание) или красная (удаление) карточка))



Разрешение подавать



Конец партии (матча)



Задержка при подаче



Четыре удара по мячу



Позиционная ошибка (ошибка перехода)



Мяч за пределами площадки (аут)



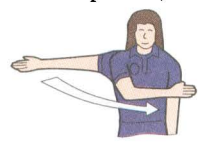
Двойное касание мяча



Касание по другую сторону сетки



Игрок коснулся сетки



Разрешение производить подачу



Пересечение средней линии: мяч пересек площадку под сеткой; касание подающим лицевой линией или заступ игроком за пределы своей половины площадки при подаче.



Ошибка при постановке блока или заслон



Обоюдная ошибка



Задержка времени (замечание)



Касание мяча



Замена



Ошибка при атакующем ударе (удар нанесен из задней зоны площадки)

НАБОР ОЧКОВ, ВЫИГРЫШ ПАРТИИ И МАТЧА

Команда, выигравшая розыгрыш мяча, набирает одно очко и получает право на подачу.

Партию матча (за исключением 5-й решающей партии) выигрывает команда, которая первой наберет 25 очков с преимуществом над соперником минимум в 2 очка (например, 25:23, 26:24, 35:33). Решающая пятая партия (при счете 2:2) играется до 15 набранных одной из команд очков, опять-таки с преимуществом не менее 2 очков (например, 15:13, 16:14, 22:20).

Официальные матчи (как среди мужчин, так и среди женщин) играют из 5 партий до выявления победителя. Победителем матча становится команда, выигравшая три партии. В некоторых турнирах, особенно среди юношей и девушек, победителя определяют в трех партиях, а в других турнирах нередко вводят лимит времени: например, каждая партия длится не более 15 минут.



ПОВЕДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ МАТЧА

Поведение игроков

Игроки должны знать и соблюдать правила. Они обязаны признавать решения, принимаемые судьями, не вступая с ними в споры. Во время игры только капитан команды имеет право обращаться к судьям.

Кроме того, игроки должны вести себя уважительно по отношению друг к другу (в духе *fair play* — «честной игры»), зрителям и официальным лицам.

Тренер

Во время матча тренер команды может сидеть на скамейке своей команды возле стола судьи-секретаря очков, стоять, а также перемещаться в пределах свободной зоны перед скамейкой своей команды (не пересекая ограничительную линию тренера). В ходе игры тренер может давать указания своим игрокам.

Тренер может брать перерывы в игре (запрашивать тайм-ауты) и производить замены игроков.

Если у команды нет тренера, его обязанности берет на себя капитан этой команды.



ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

В пляжный волейбол играют на площадке того же размера, что и в традиционном волейболе, с сеткой на той же высоте (размер площадки 18×9 м, а высота сетки 2,43 м для мужчин и 2,24 м — для женщин). Команды состоят из двух игроков (замены не разрешаются).

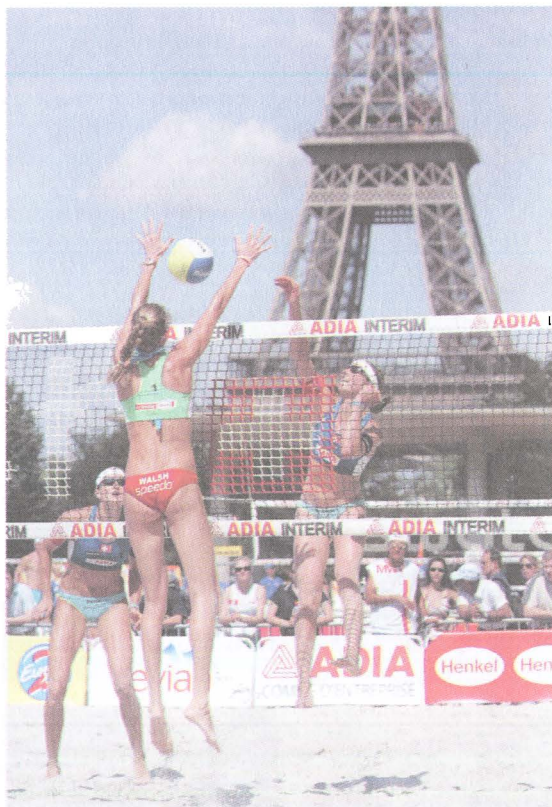
Набор очков, выигрыш партии и матча

В пляжном волейболе выигрывает очко только подающая команда. Если розыгрыш мяча выигрывает принимающая подачу команда, она получает только право на подачу.

Матч в пляжном волейболе состоит из одной партии, победителю которой необходимо набрать 15 очков. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не достигнет перевеса в счете в 2 очка (16:14, 17:15). Однако в пляжном волейболе существует лимит — 17 очков, так что при счете 16:16 победителем станет команда, которая наберет решающее 17-е очко.

Различия между традиционным и пляжным волейболом

- В пляжном волейболе на игровой площадке нет средней линии или линий атаки.
- Игрокам в пляжном волейболе разрешено заступать на чужую половину площадки «под сеткой», при условии, что они при этом не будут создавать препятствий для своих соперников.





- Блок приравнивается к трем касаниям мяча одной из команд.
- Если игрок переправляет мяч над сеткой ладонями обеих рук, то такой мяч должен быть направлен под прямым углом к плечам игроков команды-соперника.
- Команды меняются половинами площадки после каждых 5 очков.
- Каждой команде разрешается брать 4 тайм-аута.
- Во время матча тренеру не разрешается давать игрокам какие бы то ни было указания и советы.
- Мяч, которым играют в пляжный волейбол, менее жесткий, чем мяч для традиционного волейбола: его внутреннее давление составляет $0,175\text{--}0,225\text{ кг/см}^2$ (против $0,3\text{--}0,325\text{ кг/см}^2$ в традиционном волейболе).



ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Помимо традиционного и пляжного волейбола существует множество разновидностей этой игры: волейбол в смешанных составах (мужчины и женщины в одной команде), мини-волейбол, пионербол и т. д. Отдельное место занимают парковый волейбол (как один из прекрасных способов проведения досуга) и волейбол сидя (или паралимпийский волейбол, для людей с ограниченными физическими возможностями).

Парковый волейбол

В 1998 г. Международная федерация волейбола официально признала особую форму развлекательного волейбола под названием «парковый волейбол». В него обычно играют под открытым небом. В каждой из команд по 4 игрока. В команду могут входить как одни только мужчины или женщины, так и те и другие. Размеры игровой площадки 14 × 7 м, а высота сетки 2,43 м для мужчин, 2,3 м для смешанных команд (стоящих как из мужчин, так и из женщин) и 2,24 м — для женщин. Очки засчитываются после розыгрыша каждой подачи, партия играется до 25 набранных одной из команд очков, при ее перевесе не менее чем в 2 очка. Матч может состоять из одной, двух или трех партий, в зависимости от взаимной договоренности команд.



Волейбол сидя (паралимпийский волейбол)

Отличительные особенности этой разновидности волейбола таковы:

- Размер игровой площадки 10×6 м, а высота сетки составляет 1,15 м для мужчин и 1,05 м — для женщин.
- Определенная часть тела игроков — от ягодиц до плеч — должна оставаться в контакте с полом.
- Подачу можно отражать блоком.
- Позиция игроков на площадке оценивается по тому, где они сидят, поэтому при подаче разрешается, чтобы ступни или ноги подающего игрока касались линии, ограничивающей сзади игровую площадку, или пересекали бы среднюю линию и т. д.

В международных матчах по сидячему варианту волейбола разрешается участвовать только игрокам с ограниченными физическими возможностями. На клубном уровне могут играть между собой команды, в состав которых входят как игроки с ограниченными, так и игроки с нормальными физическими возможностями.



С ЧЕГО НАЧИНАТЬ

Волейбол — простая игра, не требующая дорогостоящего оснащения. Играть в волейбол могут люди самого разного возраста — от восьмилетних детей до «юных сердцем» пенсионеров. В самом начале, когда вы только-только осваиваете волейбол, не надо сразу же играть «6 на 6»; вместо этого лучше играть не в полном составе, например «3 на 3» или «4 на 4», но на игровой площадке уменьшенного размера, так чтобы у каждого игрока было больше возможностей контактировать с мячом и быстрее научиться тому, что надо уметь делать, играя в волейбол. Таблица ниже содержит (в обобщенном виде) рекомендации Английской волейбольной ассоциации, призванные способствовать постепенному усложнению игры в волейбол при столь же постепенном взрослении игроков, которые начинают играть, еще не достигнув 10-летнего возраста.

Адаптированные правила

- В игре с числом игроков в каждой команде меньшим или равным 4, игроки могут контактировать с мячом только на уровне колен или выше этого уровня (ниже — нельзя).
- Пас двумя руками с «захватом» допускается, если игрокам меньше 10 лет, меньше 11 лет и в соревнованиях локального уровня для начинающих волейболистов, если игрокам меньше 12 лет.

Учебные рекомендации

Приведем здесь некоторые рекомендации начинающим волейболистам с целью помочь им обучаться этой игре весело и успешно.

- Используйте облегченные волейбольные мячи или мячи из пенопласта — ни один из таких мячей не повредит рук начинающих волейболистов. Не пользуйтесь мячами для футбола или баскетбола, или литыми (не надувными) резиновыми мячами.
- Если у вас нет волейбольной сетки и нет возможности где-либо достать ее, используйте веревку с цветными шнурами.

ВОЗРАСТ	ФОРМАТ ИГРЫ	СОРЕВНОВАНИЯ	РАЗМЕР ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ ^а	ВЫСОТА СЕТКИ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ	ВЫСОТА СЕТКИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК
младше 10 и младше 11	2 на 2	смешанные	6 мх4,5 м	2,15 м	2,15 м
младше 12	3 на 3 (мини-волейбол)	смешанные	12 мх5 м ^в	2,15 м	2,15 м
младше 13	3 на 3	мальчики* или девочки или смешанные	12 мх6 м ^с	2,15 м	2,15 м
младше 14	4 на 4	мальчики* или девочки или смешанные	14 мх7 м ^д	2,15 м	2,15 м
младше 15	6 на 6	мальчики или девочки	18 мх9 м (16 мх9 м) ^е	2,24 м	2,15 м
младше 16	6 на 6	мальчики или девочки	18 мх9 м	2,35 м	2,24 м
младше 17 и младше 18	6 на 6	мальчики или девочки	18 мх9 м	2,43 м	2,24 м

Примечания

а) Размеры игровой площадки регулируются с помощью специальной маркировки. Так как во многих спортивных залах есть линии разметки для бадминтона, можно использовать размеры этих площадок.

в) Используйте внутренние линии площадки для бадминтона: 11,88 мх5,18 м.

с) Используйте внутренние задние и внешние боковые линии площадки для бадминтона: 11,88 мх6,1 м.

д) Используйте внешние задние и внешние боковые линии площадки для бадминтона: 13,44 мх6,1 м.

е) Альтернативой для неопытных игроков, соревнующихся на локальном уровне, является игра на укороченной площадке размером 16 мх9 м. Укоротить площадку можно, натянув сетку вдоль продольной оси площадки для нетбола (30,5 мх15,25 м) и получив таким образом три волейбольные площадки размером 15,25 м в длину и 9 м в ширину. На каждой площадке одну боковую линию необходимо обозначить.

* Девочки могут играть в одной команде с мальчиками вплоть до возрастной группы младше 14 лет, а также и в этой возрастной группе.

- Располагайте сетку вдоль центральной линии спортивного зала (по центру в продольном направлении). Тогда вы сумеете выгадать пространство для нескольких игровых площадок уменьшенного размера, а не просто получите одну лишь игровую площадку большого размера. Игра на нескольких таких уменьшенных площадках в неполном составе обеспечит больше контактов игроков с мячом и больше возможностей проявить себя в игре, чем игра в полном составе на большой игровой площадке.
- Сетка (или веревка) должны быть выше, чем та высота, которой достиг самый высокий из играющих детей. Благодаря этому труднее станет наносить атакующие удары по мячу, и у защитников будет больше времени для того, чтобы как следует реагировать на атакующие удары. Розыгрыши подачи вследствие этого станут более продолжительными, а игра в целом — увлекательнее.
- С самого начала занятий волейболом проводите соревнования между командами. Разрешение тем игрокам, которые играют похуже остальных, делать захваты и броски мяча, играя «один на один» или «двое на двое», означает, что пока они постепенно овладевают умением играть в волейбол, каждый из них уже с самого начала будет получать удовольствие от игры.
- С самого начала подчеркивайте важность применения основных тактических приемов, например, атаки с близкого расстояния от сетки, быстрого возврата в защиту — на те места, которые необходимо обезопасить от возможной атаки со стороны соперника; атаки с направлением мяча в незащищенные зоны игровой площадки команды-соперника.
- Правила игры надо осваивать постепенно и в подходящие для этого моменты. Не будьте слишком строги, особенно вначале.
- Устанавливайте особые правила, чтобы помочь начинающим игрокам скорее достигнуть целей обучения, например, устанавливайте, что прежде чем команда вернет мяч над сеткой на половину площадки соперника, должно быть сделано не меньше двух касаний мяча.
- На ранних этапах обучения не останавливайте слишком часто игру ради исправления ошибок. Вместо этого работайте с каждым игроком индивидуально, чтобы улучшить его личное мастерство игры в волейбол.
- Старайтесь проводить такие тренировки и предлагать своим подопечным такие упражнения, которые по силам начинающим. Важно, чтобы ваши ученики добивались бы успеха на тренировках и в ходе выполнения тех или иных упражнений.
- Важно, чтобы каждый игрок сумел овладеть основами игры в каждом из амплуа (игрока защиты или нападения, связующего, либеро и т. д.); тогда они сумеют оценить и правильно понять, какие требования предъявляет к игрокам каждая выполняемая ими на игровой площадке роль. Не допускайте слишком ранней специализации игроков.



ВОЛЕЙБОЛ

Эта книга адресована новичкам и тем, кому нужен квалифицированный совет. Созданное в сотрудничестве с английской Ассоциацией волейбола и Международной федерацией волейбола, это методическое пособие позволяет познакомиться с правилами игры, а также с основными техническими приемами.

**КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ ПОЛУЧИТЬ
БОЛЬШЕ ОТ ВАШЕГО ЛЮБИМОГО
ВИДА СПОРТА!**

www.elkniga.ru

ISBN 978-5-17-063337-1



9 785170 633371

