Существует 6 зон, каждая имеет свой номер (смотрите на картинке ниже). Переход

игроков осуществляется по часовой стрелке.

Волейбольная площадка имеет прямоугольную форму размерами 18 на 9 метров.

Посреди площадки натягивается сетка на высоте от пола:

Для мужчин — 2.43 м.

Для женщин — 2,24 м.

Для школьников разных возрастов высота сетки имеет следующие значения:

Мальчики 11-12 лет -— 2.20 м.

Девочки 11-12 лет- 2.00 м.

Мальчики 13-14 лет -— 2.30 м.

Девочки [3-14 лет- 2.10 м.

Юноши 15-16 лет- 2.40 м.

Девушки 15-16 лет -— 2.20 м.

Длина окружности волейбольного мяча — 65-67 сантиметров, а вес 250-280 грамм.

Правила

Правила игры в волейбол достаточно просты, к тому же, их не так много, если

сравнивать. например, с баскетболом. С этой игрой большинство людей начинает

знакомиться в школе на уроках физкультуры. Данный вид спорта был придуман

в 1895 году американцем Джорджем Уильямом Морганом, с тех пор игра

значительно эволюционировала и несколько раз обновляла свои правила.

Волейбол можно считать одним из самых доступных видов спорта, для его игры

нужна небольшая площадка, натянутая между двумя стойками сетка и мяч. С каждой

стороны играет по 6 человек (в любительских соревнованиях допускается меньше).

Победа достаётся той команде, которая меньшее количество раз позволила мячу

приземлиться на своей половине поля. С одной стороны суть игры ясна и понятна,

но на самом деле, волейбол имеет ряд нюансов, которые стоит обязательно знать

всем участникам игры.

Это интересно: впервые волейбол был включён в программу Олимпийских игр в 1964

Основные правила волейбола в кратком

виде по пунктам

Ниже по пунктам представлено ряд правил, которых будет достаточно для

объяснения игры школьникам и начинающим волейболистам:

* Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 — атакующая линия, 3 —

линия защиты).

* За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза

(блокирование не считается касанием).

* Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
* Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
* Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять

позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем

ваша сторона.

* В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна

быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не

будет необходимая двух очковая разница).

* Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30

секунд каждый.

* Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия).

Если волейболисты задней линии ‘хотят выполнить нападающий удар, то они

должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё).

Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих

интересующихся — ногой в волейболе играть можно).

Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно — это считается

одним касанием,

После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.

На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.

Подача совершается только одной рукой.

В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно

можно заменять сразу нескольких исполнителей).

Это были перечислены основные правила волейбола, а теперь разберёмся в главных

аспектах игры более подробно.

В чём заключается суть волейбола?

Цель волейбола состоит в том, чтобы перевести мяч с помощью рук через сетку на

половину поля соперника, пытаясь заставить круглого дотронуться площадки или

отскочить за пределы поля от любой части игрока-противника. В то время, команда-

оппонент должна предотвратить падёние мяча на своей половине площадки.

Правила волейбола запрещают игрокам дважды бить по мячу. Обычно команда

пытается организовать атаку тремя касаниями: первое — приём и одновременная

передача. на связующего (тот который стоит под сеткой — зона 3), второе — передача

на атакующего, третье — удар.

Победа достаётся тому коллективу, который выиграл больше партий (всего играется

от 3-х до 5-и сетов в зависимости от турнира).

Команды, площадка и технические аспекты

Одновременно на площадке должно находиться по 6 игроков. Замены разрешается

использовать на протяжении всего матча, однако в одной партии (сете) тренер может

сделать максимум 6 замен,

Каждый игрок занимает свою позицию, в зоне атаки (рядом с сеткой) или р

защиты (задняя часть площадки за трёхметровой линией). По правилам в волейболе