

# Волейбол

Волейбол является одним из самых популярных в мире видов спорта. На любительском уровне им увлекается.

В **1895** году американский преподаватель физкультуры Уильям Дж. Морган объявил об изобретении новой игры-волейбол, её правила были

напечатаны через 2 года. Конечно, эти правила многократно менялись для того, чтобы волейбол обрел сегодняшний вид.

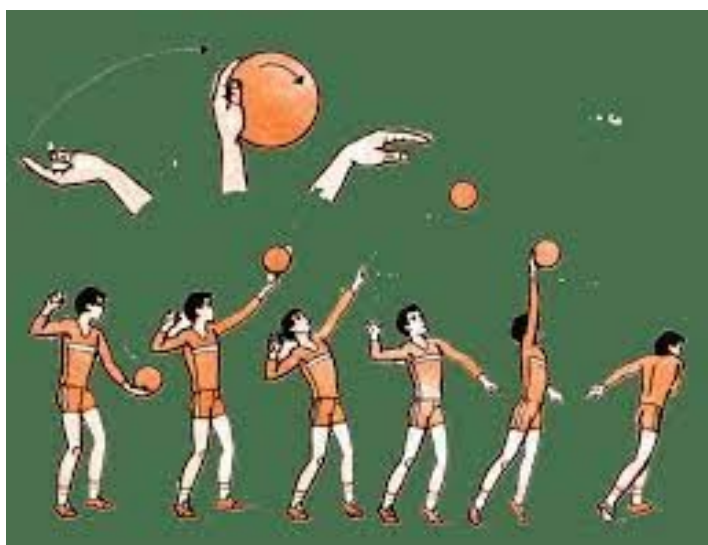


## Правила игры:



## Подача:

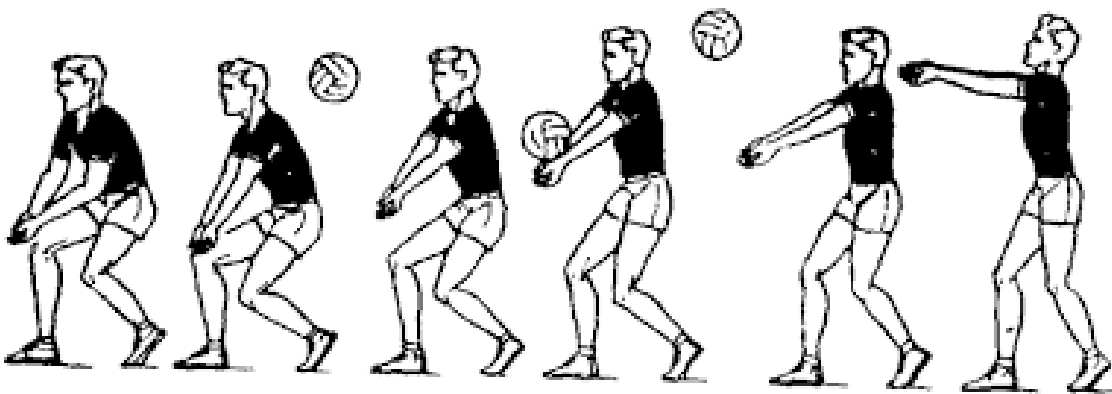
Во-первых, при подаче нельзя наступать на игровую площадку. Во-вторых, мяч не должен касаться антенн по краям сетки или воображаемого их продолжения. На выполнение игроку по правилам дается восемь секунд. Один волейболист может подавать бесконечно раз подряд, пока противоположная команда не выиграет очко.



## Прием:

Приём подачи.

**Прием двумя руками снизу является всегда самым надежным и часто используемым элементом при первом касании мяча** (прием или защита). подача выполняется из-за лицевой линии, соответственно мяч пролетает приблизительно 13-14 метров до касания игроком на приеме.



## ПРИЕМ ПОДАЧИ:

Обычно принимают мяч игроки зоны 5,6 и 1. Однако принять подачу может любой игрок, дважды касаться мяча нельзя.

Волейболист в рамках передачи задает мячу траекторию, и в последующем у других игроков есть возможность совершить нападающий бросок.

## Атака:

При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленные продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки.

## Амплуа нападающих:

Центральный блокирующий — игрок первого темпа. Нападает, как правило, из 3-й зоны с коротких и скоростных передач.



**Доигровщик** — нападающий второго темпа. Атакует с передней линии со 2-го или с 4-го номера, с задней — пайп.



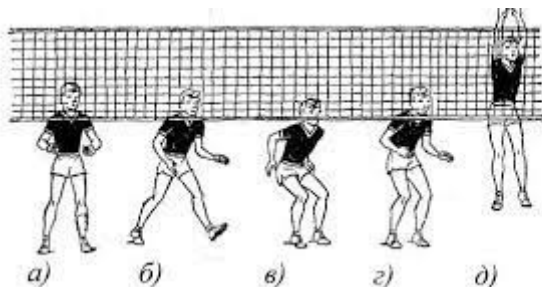


**Диагональный**-нападает в основном с задней линии с 1-й зоны



## Блок:

Блокирование — это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела блокирующих выше верхнего края сетки. Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке.



# Ошибки и нарушения в волейболе:

**Запрещено касание сетки** — самое распространенное нарушение, вызванное неправильной техникой безопасности игроков. Важно соблюдать это правило не только, чтобы выигрывать и не терять очки, но и во избежание травмоопасных ситуаций на площадке. В игровом пылу можно влететь друг в друга и сильно покалечиться.

**Запрещено касание антенн** над сеткой игроком и мячом.

**Запрещен заступ на площадку противника.** Так же, как и первый пункт, соблюдение этого правила сэкономит от случайных игровых травм.

**Запрещен подброс мяча при подаче,** находясь на площадке (в пределах лицевой линии).

**Некультурное и оскорбительное поведение** также не поощряется.

**Игроки задней линии не могут атаковать в прыжке** с передней линии. Но если прыжок произошел за трехметровой линией, то нарушением это не считается. Приземляться можно как за трехметровой после прыжка, так и уже в пределах площадки.

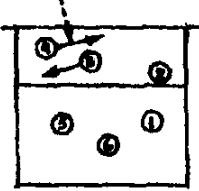
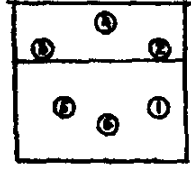
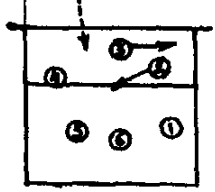
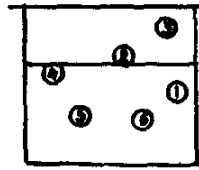
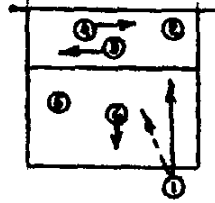
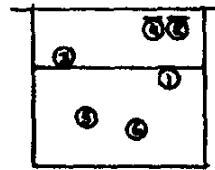
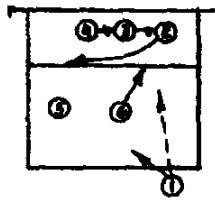
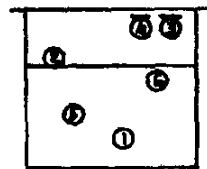
**Запрещен блок паса.**

**Запрещено касаться мяча, когда он находится на стороне поля противника.** Это частая ошибка блокирующего.

**Запрещена задержка мяча.** Движение должно быть жестким и мгновенным.

**Хоть касание мяча на одной стороне площадки разрешено не более трех раз.** И в таком случае разрешено 4 касания (3 стандартных +1 блока)

# Расстановка:

Действия игроков на переходе	Переход	Начальное расположение	Конечное расположение
Смена передающих игроков (3-4)	оборона — нападение		
Смена передающих игроков (3-2)	оборона — нападение		
Смена блокирующих игроков (3-4)	нападение — оборона		
Смена блокирующих игроков (2-4-3)	нападение — оборона		
Смена принимающих игроков (6-5)	нападение — оборона	