

КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ КФУ
Кафедра спортивных дисциплин

ФАЗЛЕЕВ Н.Ш.
КОЛОЧАНОВА Н.А.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ»

Казань - 2015

*Печатается по решению Ученого совета Института физической культуры,
спорта и восстановительной медицины КФУ,
протокол №27 от 27 декабря 2013года.*

Рецензенты:

*кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания КГАСУ*
В.Л.Калманович

*кандидат биологических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
ИФКС и ВМ КФУ*
О.П.Мартьянов

Составители:

Фазлеев Н.Ш., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
спортивных дисциплин Института физической культуры, спорта и
восстановительной медицины КФУ.

Колочанова Н.А., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины КФУ.

Фазлеев Н.Ш., Колочанова Н.А.

Методические указания по дисциплине «Спортивные игры: волейбол».
Казань, РАП (филиал), 2013.

В данном пособии авторами представлены методические указания по техническим приемам волейбола, тактической подготовке, комплекс правил и положений игры в волейбол, описывается методика их применения на практике.

Данное пособие рекомендовано для студентов-бакалавров по направлениям «Педагогическое образование» и «Физическая культура» очной и заочной форм обучения, а также для учителей физической культуры, преподавателей высшей школы.

© Фазлеев Н.Ш., Колочанова Н.А., 2013

© Казань: РАП (филиал), 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗДЕЛУ «ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ»	5
1.1. Техника перемещений	6
1.2. Техника владения мячом	9
1.3. Техника нападения	15
1.4. Техника защиты	18
1.5. Вопросы для самоконтроля	
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗДЕЛУ «ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ»	27
2.1. Цель и задачи тактической подготовки	27
2.2. Основные понятия	27
2.3. Функции игроков	28
2.4. Комплектование команды	30
2.5. Классификация тактики	30
2.5.1 Тактика нападения	30
2.5.2 Тактика защиты	32
2.6. Система игры в защите	35
2.7. Вопросы для самоконтроля	36
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗДЕЛУ «ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА»	37
3.1. Сооружения и оборудование	37
3.2. Участники	42
3.3. Игровой формат	45
3.4. Игровые действия	50
3.5. Перерывы, задержки и интервалы	55
3.6. Неправильное поведение. Шкала санкций	57
3.7. Вопросы для самоконтроля	58
3.8. Тестовые задания для самоконтроля «Официальные правила игры»	59
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗДЕЛУ «СУДЬИ И ИХ ОБЯЗАННОСТИ»	
4.1. Судейская бригада	66
4.2. Процедуры	67
4.3. Тестовые задания для самоконтроля	73
5. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СУДЕЙСКИЕ ЖЕСТЫ	77
5.1. Официальные судейские жесты (1-й и 2-й судьи)	77
5.2. Официальные жесты судей на линии	84
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	86

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. В настоящее время Международная федерация волейбола (ФИВБ) является самой крупной спортивной организацией в мире, в нее входит 220 стран.

В когорте спортивных игр, волейбол, привлекает своей доступностью и зрелищностью. Волейболу все возрасты покорны, однако далеко не всем любителям этой интересной игры удастся овладеть игровыми приемами на достаточном уровне, как этого требуют правила игры.

Данные методические указания соответствуют требованиям учебной программы высших учебных заведений, содержат материалы для самостоятельного изучения студентами учебной дисциплины и подготовке к проверке знаний, ориентированы на реальную помощь обучающемуся в освоении материала, организации самостоятельного изучения дисциплины и формировании общекультурных и профессиональных компетенций. По каждому разделу имеются вопросы для самоконтроля, а также тестовые задания для определения уровня полученных знаний.

Актуальность данного пособия состоит в том, что в нем описаны технические приемы, функции игроков, система игры с учетом тенденций развития современного волейбола.

1. Методические указания к разделу «ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ»

Техника игры - это комплекс специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения.

Технический прием представляет собой систему движений, определенным образом взаимодействующим друг с другом. Такие части принято называть фазами. Выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы

Таблица 1

Приемы	Начальное положение	Фазы технических приемов		
		Подготовительная	Основная	Заключительная
Подача	Стойка	1. Возможное перемещение 2. Подбрасывание мяча 3. Замах	Встречное ударное движение	1. Опускание рук 2. Переход к новым действиям
Передача	Стойка	1. Перемещение к месту встречи мячом 2. Вынос рук	Встречное ударное движение	1. Опускание рук 2. Переход к новым действиям
Нападающий удар	То же	1. Перемещение к месту встречи мячом: а) разбег б) прыжок 2. Замах	Встречное ударное движение	1. Снижение и приземление 2. Опускание рук 3. Переход к новым действиям
Прием мяча	То же	1. Перемещение к месту встречи мячом 2. Вынос рук	Встречное ударное движение	1. Опускание рук 2. Переход к новым действиям
Блок	То же	1. Перемещение к месту встречи мячом: а) разбег б) прыжок 2. Вынос рук	Встречное ударное движение	1. Снижение и приземление 2. Опускание рук 3. Переход к новым действиям

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению — игрок принимает стойку. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема. В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема - взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением. В заключительной фазе выполнение технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией. Классификация - это разделение однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

1.1. Техника перемещений

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений — выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки, различные способы перемещений и остановки.

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в

колених. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем (рис. 1.).



Рис. 1. Основная стойка волейболиста

Неустойчивая стойка — обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно *статическими* и *динамическими*.

Особенности стартовых стоек следующие:

- во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;
- начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;
- независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед - влево – вправо - назад;
- наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения

входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

Перемещения. В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации волейболист использует различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Ходьба — игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычных шагов можно применять приставные и скрестные шаги.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при передаче мяча, летящего в стороне от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

В двойном шаге тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед и перекат с пятки на носок, вслед за чем выставляется вперед нога, стоявшая сзади, создавая стопорящий момент.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его. Скачок от двойного шага отличается более широким шагом и наличием безопорного положения.

Остановки. Классификация остановок:

- выпадам;
- приставлением ноги (шагом);
- скачком;
- на две ноги (прыжком).

Исходное положение (и.п.) – это положение, из которого игрок начинает выполнять технический прием. В отличие от стойки в и.п. игрок подготавливает руки к приему мяча.

1.2. Техника владения мячом

Подачи. *Подача* - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Существуют нижние и верхние подачи. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху. Соответственно, если обучаемый левша, то все действия выполняются зеркально.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади — несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение. Удар по

мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался впереди вверх. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу — проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены.

Так как в современном волейболе нижняя подача не используется, ввиду своей технической отсталости, то и заострять на ней внимание мы не будем.

Верхняя прямая подача (рис.2). Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя. Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

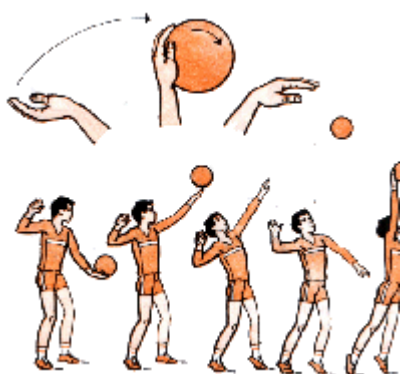


Рис. 2. Верхняя прямая подача

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча – силовая и без вращения – планирующая. Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча

до 0,5 метра, уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.

Подача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед – вверх – на расстояние, необходимое для разбега.

Передачи. Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

- прием мяча; задача - в любом случае оставить его в игре;
- передача мяча; цель — направление в определенное место или определенному партнеру.

Передача (при тактической реализации как вторая передача) —технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Различают следующие способы передачи:

- двумя руками в опоре;
- двумя руками в прыжке;
- одной рукой в прыжке;
- двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину).

Передача мяча двумя руками сверху (рис.3). В технику передачи входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом.

Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы параллельны или одна чуть впереди.



Рис. 3. Передача мяча сверху двумя руками

В исходном положении ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦТ тела смещается несколько вверх – вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передача мяча у сетки

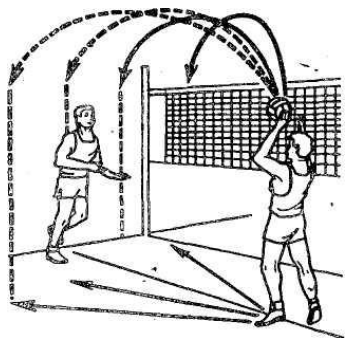


Рис. 4. Правильные (сплошные линии) и неправильные (пунктир) вторые передачи мяча у сетки

Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели (назад за голову). При передачах назад игрок передвигается под мяч, одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой (точнее, над проекцией ОЦТ тела). Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад – вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогибания, а не движения рук (рис. 5).

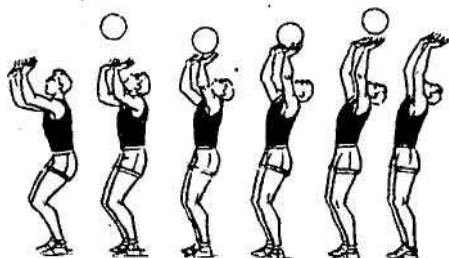


Рис. 5(а). Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели (назад за голову)

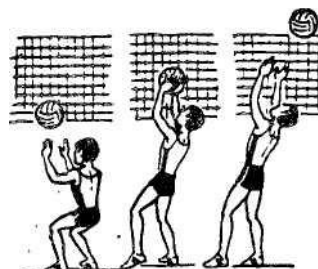


Рис. 5(б). Передача мяча у сетки, стоя спиной к цели

Передача мяча в прыжке.

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе (см. далее). Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы

рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными.

Классификация передач мяча сверху двумя руками

По направлению (относительно передающего) передачи бывают:

- вперед;
- над собой;
- назад;
- боком.

По положению относительно сетки:

- передачи на удар от сетки;
- передачи на удар из глубины площадки.

По высоте обработки:

- стоя;
- в прыжке;
- в приседе.

По скорости полета мяча подразделяют на:

- медленные (до 10 м/с);
- ускоренные (до 16 м/с);
- скоростные (более 16 м/с).

По высоте траектории:

- низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м;
- средние – высота до 2 м;
- высокие - выше 2 м.

По длине:

- длинные - передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4);
- короткие – передачи, направленные в соседнюю зону (например, из зоны 2 в зону 3);
- укороченные – передачи в пределах зоны (например, из зоны 2 в зону 2).

1.3. Техника нападения

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой).

Прямой нападающий удар. В нем выделяют 4 фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок в замах. В разбеге делают от одного до трех шагов. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка (рис. 6).

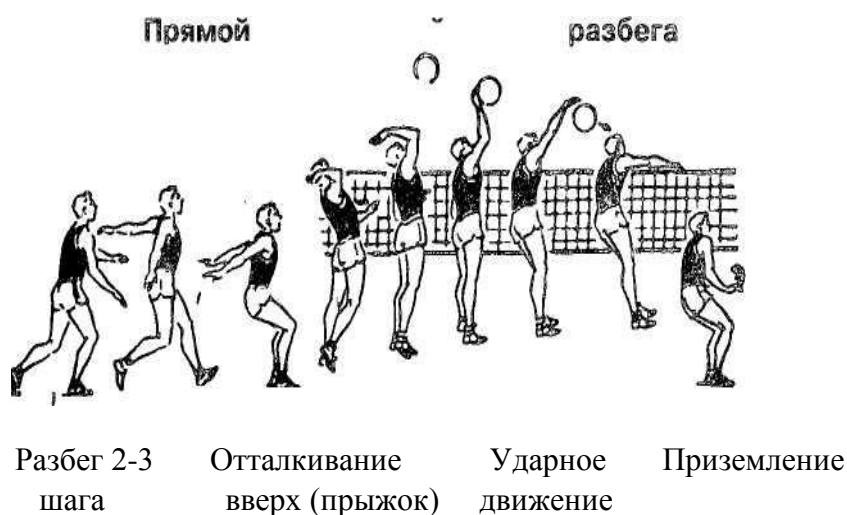


Рис. 6. Прямой нападающий удар с разбега

Длина разбега - 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания (стопорящий эффект). Другой ногой (обычно левой) в последнем шаге игрок отталкивается от

опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой чуть вперед в сторону.

Во время прыжка ноги быстро разгибают, а руки резко поднимают взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» — прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90 градусов.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. В фазе удара по мячу правую руку выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху-сбоку хлестообразным движением, кисть сгибают в лучезапястном суставе, мяч направляют вперед-вниз. Правильное ударное движение кисти – основа успеха в технике атакующего удара. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

В четвертой фазе игрок снижается и приземляется на согнутые ноги, что

предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Нападающий удар с переводом рукой и поворотом туловища. Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе по ходу. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху – сзади – справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча.

Атакующий удар с задней линии в основном выполняют так же, как у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед – вниз, мячу придают более пологую траекторию. Здесь действия игрока сходны с техникой подачи в прыжке.

Классификация нападающих ударов

По технике выполнения:

- прямые (лицом к сетке) - ударное движение выполняется в сагиттальной плоскости;
- боковые (в современном волейболе практически отсутствуют).

По направлению полета мяча:

- удары по ходу (траектория полета мяча после удара совпадает с направлением (траекторией) разбега игрока - из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1);
- удары с переводом руки или поворотом туловища – в противоход (траектория полета мяча после удара не совпадает с направлением (траекторией) разбега игрока - из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5).

По высоте передач:

- с высокой передачи;
- со средней передачи;

- с низкой передачи.

По месту отталкивания:

- с передней линии;
- со второй линии.

По скорости полета мяча:

- обманные (медленные) - до 10 м/с;
- кистевые (ускоренные) - до 16 м/с;
- силовые (скоростные) - более 16 м/с.

Медленные удары (обманные). Обманным ударом мяч направляется близко к сетке, перебросив за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют за счет разгибания руки в локте дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

1.4. Техника защиты

Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении.

Техника противодействий

Прием мяча. Это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Прием мяча сверху двумя руками. После перемещения ноги ставят так, чтобы одна была впереди другой. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игрока сторону, впереди целесообразно оставить правую ногу, и наоборот. При выносе рук кисти примерно на уровне лица. Пальцы рук напряжены. Это связано с амортизацией удара мяча, летящего с повышенной скоростью. В ударном

движении сохраняется общая структура, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резко.

Техника выполнения: подсесть "под мяч", принять низкую стойку. Сгибая ноги до глубокого приседа, максимально приблизить таз к поверхности площадки. Затем следует сесть на площадку и перекат на спину (рис. 7).

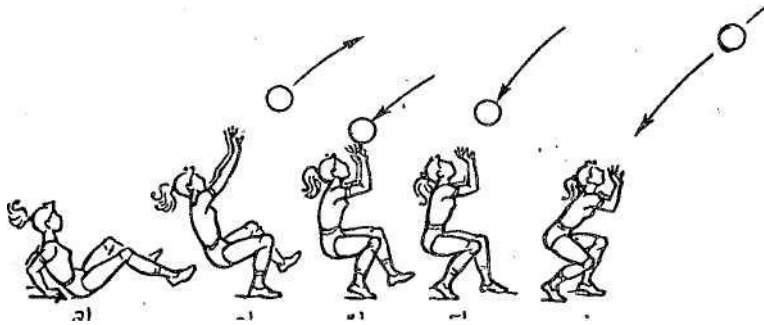


Рис. 7. Прием мяча двумя руками сверху с падением и перекатом на спину

Классификация нижних передач

По способу передачи:

- двумя руками;
- одной рукой.

По высоте обработки:

- стоя;
- в приседе;
- в падении.

По направлению передачи:

- над собой;
- вперед;
- за спину;
- боком.

По положению относительно сетки:

- лицом к сетке;
- спиной к сетке;
- боком к сетке.

Прием мяча двумя руками снизу. Это основной способ приема мяча в современной игре (рис 8).

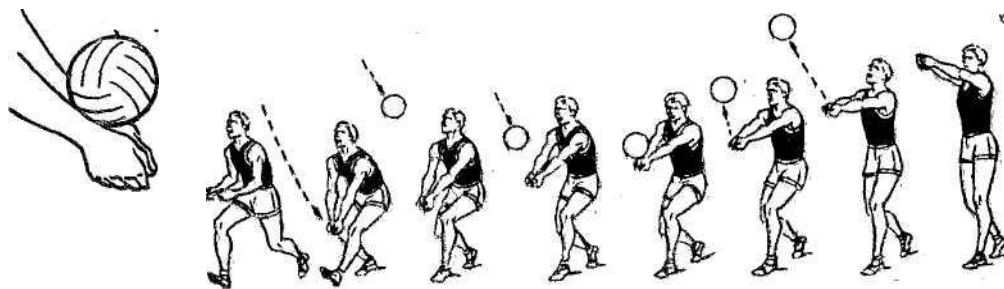


Рис. 8. Прием мяча снизу двумя руками

Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, руки в момент приёма мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед. Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создает для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно, руки «подставляют» под мяч, но не «отбивают» ими его. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении (на грудь и перекатом на спину).

В опорном положении (рис. 9) этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти.

При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью.

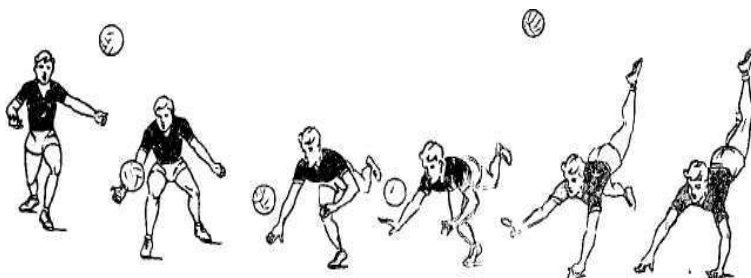


Рис. 9. Прием мяча снизу одной рукой

Рис.10. Прием мяча снизу одной рукой с падением на грудь

Прием мяча снизу одной рукой с падением на грудь (рис10). При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляет в фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу вверх. После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны несколько шире плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище прогибают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В дальнейшем руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра. После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

Прием мяча двумя руками снизу с падением и перекатом на спину (рис.11). После выпада в сторону туловище смещается на опорную ногу. Общий центр массы тела выводится за опору. Прием мяча производится с приземлением на бедро-таз-спину с последующим переворотом через плечо. Переворот

заканчивается быстрым возвращением в исходную позицию.

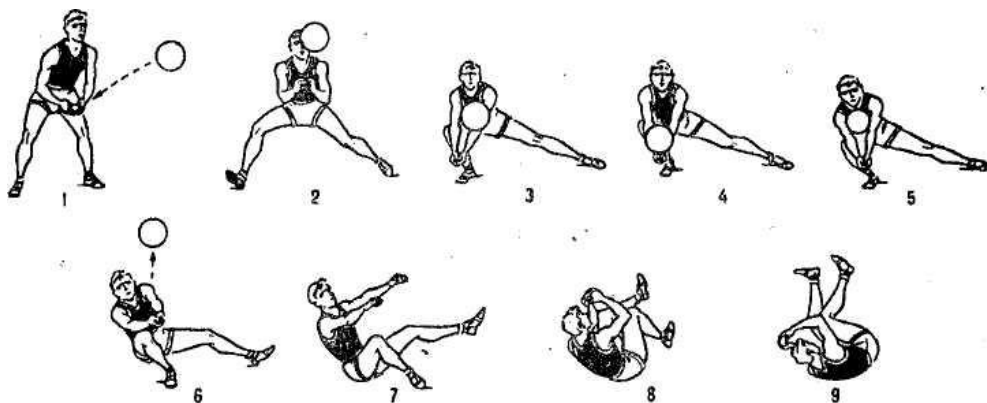


Рис. 11. Прием мяча двумя руками снизу с падением и перекатом на спину

Прием мяча, отраженного сеткой. Особенности отскока мяча от сетки: если мяч попадает в верхнюю часть сетки, то отскок его небольшой, и мяч почти вертикально опускается вниз. При попадании мяча в нижний край сетки отскок мяча составляет 1 -1,5 м от сетки.

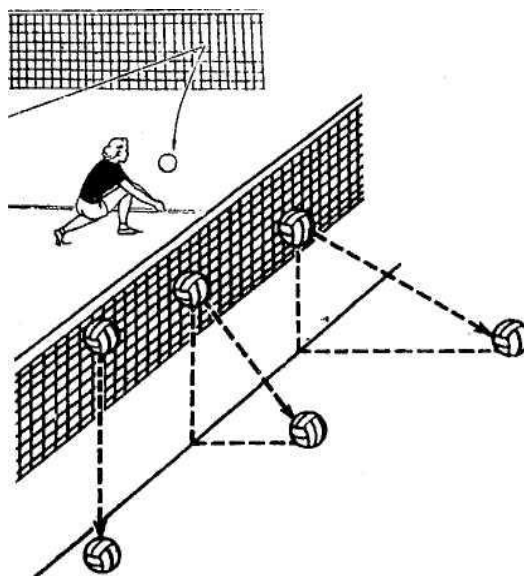


Рис.12. Особенности отскока мяча от сетки

Техника выполнения приема: зная эти особенности отскока мяча от сетки, необходимо переместиться к сетке, принять низкую стойку и выполнить прием и передачу мяча.

Блок - технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения.

В исходном положении игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью оптимально напряжены, пальцы рук максимально разведены (рис. 13).

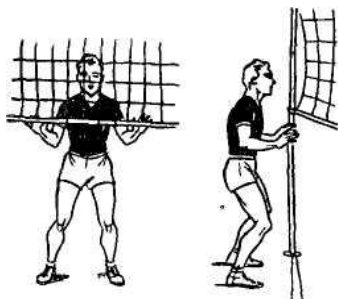


Рис. 13. Исходное положение игрока перед блокированием



Рис.14. Постановка (вынос) рук при блокировании

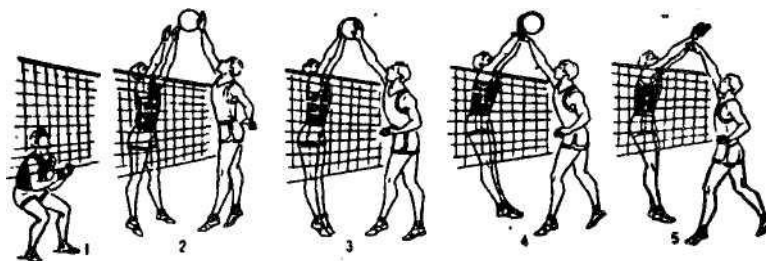


Рис. 15. Блокирование

Техника блокирования включает в себя: перемещение к месту постановки блока, прыжок, постановка рук (вынос рук) (рис.14) на пути движения мяча и приземление (рис. 14,15).

Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м - приставными шагами, более 3 м -обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы. После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке (рис. 14). При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги. Важными элементами блока являются:

- выбор места для прыжка;
- выбор времени для прыжка (момента прыжка);
- постановки рук над сеткой.

При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока.

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего. Конкретными ориентирами могут служить:

- при большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (при замахе нападающего игрока);
- при ударах с низких вертикальных или «прострельных» передач блокирующий должен прыгать одновременно с нападающим игроком;
- при ударах с далеких от сетки передач или при боковых ударах прыжок совершают несколько позже, чем обычно - начало ударного движения руки нападающего игрока.

Постановка рук над сеткой. Направление выноса рук и положение кистей зависят от удаленности мяча от сетки. При нападающих ударах с близких от сетки передач надо активно переносить руки через сетку к мячу. При ударах с относительно далеких передач (примерно 1-1,5 м) руки следует максимально

вытягивать вверх у самой сетки.

Постановка рук блокирующего (и особенно кистей) зависит от направления удара. При ударах по ходу их ставят точно против мяча; ладони располагаются почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и левую (правую) ладонь разворачивают навстречу мячу. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Классификация блокирования

По количеству участвующих игроков:

- одиночное;
- групповое (двойной блок, тройной блок).

По месту отталкивания:

- на месте;
- после перемещения.

По тактической направленности:

- зонный;
- ловящий.

Одиночное блокирование - в постановке блока участвует один игрок передней линии (2,3,4 зоны).

Групповое блокирование в постановке блока участвуют два (двойной блок) или три (тройной блок) игрока передней линии.

Подвижный блок. Аналогичен неподвижному. После того как руки вынесены над сеткой, их можно перемещать вправо или влево в зависимости от направления полета мяча, чтобы преградить ему путь на площадку команды, играющей в защите.

Частными решениями постановки блока могут быть:

- защита отдельных уязвимых мест команды (свободного места, игрока,

слабо владеющего приемом мяча и т.д.); это *зонное блокирование* - когда блоком закрывается определенная зона атаки;

- нейтрализации нападающих ударов противника, таким образом, защита всей площадки; это *ловящее блокирование* - когда блоком закрывается предполагаемое направление атаки. Здесь целесообразно использовать варианты подвижного блока.

1.5. Вопросы для самоконтроля

1. Классификация техники игры. Систематика.
2. Техника игры. Основные понятия.
3. Фазовая структура технических приемов.
4. Анализ техники стоек и перемещений. Классификация.
5. Анализ техники подачи. Фазовая структура. Классификация.
6. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху. Фазовая структура. Классификация.
7. Анализ техники нападающего удара. Фазовая структура. Классификация.
8. Анализ техники передачи мяча двумя руками снизу. Фазовая структура. Классификация.
9. Анализ техники блокирования. Фазовая структура. Классификация.

2. Методические указания к разделу «ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ»

1.1. Цель и задачи тактической подготовки

Главная цель тактической подготовки – научить игроков выполнять технические приемы, сообразуясь с обстановкой спортивной борьбы.

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозировать решения различных двигательных задач.

2. Обучение занимающихся индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, обучение командным действиям, определяющимся расположением игроков на площадке и определением их функций.

3. Формирование у игроков умения предельно эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей и особенностей игры противника.

4. Развитие у игроков способности быстро переключаться с одних действий в нападении или защите на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, а последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

1.2. Основные понятия

Тактика игры – это организация действий команды в спортивной борьбе посредством индивидуальных, групповых и командных взаимодействий.

Основная задача тактики – определить системы, способы, варианты и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного соперника.

Средством ведения игры являются все технические приемы и разновидности их выполнения.

Способами ведения игры являются индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

Система игры – это определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.

Тактическая комбинация – это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки и контратаки.

Форма ведения игры – это характер проявления действий команды, выражающийся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы и т.д.

Игровая дисциплина – это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять исключительную собранность и умение переключиться с одних действий на другие в соответствии с заданием, не исключая импровизации.

1.3. Функции игроков

Для организации действий команды необходимо распределение функций между игроками.

Функции распределяются следующим образом: связующий, диагональный игрок, принимающие – крайние нападающие, центральный игрок, либеро.

Связующий координирует нападение своей команды, его важнейшие качества – игровое мышление и точность передач. Связующий должен уметь пасовать так, как это удобно нападающим, а выбирать направление передачи – в зависимости от конкретной игровой ситуации. Перед матчем связующий игрок должен изучить оборонительную систему противника: организацию блока и построение задней

линии. Во время игры он постоянно анализирует игровые ситуации, чтобы лучшим образом сочетать атаки первым и вторым темпом.

Диагональный игрок атакует с высоких передач и часто в критических ситуациях. Хорошие физические данные позволяют диагональным игрокам быть отличными подающими, что подтверждается статистикой.

Принимающие – крайние нападающие – это ключевые игроки команды, так как они обеспечивают прием и игру в защите. Главное качество этих игроков – это игровая концентрация в течение каждого розыгрыша мяча, так как именно они являются участниками и исполнителями всех игровых эпизодов. Эти игроки очень техничные с широким набором атакующих средств, в зависимости от высоты и скорости передачи и от зоны удара: 4, 2 или с задней линии: зоны 5, 6. Подключения крайних нападающих к атаке с задней линии в зонах 5 и 6 (так называемая комбинация «пайп») отличается от ударов «диагональщиков» с задней линии.

Принимающие – крайние нападающие выполняют в игре много функций, и, почти у каждого из них есть своя «коронка» - нападение или прием/защита.

Центральный игрок обеспечивает такую расстановку своих юлокирующих, которая исключает внезапность атак противника с коротких передач (первым темпом). Роль центральных блокирующих определяется развитием самой игры, которая становится все быстрее. Центру, чтобы эффективно выполнять свою роль, необходимо изучить манеру связующего игрока и центрального игрока противника, чтобы предвосхищать их действия в атаке и блоке. Центральные игроки, как правило, заменяются на задней линии либеро.

Роль *либеро* за последнее время существенно выросла. Эти игроки координируют организацию обороны на задней линии. Их усилиями взаимодействие блок – задняя линия становится более эффективным. Либеро должен находить удовольствие «вытаскивая» мяч в защите, а уж потом разделять радость своего нападающего, который завершает этот розыгрыш результативным ударом.

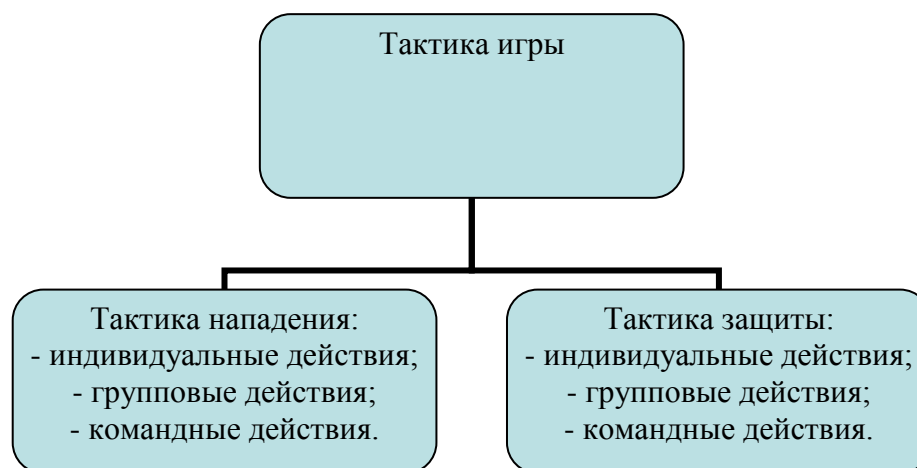
1.4. Комплектование команды

Комплектование команды предполагает подбор игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры каждого и рациональное распределение их по линиям и зонам начальной расстановки в соответствии с выполняемыми функциями (зоны 4-1; 3-6; 2-5). В состав команды должны входить игроки, способные дублировать функции игроков стартовой шестерки.

Варианты комплектования стартовой шестерки:

1. Четыре нападающих и два связующих игрока (4-2: два крайних нападающих, два центральных и два связующих).
2. Пять нападающих и один связующий (5-1: диагональный, два принимающих – крайних нападающих, два центральных и связующий игрок).

2.5. Классификация тактики



2.5.1 Тактика нападения

Индивидуальные действия в нападении являются частным проявлением командных действий. Они предполагают действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча:

- выбор места для приема подач (первая передача, подготовка атаки);
- выбор места для вторых передач (развитие атаки);
- выбор места для атакующего удара (завершение атаки).

Действия с мячом:

- выбор способа подач;
- выбор способа второй передачи;
- выбор способа для завершения атакующих действий;
- своевременное и эффективное применение этих способов.

Групповые действия в нападении определяются не только количеством касаний мяча (тремя, не считая блокирования, разрешаемыми правилами, или двумя) по тактическим соображениям, но и зоной, откуда игрок будет выполнять нападающий удар. Игроков подразделяют на непосредственно участвующих в розыгрыше мяча и способствующих этому.

Реализуя тактические комбинации и совершенствуя взаимодействия игроков, важно придерживаться определенных принципов:

- нельзя использовать непосильную для команды или неразумную тактическую комбинацию;
- всякая тактическая комбинация должна основываться на конкретной игровой обстановке.

Командные действия в нападении – это единство и слаженность действий всей команды, направленных на результативность атакующих действий.

Нападение со второй передачи игрока передней линии – самый простой и доступный командный способ атаки. Это значительно снижает эффективность атакующих действий команды, поскольку сокращает комбинационность игры, и противнику будет гораздо легче организовать групповое блокирование и защиту в поле. Поэтому необходимо подключать и нападение игроков задней линии.

Нападение с первой передачи и откидки игрока передней линии – самый агрессивный способ, когда это возможно. Поэтому необходимо поддерживать стремление игроков провести такой удар.

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии – самая результативная, поскольку три игрока у сетки постоянно угрожают противнику. Она позволяет применять наиболее острые, сложные и интересные

тактические комбинации.

Наибольшей результативности добиваются в том случае, когда нападающие владеют не только ударами с различных передач и не только в своих зонах, но и скрестным перемещением.

2.5.2. Тактика защиты

Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника.

Главное – не дать мячу упасть на свою половину площадки и не допустить технической ошибки.

При этом команда решает такие задачи:

- не дать противнику выиграть очко подачей;
- затруднить сопернику выполнение нападающего удара;
- не допустить падение мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;
- постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите нейтрализовать атаки противника.

Индивидуальные действия в защите предполагают подготовку, выбор места дальнейших действий и непосредственные действия с мячом.

Действия без мяча при приеме подачи:

- выбор места для приема подач (наиболее удобная позиция, учитывающая общую схему построения);
- действия принимающего игрока не должны сковывать действия рядом стоящих партнеров;
- необходимо предугадать направление и возможную траекторию полета мяча, чтобы сориентироваться для приема.

Действия без мяча при выборе места для блокирования.

Эти действия определяются:

- тактической грамотностью игрока;

- начальным положением в зоне против опекаемого нападающего соперника;
- дальнейшим выбором места в связи с определением вариантов тактических комбинаций игры противника;
- зоной, в которую направлена первая передача;
- нахождением нападающего противника в зоне и возможным его перемещением;
- траекторией передачи мяча соперника и возможной точкой удара;
- предполагаемым направлением удара;
- уточнением места перед прыжком;
- знанием индивидуальных особенностей игрока, соперника, выполняющего нападающий удар.

Действия без мяча при приеме нападающих ударов.

У игроков должна быть особенно развита интуиция, умение выбирать место для приема нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они не находились.

Индивидуальные тактические действия при выборе места в защите совершенствуются с приобретением игрового опыта. Он определяется:

- накопленным опытом и анализом выполнения разнообразных нападающих ударов различными игроками;
- знанием конкретного противника и его возможностей в сложившейся ситуации;
- умением быстро определять направление передачи на удар.

Действия с мячом в защите:

- действия при одиночном блокировании;
- действия при самостраховке;
- передача после блокирования;
- определенные способы приема подач или нападающих ударов.

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия нескольких игроков или звеньев в различных игровых эпизодах.

В связи с определением трех линий обороны игроков делят на блокирующих,

страхующих и защитников (однако один игрок может реализовывать и две тактические задачи).

Тактика группового блока (двойной блок и тройной блок). Без согласованности действий и твердой дисциплины невозможно осуществление группового блокирования. Это относится и к выбору места, и к согласованному перемещению, и к занятию окончательной позиции, и к моменту прыжка, и к постановке рук, кистей.

Групповые действия при приеме нападающих ударов.

Действия эти сводятся к взаимодействиям:

- защитников между собой;
- защитников со страхующими;
- защитников с блокирующими;
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

Страховка игроков, принимающих подачу. Возможны два варианта взаимодействия:

1. Игрок слабее других и не так уверенно владеет приемом подач, как остальные. Надо страховать его, прикрывая на приеме.

2. При страховке на приеме подач каждый игрок должен быть готов принять неожиданно направленный мяч, передать неудачно принятый, неожиданно отскочивший в сторону или опускающийся рядом с ним.

Страховка нападающих.

При атаке и контратаке, когда приходится страховать нападающих игроков, необходимо помнить следующее:

1. Все страхующие располагаются таким образом: ближайšie к нападающему (один-два игрока), затем второй эшелон (два-три игрока) и игрок задней на задней линии для доигровки отскочившего мяча.

2. Все игроки без исключения должны готовиться к страховке нападающего.

3. Ближайшему игроку (игрокам) необходимо низко присесть и заранее вытянуть руки для приема снизу.

Командные действия при приеме подач.

В зависимости от тактики подач противника и распределения зон приема условно выделяют расстановку в линию и уступами.

При расстановке в линию игроки стоят почти на одной линии, не нарушая правил расстановки.

При расстановке уступами, или в две линии, игроки стоят на различном расстоянии друг от друга, не загромождая один другого.

2.6. Система игры в защите

Существуют три линии обороны:

- Блокирование;
- страховка блокирующих;
- защита в поле.

Существуют определенные системы игры:

- при страховке игроком передней линии;
- при страховке игроком задней линии;
- при страховке игроками передней и задней линий.

Система страховки может осуществляться:

- игроком, свободным от блока;
- крайним защитником или центральным;
- комбинированно (двойная страховка).

При любой системе игры все игроки команды располагаются, подчиняясь общей схеме построения защиты.

Каждая система игры имеет свои варианты расположения игроков. Они определяются в зависимости от того, из какой зоны противник выполняет удар, сколько игроков участвуют в блоке и какой игрок страхует.

2.7. Вопросы для самоконтроля

1. Каковы основная цель и задачи тактической подготовки?
2. Основные понятия (тактика игры, средства ведения игры, способы ведения игры, система игры и др.)
3. Как распределяются функции игроков?
4. Что предполагает комплектование команды?
5. Варианты комплектования стартовой шестерки?
6. Классификация тактики.
7. Тактика нападения.
8. Тактика защиты.
9. Система игры в защите.

3. Методические указания к разделу «ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА»

3.1. Сооружения и оборудование

ИГРОВОЕ ПОЛЕ

Игровая площадка для игры в волейбол (рис. 16) представляет собой прямоугольник размером 18х9 м. Минимальный размер свободной зоны со всех сторон игровой площадки составляет 3 м. Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности.

Для ФИВБ, Мировых и официальных соревнований свободная зона должна быть минимум 5 м от боковых линий и 8 м от лицевых линий. Свободное игровое пространство должно быть высотой минимум 12,5 м от игровой поверхности.

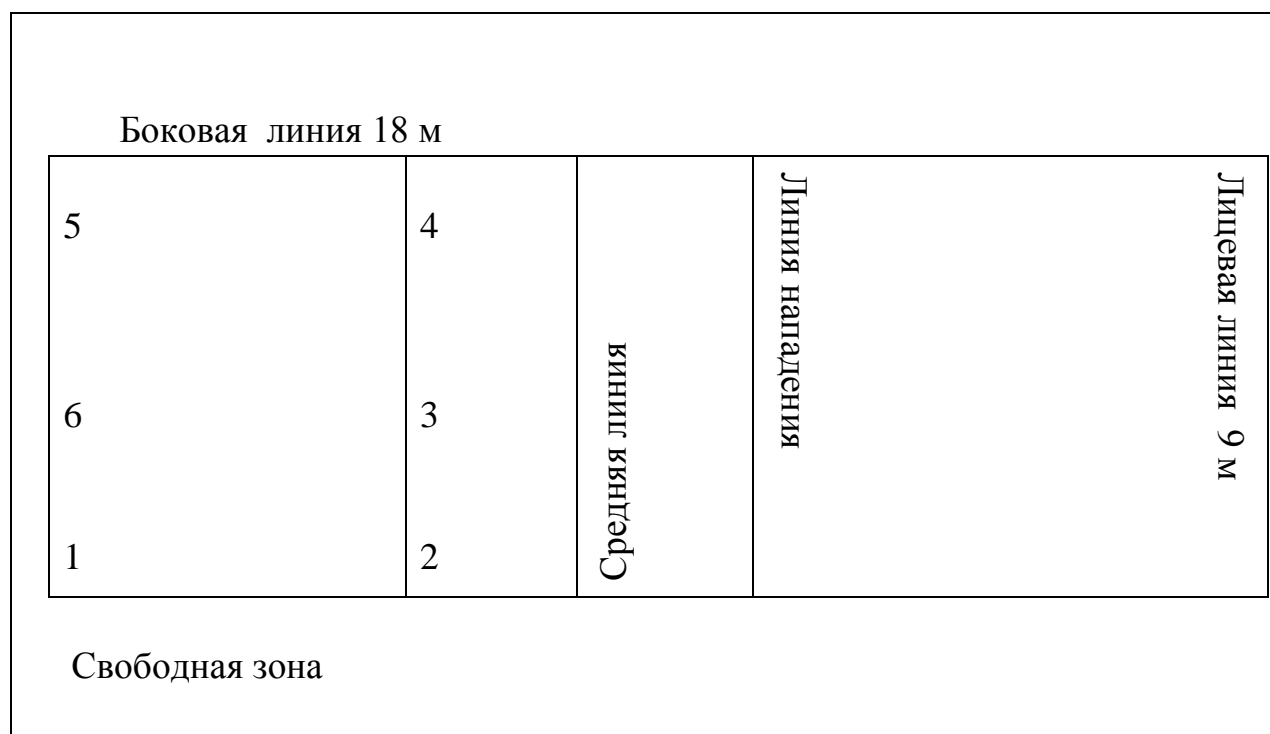


Рис16 Игровое поле

ИГРОВАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Запрещено играть на неровных и скользких поверхностях.

Для ФИВБ, мировых и официальных соревнований разрешено только деревянное или синтетическое покрытие. Любое покрытие должно быть предварительно утверждено ФИВБ.

В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Для ФИВБ, мировых и официальных соревнований белый цвет линий является обязательным. Другие цвета, отличные друг от друга, необходимы для игровой площадки и свободной зоны.

На открытых площадках разрешен уклон 5мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

ЛИНИИ НА ПЛОЩАДКЕ

Игровая площадка ограничивается боковыми (18 м) и лицевыми (9 м) линиями. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. Линии должны быть отличными от цвета пола и любых других линий (в залах могут быть разметки других игровых площадок).

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 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.

На каждой половине площадки параллельно средней линии в 3 м от нее наносится линия нападения (ее ширина входит в размеры передней зоны).

Для ФИВБ, мировых и официальных соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий – пятью 15-сантиметровыми короткими линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м. «Ограничительная линия тренера» (пунктирная линия, которая продолжается от линии атаки до лицевой линии площадки параллельно боковой линии на расстоянии 1,75 м от нее), состоящая из 15-сантиметровых коротких линий, нанесенных через 20 см, предназначена для ограничения зоны действия тренера.

ЗОНЫ И МЕСТА

Зона, образованная осью средней линии и линией нападения, называется передней зоной (передней линией).

Зона, образованная линией нападения и лицевой линией, называется задней зоной (задней линией).

Пространство за лицевой линией, ограниченное боковыми линиями, образует зону подачи. 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. Глубина зоны продолжается до конца свободной зоны.

За боковой линией, между средней линией и линией нападения образуется зона замен. Она простирается до стола секретаря.

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

Для ФИВБ, мировых и официальных соревнований места разминки, размером приблизительно 3 x 3 м, расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд.

Место для удаленных размером приблизительно 1 x 1 м и оборудованное двумя стульями расположено в контрольной зоне за пределами продолжения каждой лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

ТЕМПЕРАТУРА

Минимальная температура не должна быть ниже 10°C (50°F). На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях максимальная температура должна быть не выше 25°C (77°F) и минимальная – не ниже 16°C (61°F).

ОСВЕЩЕНИЕ

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях освещение игрового поля должно быть 1000-1500 люкс, измеряемое на высоте одного метра от поверхности игрового поля.

СЕТКА И СТОЙКИ

Сетка (рис. 17) устанавливается вертикально над осью средней линии.

ДИЗАЙН СЕТКИ

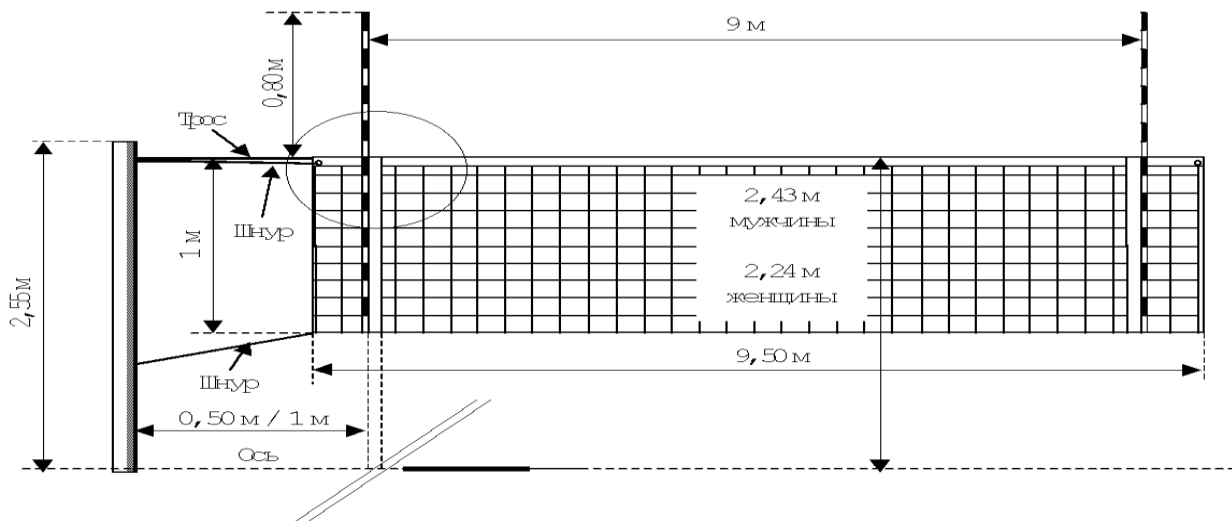


Рис.17. Дизайн сетки

Высота сетки (в см) в зависимости от возраста игроков

	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет и старше
Юноши, мужчины	220	230	240	243
Девушки, женщины	200	210	220	224

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Над боковыми линиями высота должна быть одинаковой и не превышать установленную более чем на 2 см.

Сетка шириной 1 м 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 обшивается белой лентой шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Внутри ленты пропускается гибкий трос для крепления сетки к стойкам. Внизу у сетки находится

шнур, пропущенный через ячейки, для прикрепления ее к стойке и натяжения.

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.

БОКОВЫЕ ЛЕНТЫ

К сетке над боковыми линиями прикрепляются ограничительные ленты шириной 5 см белого цвета и длиной 1 м, они являются частью сетки.

АНТЕННЫ

Антенны представляют собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм. Антенны прикрепляются с внешнего края каждой боковой ленты. Они сделаны из стекловолокна или подобного ему материала. Антенны возвышаются над сеткой на 80 см и окрашены полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого. Ленты на сетке и антенны являются частью сетки и ограничивают игровое пространство над и под сеткой.

СТОЙКИ

Стойки, на которые натягивается сетка, устанавливаются на расстоянии 0,5-1 м от боковых линий на продолжении средней линии (для ФИВБ – 1 м за боковыми линиями). Их высота 2,55 м. Желательно, чтобы они были регулируемые, т.е. высота сетки могла бы регулироваться подъемным механизмом. Стойки устанавливаются без растяжек. Не должно быть опасных или мешающих приспособлений.

МЯЧИ

Мяч должен быть сферическим с покрытием, сделанным из эластичной натуральной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Он может быть однотонным светлым или комбинацией цветов. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемые в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ. Его окружность 65-67 см, вес — 260-280 г,

внутреннее давление — от 0,30 до 0,325 кг/см. Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты, это касается окружности, веса, давления, типа, цвета и т.д.

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях должны использоваться три мяча. В этом случае шесть подавальщиков мяча находятся по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

3.2. Участники

СОСТАВ КОМАНДЫ

Команда, участвующая в матче, состоит максимум из 12 игроков, одного тренера, максимум 2-х помощников тренера, врача и массажиста. Только эти, зарегистрированные в протоколе члены команды, могут войти в контрольную зону соревнования и принимать участие в официальной разминке и матче.

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях врач и массажист команды должны быть заблаговременно аккредитованы ФИВБ.

В протоколе обязательно отмечается игрок-капитан (кроме Либери). Правильность состава перед игрой в протоколе подтверждают своей подписью старший тренер и капитан команды.

РАЗМЕЩЕНИЕ КОМАНДЫ

Запасные игроки во время игры могут сидеть на скамейке или находиться в своем месте разминки. Скамейки команд располагаются рядом со столом секретаря за пределами свободной зоны.

Запасные игроки могут разминаться во время игры на месте разминки без мяча. С мячами — во время перерыва между партиями в свободной зоне.

ЭКИПИРОВКА

Игровая форма (футболки, трусы, носки) должны быть однообразной, чистой и одного цвета для команды. Обувь — легкой, гибкой, без каблучков.

У каждого игрока по центру футболки должен быть номер (от 1 до 20) на груди высотой минимум 15 см и минимум 20 см на спине. Ширина линий цифр

минимум 2 см. Цвет номера должен отличаться от цвета футболки.

Капитан команды на футболке под нагрудным номером должен иметь ленточку 8 x 2 см.

ЗАМЕНА ЭКИПИРОВКИ

Первый судья может разрешить одному или более игрокам: играть босиком; сменить влажную или поврежденную форму между партиями или после замены, при условии, что новая форма имеет одинаковый с прежней цвет, фасон и номер; в холодную погоду играть в тренировочных костюмах, при условии, что они одного цвета и фасона для всей команды (исключение: для игроков Либеро) и пронумерованы в соответствии с правилами.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРЕДМЕТЫ

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

Игроки могут носить очки или линзы на свой собственный риск.

РУКОВОДИТЕЛИ КОМАНДЫ

Тренер и капитан команды отвечают за поведение и дисциплину членов их команды.

Капитан. Перед матчем подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке.

Во время матча капитан команды действует как игровой капитан, только когда находится на площадке. В случае его замены тренер или капитан назначают своим заместителем кого-нибудь из игроков, которые находятся на площадке (кроме игроков Либеро). Этот игрок выполняет функции игрового капитана. Игровой капитан выполняет свои функции до замены или до конца матча.

Когда мяч находится вне игры, только игровому капитану из всех членов команды (включая тренера) разрешено обращаться к судьям:

- спрашивать разъяснения-применения правил и представлять просьбы или вопросы партнеров. Он может выразить свое несогласие с разъяснениями судьи и тем самым зарезервировать возможность подачи протеста после матча;

- просить тайм-аут или замену;

- просить разрешения сменить форму, проверить расстановку игроков и т.д.

После матча капитан:

- благодарит судей и подписывает протокол, подтверждая результат матча;

- если предварительно выразил несогласие с первым судьей, может подтвердить это несогласие и записать его в протокол как официальный протест.

Тренер. Перед матчем проверяет в протоколе фамилии и номера игроков и затем подписывает его.

Во время матча:

- перед каждой партией передает второму судье подписанную карту расстановки игроков на площадке;

- запрашивает тайм-ауты и замены;

- может, как и другие члены команды, давать инструкции игрокам, сидя на скамейке, стоя и двигаясь вдоль боковой линии (от зоны замены до места разминки), не мешая встрече и не задерживая ее.

Если старший тренер должен покинуть свою команду, то по просьбе капитана и с разрешения первого судьи помощник тренера может взять на себя выполнение его функций.

На ФИВБ, Мировых и официальных соревнованиях тренер должен выполнять свои функции за ограничительной линией тренера.

ПОМОЩНИК ТРЕНЕРА

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

3.3. Игровой формат

НАБОР ОЧКА, ВЫИГРЫШ ПАРТИИ И МАТЧА

Команда набирает очко:

- при успешном приземлении мяча на площадке соперника;
- когда команда соперника совершает ошибку;
- когда команда соперника получает замечание.

Если одна из команд нарушает правила, то один из судей свистком фиксирует игровую ошибку.

Если две игровые ошибки совершены последовательно, то во внимание принимается только первая.

Если ошибки совершены одновременно, то фиксируется обоюдная ошибка и мяч переигрывается.

Последствия ошибки:

- если ошибку совершает подающая команда, то она теряет право на подачу и проигрывает очко;
- если ошибку совершает принимающая подачу команда, то она проигрывает очко.

Для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков, с минимальным разрывом в 2 очка. При равном счете 24-24, 25-25 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25 и т.д.).

В решающей партии игра продолжается до 15 очков, с минимальной разницей в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами, сохраняя прежнюю расстановку. Матч выигрывает команда, выигравшая первой три партии (3-0,3-1,3-2).

Команде, без уважительных причин не явившейся на матч или отказавшейся от игры, засчитывается поражение со счетом 0-3 и 0-25 в каждой партии.

Команде, оставшейся в неполном составе, засчитывается поражение в партии или матче. Соперник получает очки или очки и партии, необходимые для победы в партии или матче. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

СТРУКТУРА ИГРЫ

ЖЕРЕБЬЕВКА

Перед матчем первый судья проводит жеребьевку. Победитель выбирает:

- или право подавать или принимать подачу;
- или право на выбор стороны площадки.

НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА КОМАНДЫ

В игре от каждой команды участвуют шесть игроков. Начальная расстановка указывает порядок перехода игроков на площадке.

Расстановка фиксируется в карточке, которую подписывает тренер и отдает второму судье. В карточке обязательно фиксируется игрок Либеро.

Игроки во время проверки вторым судьей перед игрой расставляются строго согласно записи в карточке.

Когда до начала партии на площадке выявлен игрок, не зарегистрированный в карточке расстановки на эту партию, данный игрок должен быть сменен в соответствии с карточкой расстановки – санкция за это не налагается. 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(ы) быть записана(ы) 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.

Когда на площадке выявлен игрок, который не вписан 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 зарегистрированный игрок вышел на площадку, и должна предоставить исправленную карточку расстановки и

отправить нового зарегистрированного игрока на площадку на позицию незарегистрированного игрока.

ПОЗИЦИИ ИГРОКОВ

В момент удара по мячу подающим игроками каждой команды должны находиться в пределах своей зоны и в порядке перехода (исключая подающего игрока). Подающий игрок может производить подачу, находясь в любой точке зоны подачи.

Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

Три игрока вдоль сетки — игроки передней линии занимают позиции 4 (передний левый), 3 (передний центральный), 2 (передний правый).

Другие три игрока — игроки задней линии занимают позиции 5 (задний левый), 6 (задний центральный), 1 (задний правый).

В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от стеки, чем соответствующий игрок передней линии (5-4,6-3,1-2).

Соответственно, левые (4 и 5) не должны стоять правее центральных (3 и 6), также правые (2-1) — левее центральных.

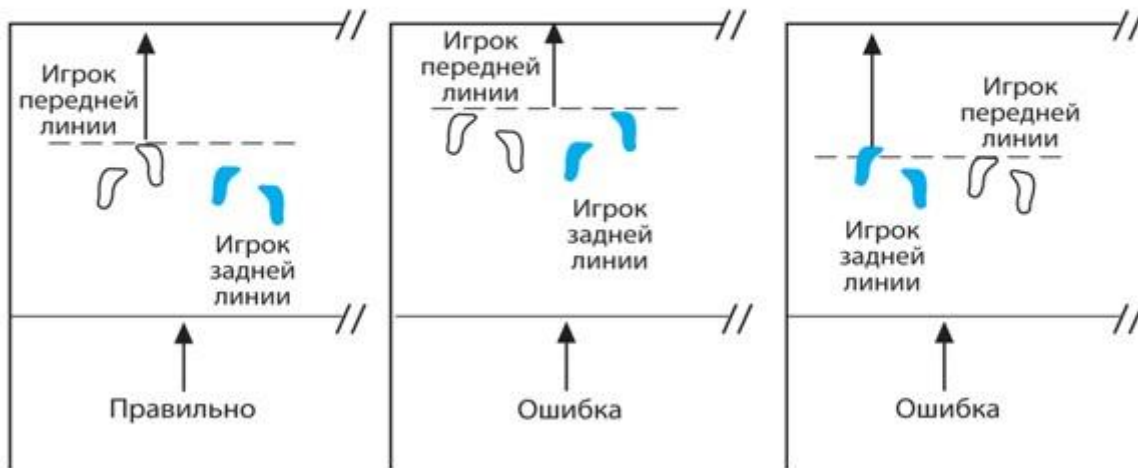
Положения игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью, следующим образом:

- по крайней мере, часть стопы, каждого игрока передней линии, должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии;

- по крайней мере, часть стопы, каждого правого (левого) бокового игрока, должна быть ближе к правой (левой) боковой линии, чем стопы центрального игрока линии.

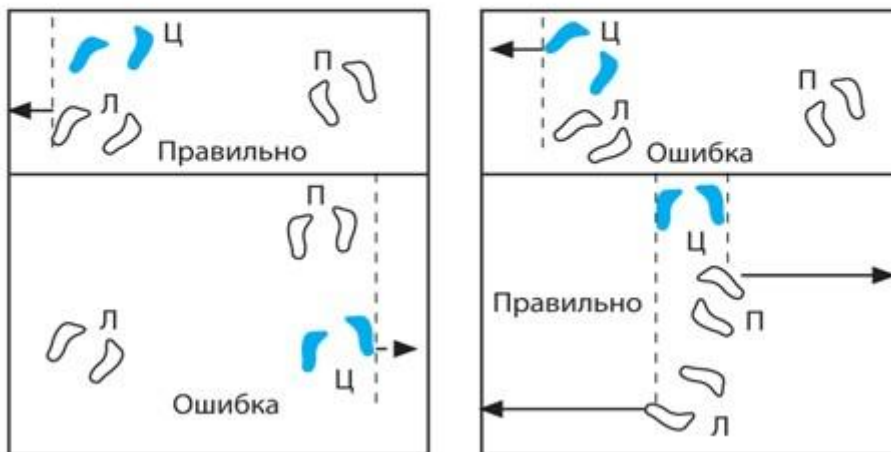
Пример А:

Определение позиций между игроком передней линии и соответствующим игроком задней линии



Пример Б:

Определение позиций между игроками одной линии



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

ПОЗИЦИОННАЯ ОШИБКА

Если в момент удара по мячу подающим, любой игрок находится в неправильной позиции, судья фиксирует позиционную ошибку.

Если подающий игрок совершает ошибку, то позиционная ошибка

не засчитывается.

ПЕРЕХОД

Порядок перехода игроков определяется начальной расстановкой и сохраняется на всю партию.

При получении права на подачу игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Если нарушена очередность подачи, то команда проигрывает розыгрыш, а порядок подачи восстанавливается.

Секретарь должен определить точный момент совершения ошибки; все очки, набранные командой после совершения ошибки, аннулируются. Очки соперника сохраняются. Если этот момент не может быть определен, аннулирование очка(ов) не производится и единственной мерой воздействия является очко и подача соперника.

ЗАМЕНЫ

Каждая команда имеет право на шесть замен. Тренер при просьбе о замене должен показать судье, сколько замен будет произведено.

Игрок первоначальной расстановки может выйти из игры и возвратиться, но только один раз в партии и только вместо игрока, заменившего его.

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

Травмированный игрок, который не может продолжать игру, должен быть заменен согласно правилам замены, т.е. игроком, который в заменах не участвовал.

Если это невозможно, то команде дается право сделать исключительную замену.

Удаленный или дисквалифицированный игрок заменяется по правилам замен. Если это невозможно, то команда объявляется неполной и ей засчитывается поражение в данной партии.

ЛИБЕРО

Каждая команда может в окончательном списке 12 игроков до двух из них

заявить защитным игроком Либеро. Перед матчем в протоколе с его (их) фамилией(ями) должен быть поставлен знак L. В карточке стартовой расстановки первой партии должен быть добавлен его(их) игровой(ые) номер(а).

Либеро — игрок задней линии, и ему не разрешается выполнять атакующий удар из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Нападающий игрок не может осуществить атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, если он направлен Либеро верхней передачей из передней зоны. Если передача сделана из задней зоны, то атаковать можно.

Форма Либеро (футболка и трусы) должна быть отлична по цвету от формы других игроков. Она должна быть пронумерована как у других членов команды.

Замены Либеро не являются очередными, и их число не лимитировано. Но между двумя этими заменами должен быть осуществлен хотя бы один розыгрыш мяча.

Либеро может входить в площадку и выходить из нее только через боковую линию перед своей скамейкой между линией нападения и лицевой линией, когда мяч находится вне игры и перед свистком на подачу.

С предварительного разрешения судьи травмированный Либеро может быть заменен в течение матча любым запасным игроком. Травмированный либеро не может вернуться в игру в оставшееся время матча.

Игрок, заменивший Либеро, будет представляться как либеро до конца матча.

3.4. Игровые действия

Мяч находится в игре с момента удара при подаче, разрешенной судьей.

После фиксации ошибки мяч находится вне игры.

Мяч считается «в площадке», когда он касается ее поверхности, включая

ограничительные линии.

Мяч считается «за», когда:

- он касается поверхности площадки за ограничительными линиями;
- касается посторонних предметов;
- касается антенн или сетки за ограничительной лентой;
- пересекает плоскость сетки за антеннами.

Команде дано право на 3 удара (касание мяча при блокировании за удар не считается).

Игрок не может выполнять удар два раза подряд.

Если два (три) игрока одновременно касаются мяча, то это считается как два (три) удара (исключая блокирование).

Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, то принимающая команда имеет право на три удара.

Если такой мяч уходит «за», то это считается ошибкой противоположной команды.

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

Мяч можно играть любой частью тела. Можно бить по мячу любой частью тела, в том числе ногой. При этом не имеет значения, произошло умышленное или неумышленное касание мяча.

Мяч может одновременно касаться различных частей тела. При групповом блокировании мяч может касаться рук блокирующих поочередно, так как это одно действие.

При первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно, при условии, что эти касания случаются вовремя одного действия.

Ошибки при игре с мячом:

- команда допустила при розыгрыше четыре удара;
- захват— мяч захвачен и брошен;

- двойной касание — игрок дважды ударяет мяч подряд или различными частями тела.

Мяч должен пересечь сетку в игровом пространстве (рис. 18).

Игровое пространство ограничено: снизу — верхним краем сетки; по бокам — антеннами и их воображаемым продолжением; сверху — потолком.

Мяч, который пересек сетку и попал в свободную зону соперника за антеннами, может быть возвращен, не нарушая правила 3-х касаний при условии, что:

- не было касания площадки соперников игроком, который возвращал мяч на свою сторону;
- возвращаемый мяч пересекает сетку вновь за антенной.

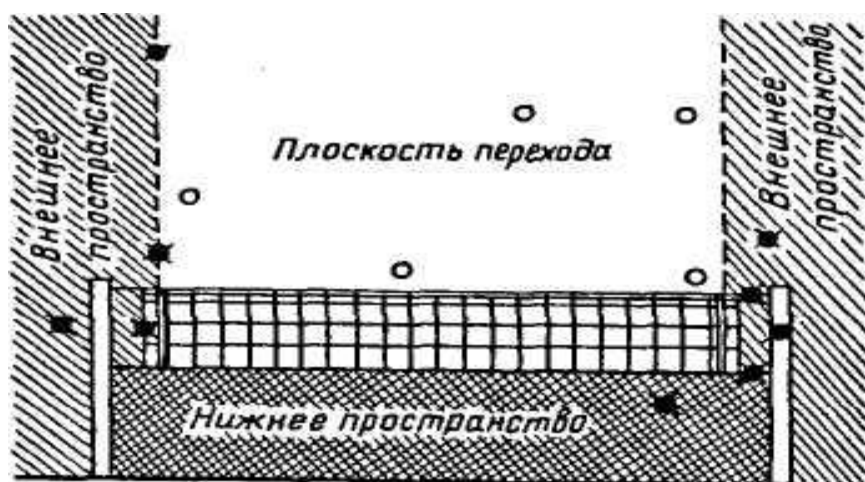


Рис. 18. Пересечение мячом вертикальной плоскости сетки

Команда соперника не имеет права препятствовать такому действию.

Мяч считается «за», когда он полностью пересекает плоскость под сеткой.

При переходе через сетку мяч может касаться сетки, включая подачу.

Если мяч попал в сетку в игровом поле, его можно играть, не нарушая правила 3 касаний.

Если удар мяча прорывает сетку или вызывает ее падение, то розыгрыш очка аннулируется и переигрывается.

ИГРОКИ У СЕТКИ

При блокировании разрешается перенос рук через сетку, при условии, что он/она не мешает игре соперника до или во время его атакующего удара.

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

Нельзя блокировать вторую передачу (мешать передающему игроку делать передачу).

Во всех случаях нельзя касаться сетки руками.

ПРОНИКНОВЕНИЕ ПОД СЕТКОЙ

Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, если это не мешает игре соперника.

Разрешено касаться площадки соперника стопой или кистью, если какая-нибудь часть переносимой стопы или кисти касается средней линии или находится прямо над ней.

Запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела. Игроки могут проникать в свободную зону соперника, если они не мешают ему играть.

СОПРИКОСНОВЕНИЕ С СЕТКОЙ

Соприкосновение с сеткой является ошибкой, исключая случаи, когда игрок, не пытающийся играть мячом, случайно коснется сетки (при повороте у сетки и т.п.).

После удара игрок может коснуться стоек, растяжек, любого другого предмета за пределами общей длины сетки, если это не мешает игре.

Если после попадания мяча в сетку она коснулась соперника, то это не является ошибкой.

ПОДАЧА

Подача—введение мяча в игру правым игроком задней линии из зоны подачи (с любой точки лицевой линии) ударом одной руки по подброшенному мячу.

Первая подача в первой и, решающей, 5-ой партиях, выполняется командой,

определяемой жеребьевкой.

На подачу дается *одна попытка*. Удар по мячу должен быть произведен в течение *8 сек.* после свистка первого судьи.

Игроки должны соблюдать очередность подач, записанную в карточке расстановки.

При подаче мяча игрок не может касаться лицевой линии.

При подаче нельзя ставить заслон (это является ошибкой и проигрышем розыгрыша мяча).

Индивидуальный заслон — игрок подающей команды размахивает руками, прыгает или перемещается вдоль сетки при выполнении подачи, а траектория полета мяча проходит над этим игроком.

Коллективный заслон — группа из двух и более игроков закрывает подающего, а траектория полета мяча проходит над ними (рис.19).

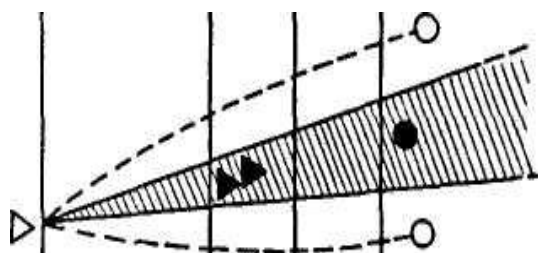


Рис. 19. Коллективный заслон

- неправильно ○-правильно;

Ошибка при подаче:

- нарушена очередность подачи; организован заслон; нарушена расстановка;
- мяч подброшен более одного раза;
- подача не произведена в течении 8 сек;
- мяч приземлился за пределами площадки или коснулся антенны.

АТАКУЮЩИЙ УДАР

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

Игроки передней линии могут нападать с любых передач из любой точки своей половины площадки.

Игроки задней линии не могут перебивать мяч, находясь в площади нападения, если он в момент удара полностью находится выше верхнего края сетки. Такой удар возможен, если стопы игрока задней линии в момент толчка для прыжка соприкасаются с поверхностью площадки за линией нападения. После удара игрок может приземлиться в передней зоне.

Как разновидность нападающего удара разрешается обман-удар, при условии, что мяч не брошен и нет длительного сопровождения мяча с рукой.

Нельзя производить удар по мячу непосредственно после подачи соперника, когда мяч в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

Нельзя наносить удар по мячу, который находится на стороне соперника. Приземление мяча после нападающего удара за пределами площадки соперника — ошибка, приводящая к потере очка.

БЛОКИРОВАНИЕ

Блокирование — действие игроков вблизи сетки для препятствия перелету мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Блок считается состоявшимся, если мяч коснулся рук блокирующих.

В блокировании могут участвовать лишь игроки передней линии.

Участие в состоявшемся блоке игроков задней линии является ошибкой.

Групповое блокирование считается состоявшимся, если один из участвующих в блокировании коснулся мяча.

После касания мяча блокирующей команда имеет право на три удара.

Первый удар после блокирования может сделать любой игрок, включая участников блокирования.

Нельзя блокировать подачу соперника.

Если мяч от блока уходит «за», то это ошибка блокирующих.

3.5. Перерывы, задержки и интервалы

Каждой команде дано право максимум на два 30-секундных перерыва, которые берет тренер для беседы с командой и два технических перерыва (при

счете 8 и 16). В 5-й партии предоставляются только два тайм-аута, каждой из команд, продолжительностью 30 сек.

Время на замены не лимитировано. Перерыв продолжается в течение времени, необходимого для занесения сведения о замене в технический отчет.

Просьба тренера о перерыве или замене делается, когда мяч вышел из игры. Просьба направляется второму судье.

При замене тренер должен указать, сколько замен он собирается сделать.

Во время перерыва игроки должны покинуть площадку и подойти к скамейке запасных.

Перерыв и замену могут попросить только главный тренер или капитан, находящийся на площадке.

Замена производится в зоне замен и только в том случае, когда заменяющий игрок готов выйти на площадку.

Любой неправильный запрос на перерыв или замену (мяч находится в игре, после использованного лимита замен и т.д.) должен быть отклонен. При повторном неправильном запросе это действие расценивается как задержка игры и наказывается предупреждением за задержку. Предупреждение записывается в протокол матча. Вторичная задержка игры заносится в протокол и влечет за собой потерю розыгрыша мяча.

При серьезном несчастном случае судья должен немедленно остановить игру и разрешить медицинскому персоналу выйти на площадку.

Если травмированный игрок не может быть заменен по правилам или в порядке исключения, то игрок получает 3 мин. для восстановления, но не более одного раза для одного и того же игрока в матче. Если игрок не восстанавливается, то команда объявляется играющей в неполном составе.

Перерывы между партиями продолжаются 3 мин. Команды меняются площадками.

В решающей партии команды меняются площадками по достижении одной из команд восьми очков. Игра продолжается в той же расстановке.

3.6. Неправильное поведение. Шкала санкций

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям классифицируется по трем категориям в зависимости от серьезности проступка:

- грубое поведение — действие, противоречащее правилам хорошего тона и нормам морали, и выражение неуважительности;
- оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты;
- агрессивность: физическое нападение или преднамеренная агрессия.

Шкала санкций за неправильное поведение

Категория	Случай	Нарушитель	Санкция	Показываемая карточка	Последствие
Грубое поведение	Первый	Любой член команды	Замечание	Красная	Очко и подача сопернику
	Второй	Тот же член команды	Удаление	Красная + Желтая вместе	Должен покинуть игровое поле и оставаться в месте для удаленных до конца партии
	Третий	Тот же член команды	Дисквалификация	Красная + Желтая отдельно	Удаление из контрольной зоны до конца матча
Оскорбительное поведение	Первый	Любой член команды	Удаление	Красная + Желтая вместе	Должен покинуть игровое поле и оставаться в месте для удаленных до конца партии
	Второй	Тот же член команды	Дисквалификация	Красная + Желтая отдельно	Удаление из контрольной зоны до конца матча
Агрессия	Первый	Любой член команды	Дисквалификация	Красная + Желтая отдельно	Удаление из контрольной зоны до конца матча

Шкала санкций за задержку

Категории	Случай	Нарушител	Средство сдерживания или санкция	Карточки	Последствие
Задержка	Первый	Любой член команды	Предупреждение за задержку	Жест №25 с Желтой карточкой	Предупреждение – наказания нет
	Второй и последующие	Любой член команды	Замечание за задержку	Жест №25 с Красной карточкой	Очко и подача сопернику

3.7. Вопросы для самоконтроля.

1. Размеры площадки, оборудование и инвентарь.
2. Участники. Руководители команды
3. Игровой формат.
4. Позиции игроков (расстановка игроков) и переходы.
5. Правила замен в волейболе.
6. Игрок Либера. Основные функции, особенности замен игрока Либера.
7. Игровые действия в волейболе: игрок у сетки, соприкосновение с сеткой, подача, атакующий (нападающий) удар, блокирование.
8. Перерывы и задержки в игре.

3.8. Тестовые задания для самоконтроля «Официальные правила игры»

Ответьте на тестовые задания, выбрав правильные ответы.

№п/п	Вопрос и варианты ответа
1.	Какие размеры имеет игровая площадка? а) 9 х 9 м. б) 9 х 18 м. в) 18 х 18 м. г) 8 х 19 м.
2.	Какова ширина линий, которыми ограничена игровая площадка? а) 5 см. б) 5-7 см. в) 8 см.
3.	Каковы размеры волейбольной сетки? а) Ширина 1 м, длина 9,5 м. б) Ширина 1 м, длина 9,0 м. в) Ширина 1,5 м, длина 9,0 м.
4.	Какой должна быть верхняя обшивка сетки? а) Верхний край сетки должен быть аккуратно изолирован (изолентой или другими материалами). б) Верхний трос должен быть аккуратно пропущен между ячейками сетки, что исключает необходимость дополнительной изоляции. в) Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см (сложенная вдвое белая парусина, прошитая по всей длине).
5.	Какова высота сетки для женщин? а) 225 см. б) 224 см. в) 228 см.
6.	Какова высота сетки для мужчин? а) 243 см. б) 245 см. в) 242 см.
7.	Допускается ли провисание сетки? а) Да, на 1 см. б) Да. в) Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более, чем на 2 см.

8.	Какова высота ограничительных антенн? а) 165 см. б) 170 см. в) 180 см.
9.	Какова окружность игрового мяча? а) 65-67 см. б) 70-72 см. в) 75 см.
10.	Каков вес игрового мяча? а) 250-255 г. б) 260-280 г. в) 285 г.
11.	Каково давление внутри игрового мяча? а) От 0,40 до 0,45 кг/см ² . б) От 0,20 до 0,25 кг/см ² . в) От 0,30 до 0,325 кг/см ² .
12.	Какие размеры номеров на майках должны иметь игроки команды? а) На груди 15 см и на спине 20 см. б) На груди 10 см и на спине 15 см. в) На груди 25 см и на спине 30 см.
13.	До какой цифры могут быть пронумерованы футболки игроков? а) До 18. б) До 12. в) До 20.
14.	Какие знаки отличия на игровой форме имеет капитан команды и каковы их параметры? а) Капитан должен иметь на своей футболке полоску 8x2 см, подчеркивающую номер на груди. б) У капитана должна быть повязка на правом предплечье, ширина которой не должна превышать 10 см. в) У капитана над номером на груди должна быть полоска размером 2x8 см.
15.	Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время матча? а) Не имеет. б) Игрок имеет на это право, если, по его мнению, судья принял неправильное решение. в) Игрок имеет право обращаться к судье только через игрового капитана своей команды.

16.	<p>Разрешается ли спортсменам играть босиком?</p> <p>а) Да, с разрешения 1-го судьи. б) Не разрешается. с) Разрешается при условии, если игрок разминался в обуви.</p>
17.	<p>Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?</p> <p>а) Не разрешается. б) Разрешается в холодную погоду, при условии, что они одного цвета и модели для всей команды (кроме Либеро) и пронумерованы в соответствии с Правилами. с) Разрешается использовать только верхнюю часть спортивного костюма (олимпийку), при этом игроки должны оставаться в спортивных трусах.</p>
18.	<p>Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?</p> <p>а) Не должна. б) Отличаться должны только спортивные трусы. с) Должна.</p>
19.	<p>Имеет ли право тренер перемещаться вблизи площадки во время развивающегося игрового эпизода?</p> <p>а) Нет. б) Только когда мяч находится вне игры. с) Имеет право, двигаясь вдоль боковой линии (от зоны замены до места разминки), не мешая встрече и не задерживая ее.</p>
20.	<p>Если ошибку совершает подающая команда, то она:</p> <p>а) Теряет право на подачу и проигрывает очко. б) Теряет право на подачу и совершает переход. с) Теряет право на подачу, но очко не проигрывает.</p>
21.	<p>Если ошибку совершает принимающая команда, то она:</p> <p>а) Проигрывает очко. б) Проигрывает очко и совершает переход. с) Зарабатывает право на подачу.</p>
22.	<p>Для выигрыша команда должна набрать:</p> <p>а) 21 очко. б) 17 очко. с) 25 очков.</p>
23.	<p>Удар по мячу при подаче должен быть произведен в течение:</p> <p>а) 7 сек. б) 5 сек. с) 8 сек.</p>

24.	<p>При получении права на подачу игроки перемещаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) На одну позицию против часовой стрелки. b) На одну позицию по часовой стрелке. c) Остаются на месте.
25.	<p>При равном счете (24:24) игра продолжается до:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 27 очков (разница в 3 очка). b) 26 очков (разница в 2 очка). c) 25 очков (разница в 1 очко).
26.	<p>В решающей партии игра продолжается до:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 17 очков. b) 15 очков. c) 21 очка. d) 25 очков.
27.	<p>Особенности проведения решающей партии:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) При счете 8 смена сторон площадок. b) Перед началом партии жеребьевка. c) Счет до 21 очка.
28.	<p>Матч выигрывает команда:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Выигравшая первой 4 партии. b) Выигравшая первой 5 партий. c) Выигравшая первой 3 партии. d) Выигравшая первой 1 партию.
29.	<p>Выбрать возможные варианты завершения матча в волейболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 3:0. b) 4:1. c) 2:3. d) 1:2.
30.	<p>Какие действия являются ошибкой при подаче:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Мяч подброшен более 1 раза. b) Мяч коснулся сетки при подаче. c) Нарушена очередность подачи. d) Заступ лицевой линии.
31.	<p>Касание сетки при подаче:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ошибка, мяч отдается сопернику. b) Игра продолжается. c) Мяч переигрывается. d) Мяч отдается сопернику без проигрыша очка.

32.	<p>Может ли игрок задней линии выполнять нападающий удар:</p> <p>a) Да, в любом случае.</p> <p>b) Нет, никогда.</p> <p>c) Да, если стопы в момент прыжка находятся за линией нападения.</p>
33.	<p>В блокировании участвуют игроки:</p> <p>a) Передней и задней линии.</p> <p>b) Только задней линии.</p> <p>c) Только передней линии.</p>
34.	<p>Максимальное количество игроков, которые могут ставить блок:</p> <p>a) 2.</p> <p>b) 4.</p> <p>c) 3.</p>
35.	<p>Сколько касаний разрешено после касания мяча блокирующими:</p> <p>a) 2.</p> <p>b) 3.</p> <p>c) 1.</p> <p>d) 4.</p>
36.	<p>Первый удар после блока может сделать:</p> <p>a) Любой игрок.</p> <p>b) Любой игрок, кроме блокирующего.</p> <p>c) Только игрок передней линии.</p>
37.	<p>Если мяч от блока уходит «за», то это ошибка:</p> <p>a) Нападающих.</p> <p>b) Блокирующих.</p> <p>c) Мяч переигрывается.</p>
38.	<p>Положение игроков определяется и контролируется по расположению:</p> <p>a) Туловища.</p> <p>b) Стоп.</p> <p>c) Рук.</p> <p>d) Головы.</p>
39.	<p>Игроки передней линии занимают позиции:</p> <p>a) 6-1-2.</p> <p>b) 1-2-3.</p> <p>c) 2-3-4.</p>
40.	<p>Игроки задней линии занимают позиции:</p> <p>a) 4-5-6.</p> <p>b) 3-5-1.</p> <p>c) 1-6-5.</p>

41.	<p>Ошибка в расстановке фиксируется между парами игроков:</p> <p>a) 2:3 d) 1-2 b) 3:5 e) 4-6 c) 1:6 f) 3-6</p>
42.	<p>Использовано 2 неполные замены. Сколько и каких замен осталось:</p> <p>a) 4 неполные и 2 полные. b) 4 полные (обратные). c) 4 неполные. d) 1 полная и 2 неполные. e) 2 полные и 3 неполные. f) 2 полные. g) 2 полные и 2 неполные.</p>
43.	<p>В 1-й партии подает команда «А», во 2 партии:</p> <p>a) Подает выигравшая команда. b) Подает команда «В». c) Подает команда «А». d) Проводится вновь жеребьевка.</p>
44.	<p>Полная («обратная») замена это:</p> <p>a) Игрок стартового состава выходит из игры и возвращается, только вместо игрока, заменившего его. b) Игрок стартового состава не возвращается в игру в этой партии. c) Игрок стартового состава выходит из игры и возвращается обратно вместо любого другого игрока.</p>
45.	<p>Игрок первоначальной расстановки может возвратиться в игру:</p> <p>a) Только в туже зону, где менялся первоначально вместо любого игрока. b) В любую зону вместо любого игрока. c) В любую зону, но только вместо игрока, заменившего его.</p>
46.	<p>Можно ли игрока начальной расстановки после «обратной» замены менять в партии еще раз:</p> <p>a) Да, но любым другим запасным. b) Да, но только запасным, менявшим его в 1-й раз. c) Нет. d) Да, но когда пройдет полный круг расстановки.</p>
47.	<p>«Либеро» -это игрок:</p> <p>a) Только задней линии. b) Только передней линии. c) И передней и задней линии.</p>

48.	<p>Игроку «Либоро» не разрешается:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Принимать мяч снизу двумя руками. b) Подавать подачу. c) Выходить на переднюю линию.
49.	<p>«Либоро» может входить в площадку и выходить из нее только:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Через лицевую линию. b) Через боковую линию по всей длине площадки. c) В месте очередных замен. d) Через боковую линию между линией нападения и лицевой линией.
50.	<p>Замены игрока «Либоро» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Очередными (входят в число замен). b) Не являются очередными, их число не ограничено. c) Не являются очередными, но их число ограничено.

4. Методические указания к разделу «СУДЬИ, ИХ ОБЯЗАННОСТИ»

Сущность понятия «хороший судья» лежит в концепции справедливости и последовательности:

- быть справедливым к каждому участнику;
- быть оцененным зрителями как справедливый.

Это требует огромного элемента доверия:

- судье должно быть доверено позволить игрокам демонстрировать зрелище;

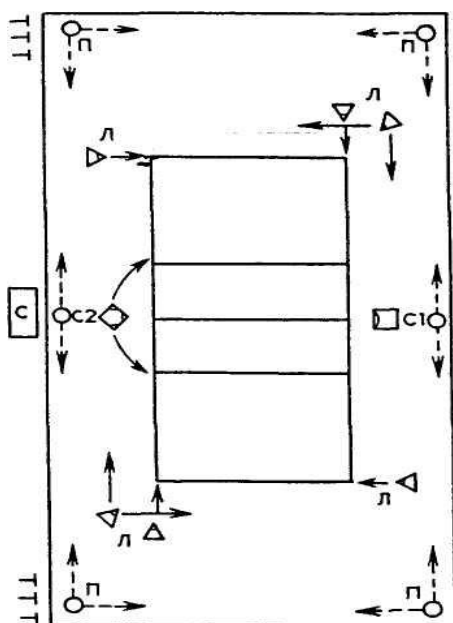
- правильностью своих решений;
- пониманием, почему написано это правило;
- действуя как умелый организатор;
- позволяя соревнованию плавно идти и направляя его к завершению;
- действуя как воспитатель, используя правила для того, чтобы наказать нечестность или пресечь грубость;

- пропагандируя игру, т.е. предоставленными возможностями выделить зрелищные элементы в игре и позволяя лучшим игрокам делать то, что они умеют лучше всего – доставлять удовольствие публике (в рамках правил).

4.1. Судейская бригада

Судейская бригада на матч состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) судьи на линии (рис. 20.).



- C1 – первый судья
- C2 - второй судья
- C - секретарь
- Л - судьи на линии
- П - подавальщик мячей
- И - вытиральщик пола

Рис. 20. Расположение судейской бригады во время матча

4.2. Процедуры

Только первый и второй судья могут давать свисток во время матча.

Первый судья дает сигнал на подачу, чем начинается каждый розыгрыш мяча.

Первый и второй судья дают сигнал об окончании розыгрыша, при условии, что они не сомневаются в ошибке и определили ее характер.

Они могут давать свисток во время перерыва в игре для обозначения того, что они разрешают или отклоняют запрос команды.

Немедленно после свистка судьи об окончании розыгрыша, он должен показать официальными жестами:

- Если ошибка определяется первым судьей, он показывает:
 - а) команду, которая должна подавать;
 - б) характер ошибки;
 - в) игрока, совершившего ошибку (если необходимо); Второй судья должен следовать за первым судьей, повторяя показ.

- Если ошибка определяется вторым судьей, он показывает:

- а) характер ошибки;
- б) игрока, совершившего ошибку (если необходимо);
- в) команду, которая должна подавать, следуя за показом первого судьи.

В этом случае, первый судья не показывает характер ошибки и игрока, совершившего ошибку, только показ команды, которая должна подавать.

- В случае обоюдной ошибки оба судьи показывают:

- а) характер ошибки;
- б) игроков, совершивших ошибку (если необходимо);
- с) команду, которая должна подавать, как указал первый судья.

ПЕРВЫЙ СУДЬЯ

Местонахождение

Первый судья выполняет свои обязанности сидя или стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки. Его уровень глаз должен быть около 50 см над сеткой.

Полномочия

Первый судья руководит матчем от начала до конца. Он руководит всей судейской бригадой и участниками команд. Во время матча его решения являются окончательными. Он имеет право отменять решения других членов судейской бригады, если считает, что они ошибочны. Он может, даже, заменить члена судейской бригады, который не выполняет правильно свои обязанности.

Первый судья, также, контролирует работу персонала на игровой площадке (подавальщиков мячей и вытиральщиков пола).

Первый судья имеет право решать любые вопросы, касающиеся игры, включая и те, которые не предусмотрены в Правилах.

Первый судья не должен допустить каких-либо обсуждений его решений. Однако, по просьбе игрового капитана, первый судья должен дать пояснение тех пунктов правил, на основе которых он принял свое решение. Если капитан немедленно выражает свое несогласие с этим объяснением, оставляя за собой право

представить официальный протест в конце матча, первый судья должен разрешить это сделать.

Первый судья отвечает до и во время матча за определение соответствия игрового поля, оборудования и условий.

Обязанности

Перед матчем первый судья:

- проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование;
- проводит жеребьевку с капитанами команд;
- контролирует разминку команд.

Во время матча только первый судья имеет право:

- предупреждать команды;
- налагать санкции за неправильное поведение и задержки игры;
- принимать решения об:
 - а) ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон;
 - б) ошибках в игре мячом;
 - в) ошибках над сеткой и у ее верхней части;
 - г) атакующий удар игроков задней линии или Либеро;
 - д) атакующий удар, производимый игроком по мячу, направленному либеро пальцами сверху из своей передней зоны;
 - е) пересечении мячом плоскости под сеткой.

По окончании матча он проверяет протокол и подписывает его.

ВТОРОЙ СУДЬЯ

Местонахождение

Второй судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи, лицом в его сторону.

Полномочия

Второй судья является помощником первого судьи, но имеет также свою собственную сферу полномочий. Если первый судья оказывается не в состоянии продолжать выполнение своих обязанностей, второй судья может его заменить.

Второй судья может, без свистка, показывать ошибки, не относящиеся к его сфере полномочий, но не может настаивать на их принятии первым судьей.

Второй судья контролирует работу секретаря.

Второй судья наблюдает за членами команды, находящимися на скамейке, и сообщает об их неправильном поведении первому судье.

Второй судья контролирует игроков обеих команд в местах разминки.

Второй судья разрешает перерывы, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные запросы.

Второй судья контролирует количество тайм-аутов и замен, использованных каждой командой, и сообщает первому судье и тренеру, имеющему к этому отношение, о втором тайм-ауте и о 5-й и 6-й заменах соответственно.

В случае травмы игрока второй судья разрешает исключительную замену или дает 3 минуты времени для восстановления травмированного игрока.

Второй судья контролирует состояние пола, главным образом в передней зоне. Он также проверяет во время матча соответствие мячей требованиям Правил.

Второй судья наблюдает за членами команды в месте для наказанных и сообщает об их неправильном поведении 1-му судье.

В начале каждой партии, после смены сторон площадки в решающей партии и при необходимости, он проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадках с записью в карточках расстановки.

Во время матча второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом:

- переход на площадку и в пространство соперника-под сеткой;
- ошибки в расстановке принимающей команды;

- ошибочное соприкосновение с сеткой (в ее нижней части) и с антенной на ближней к нему стороне площадки;

- любой совершенный блок игроком задней линии или попытка блока Либеро;

- касание мячом постороннего предмета или пола, когда первый судья оказывается не в состоянии увидеть это касание.

По окончании матча он подписывает протокол.

СЕКРЕТАРЬ

Местонахождение

Секретарь выполняет свои обязанности сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи, лицом к нему.

Обязанности

Секретарь ведет протокол в соответствии с Правилами, взаимодействуя со вторым судьей.

Секретарь использует зуммер или иное звуковое устройство для подачи сигнала судьям в соответствии со своими обязанностями.

Перед матчем и партией, секретарь:

- записывает в протокол данные о матче и командах в соответствии с процедурой заполнения протокола и собирает подписи капитанов и тренеров;

- записывает в протокол начальную расстановку каждой команды с карточки расстановки. Если секретарь не сумел получить карточки расстановки вовремя, он немедленно сообщает об этом второму судье.

- записывает номер и фамилию игрока-либеро.

Во время матча секретарь:

- записывает набранные очки и следит за тем, чтобы на табло был правильный счет;

- контролирует очередность подач каждой команды и немедленно после удара на подаче указывает судьям на ее нарушение;

- записывает тайм-ауты и замены игроков, проверяя их количество, и информирует об этом второго судью;
- уведомляет судей о запросе перерыва в игре, если этот запрос не является правильным;
- извещает судей об окончании партий, о начале и окончании технических тайм-аутов и о наборе 8-го очка в решающей партии;
- записывает любые санкции;
- записывает все другие события игры по указанию второго судьи, в т.ч. исключительные замены, время для восстановления, продолжительные перерывы, внешнюю помеху и т.д.

В конце матча секретарь:

- записывает окончательный результат;
- в случае протеста с предварительного разрешения первого судьи записывает или разрешает капитану команды записать в протокол соответствующее заявление.
- подписывает протокол и собирает подписи капитанов, команд и, затем, судей.

СУДЬИ НА ЛИНИИ

Местонахождение

Если используются двое судей на линии, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1-2 метрах от углов. Каждый из них контролирует боковую и лицевую линии на его стороне.

Для официальных соревнований ФИВБ наличие 4-х судей на линии обязательно. Они стоят в свободной зоне в 1-3 метрах от каждого угла площадки, на воображаемом продолжении линии, которую они контролируют.

Обязанности

Судьи на линии выполняют свои обязанности с помощью флага (40х40 см), сигнализируя:

- мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около контролируемой ими линии(й);
- касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч;
- мяч касается антенн, мяч после подачи пересекает сетку за пределами плоскости перехода и т.д.;
- заступ любого игрока (исключая подающего) за свою игровую площадку в момент удара на подаче;
- заступ подающего;
- любое касание антенны на своей стороне площадки любым игроком во время его игрового действия с мячом или когда это мешает игре;
- мяч пересекает сетку за пределами плоскости перехода в сторону площадки соперника или касается антенны на его стороне площадки.

По просьбе первого судьи линейный должен повторить свой сигнал.

4.3. Тестовые задания для самоконтроля «Судьи, их обязанности»

Из представленных прав и обязанностей выберите те, которыми обладает:

- I. 1-й судья.
- II. 2-й судья.
- III. Секретарь.
- IV. Судья на линии.
 1. Записывает фамилию и номер Либеро.
 2. Показывает сигнал, когда мяч касается антенн, мяч после подачи пересекает сетку за пределами плоскости перехода и т.д.
 3. Фиксирует касание мячом постороннего предмета или пола, когда 1-й судья оказывается не в состоянии увидеть это касание.
 4. Принимает решение об:
 - ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон;
 - ошибках в игре с мячом;

- ошибках над сеткой и у ее верхней части;
 - атакующем ударе игроков задней линии или Либеро;
 - атакующем ударе, производимом игроком по мячу, направленному игроком Либеро пальцами сверху из своей передней зоны;
 - пересечении мячом плоскости под сеткой.
5. Показывает сигнал, когда мяч пересекает сетку за пределами плоскости перехода в сторону площадки соперника или касается антенны на его стороне площадки.
 6. Фиксирует ошибки в расстановке принимающей команды.
 7. Записывает в протокол данные о матче и командах в соответствии с процедурой заполнения протокола и собирает подписи капитанов и тренеров.
 8. Контролирует разминку команд.
 9. Записывает любые санкции.
 10. Показывает сигнал «касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч.
 11. Фиксирует переход на площадку и в пространство соперника над сеткой.
 12. Налагает санкции за неправильное поведение и задержку игры.
 13. Показывает сигнал «мяч в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около контролируемой им линии(й).
 14. Записывает в протокол начальную расстановку каждой команды с карточки расстановки.
 15. Налагает санкции за неправильное поведение и задержку игры.
 16. Показывает сигнал о заступе любого игрока (исключая подающего) за свою игровую площадку в момент удара на подаче.
 17. В случае протеста с предварительного разрешения 1-го судьи записывает или разрешает капитану команды записать в протокол соответствующее заявление.
 18. Проверяет состояние игрового поля, мяч и другое оборудование.

19. Показывает любое касание антенны на своей стороне любым игроком во время его игрового действия с мячом или когда это мешает игре.

20. Фиксирует любой совершенный блок игроком задней линии или попытку блока Либеро.

21. Проводит жеребьевку с капитанами команд.

22. Записывает набранные очки и следит за тем, чтобы на табло был правильный счет.

23. Показывает заступ подающего.

24. Контролирует очередность подач каждой команды.

25. Записывает фамилию и номер Либеро.

26. Показывает сигнал, когда мяч касается антенн, мяч после подачи пересекает сетку за пределами плоскости перехода и т.д.

27. Фиксирует касание мячом постороннего предмета или пола, когда 1-й судья оказывается не в состоянии увидеть это касание.

28. Принимает решение об:

- ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон;

- ошибках в игре с мячом;

- ошибках над сеткой и у ее верхней части;

- атакующем ударе игроков задней линии или Либеро;

- атакующем ударе, производимом игроком по мячу, направленному игроком Либеро пальцами сверху из своей передней зоны;

- пересечении мячом плоскости под сеткой.

29. Показывает сигнал, когда мяч пересекает сетку за пределами плоскости перехода в сторону площадки соперника или касается антенны на его стороне площадки.

30. Фиксирует ошибки в расстановке принимающей команды.

31. Записывает в протокол данные о матче и командах в соответствии с процедурой заполнения протокола и собирает подписи капитанов и тренеров.

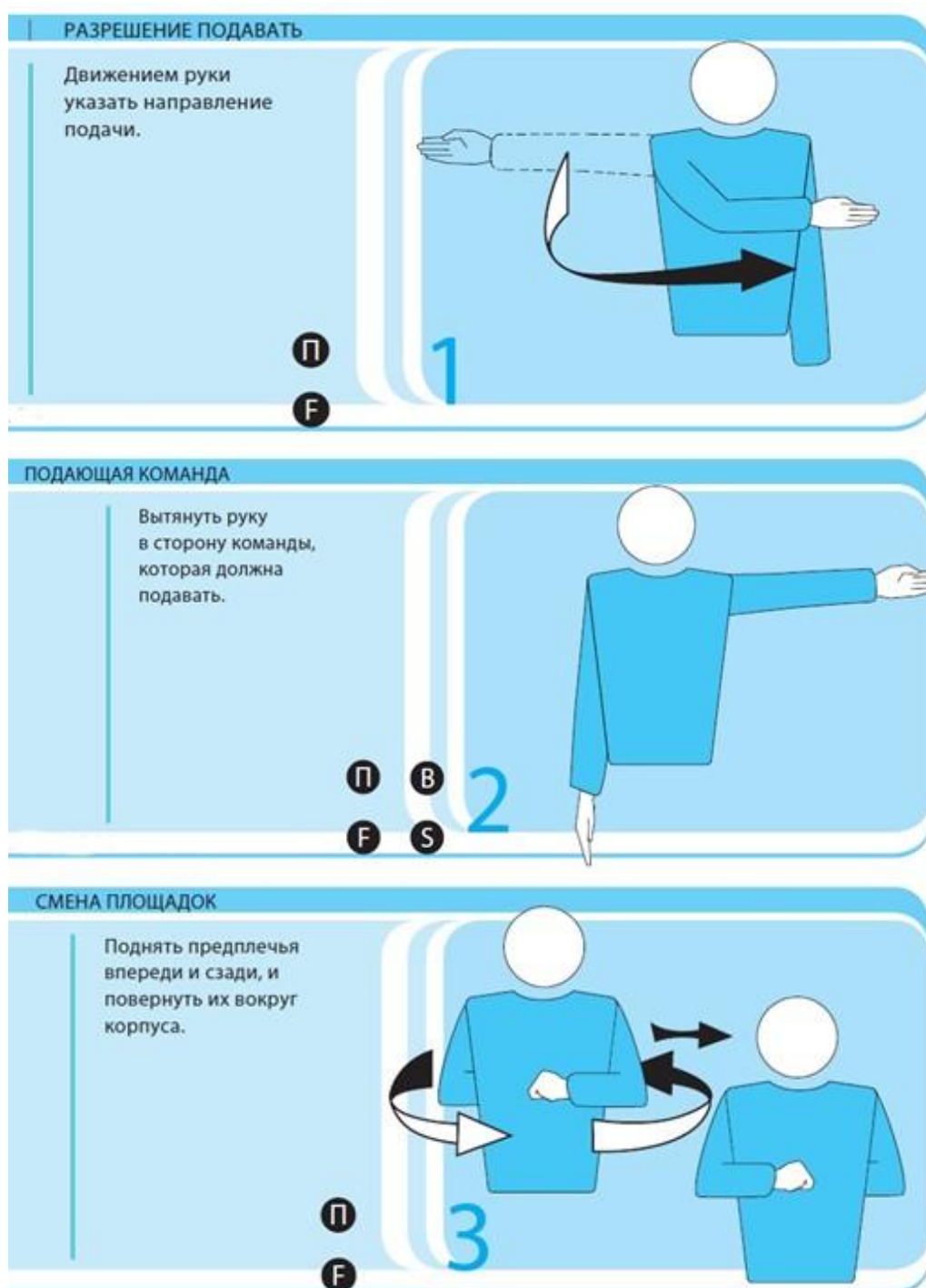
32. Контролирует разминку команд.

33. Записывает любые санкции.
34. Показывает сигнал «касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч.
35. Фиксирует переход на площадку и в пространство соперника над сеткой.
36. Налагает санкции за неправильное поведение и задержку игры.
37. Показывает сигнал «мяч в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около контролируемой им линии(й).
38. Записывает в протокол начальную расстановку каждой команды с карточки расстановки.
39. Налагает санкции за неправильное поведение и задержку игры.
40. Показывает сигнал о заступе любого игрока (исключая подающего) за свою игровую площадку в момент удара на подаче.
41. В случае протеста с предварительного разрешения 1-го судьи записывает или разрешает капитану команды записать в протокол соответствующее заявление.
42. Проверяет состояние игрового поля, мяч и другое оборудование.
43. Показывает любое касание антенны на своей стороне любым игроком во время его игрового действия с мячом или когда это мешает игре.
44. Фиксирует любой совершенный блок игроком задней линии или попытку блока Либери.
45. Проводит жеребьевку с капитанами команд.
46. Записывает набранные очки и следит за тем, чтобы на табло был правильный счет.
47. Показывает заступ подающего.
48. Контролирует очередность подач каждой команды.

5. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СУДЕЙСКИЕ ЖЕСТЫ

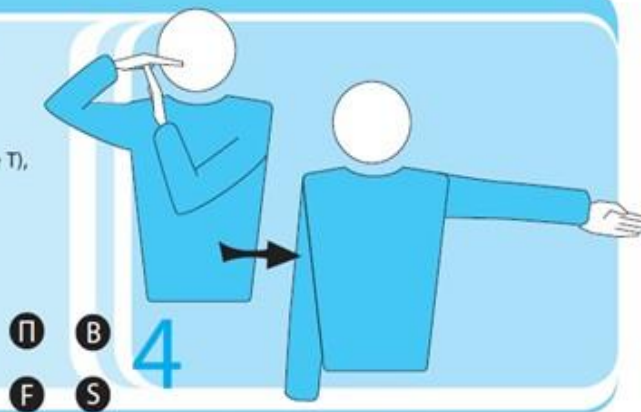
5.1. Официальные судейские жесты (1-й и 2-й судьи)

Судьи должны показывать официальными жестами причину своих свистков (характер совершенной ошибки или цель разрешенного перерыва). Жест некоторое время выдерживается и, если он показывается одной рукой, используемая рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или выразила просьбу.



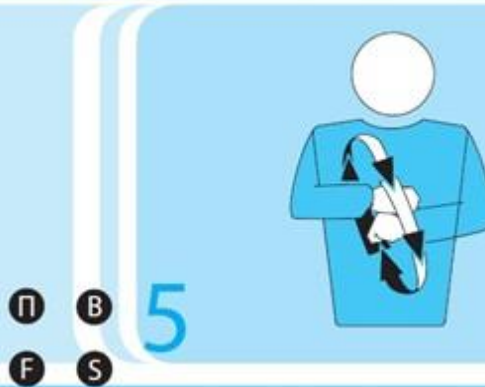
ТАЙМ-АУТ

Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме T), и затем указать запрашивающую команду.



ЗАМЕНА

Круговое движение предплечий вокруг друг друга



ЗАМЕЧАНИЕ ЗА НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Показать желтую карточку для замечания



УДАЛЕНИЕ

Показать красную карточку для удаления

П

F

7



ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Показать обе карточки вместе для дисквалификации

П

F

8



КОНЕЦ ПАРТИИ (ИЛИ МАТЧА)

Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью.

П

В

F

S

9



МЯЧ НЕ ПОДБРОШЕН ИЛИ НЕ ВЫПУЩЕН ПРИ УДАРЕ НА ПОДАЧЕ

Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх.

П
F

10



ЗАДЕРЖКА ПРИ ПОДАЧЕ

Поднять восемь разведенных пальцев.

П
F

11



ОШИБКА ПРИ БЛОКИРОВАНИИ ИЛИ ЗАСЛОН

Поднять обе руки вертикально, ладонями вперед.

П
F
B
S

12



ПОЗИЦИОННАЯ ОШИБКА ИЛИ ОШИБКА ПЕРЕХОДА

Совершать круговое движение указательным пальцем.

П
F
B
S

13



МЯЧ "В ПЛОЩАДКЕ"

Указать рукой и пальцами в направлении пола.

П
F

В
S

14



МЯЧ "ЗА"

Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу.

П
F

В
S

15



ЗАХВАТ

Медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх.

П
F

16



ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ

Поднять два разведенных пальца.

П
F

17



ЧЕТЫРЕ УДАРА

Поднять четыре
разведенных
пальца.

П

F

18



СЕТКА ЗАДЕТА ИГРОКОМ - ПОДАННЫЙ МЯЧ
НЕ ПЕРЕШЕЛ К СОПЕРНИКУ ЧЕРЕЗ ПЛОЩАДЬ ПЕРЕХОДА

Указать
соответствующую
сторону сетки.

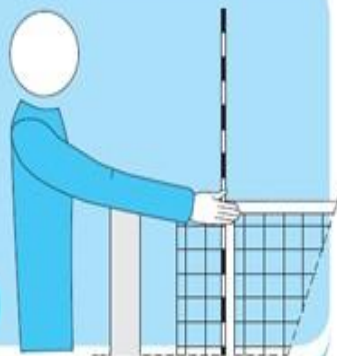
П

B

F

S

19



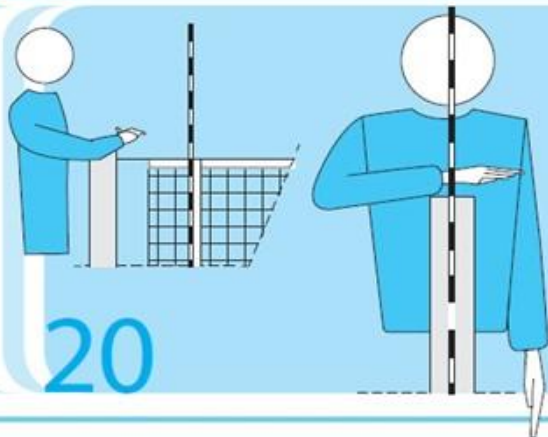
КАСАНИЕ ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ СЕТКИ

Расположить руку
над сеткой,
ладонью вниз.

П

F

20



ОШИБКА ПРИ АТАКУЮЩЕМ УДАРЕ

Сделать движение
предплечьем
с открытой кистью
вниз.

игроком задней линии, либеро
или по подаче соперника:

с передачи сверху
пальцами, сделанной
либеро в своей передней
зоне или ее продолжении

П

B

F

S

21



ПЕРЕХОД НА ПЛОЩАДКУ СОПЕРНИКА,
МЯЧ ПЕРЕСЕКАЮЩИЙ НИЖНЮЮ ПЛОЩАДЬ ИЛИ,
ПОДАЮЩИЙ КАСАЕТСЯ ПЛОЩАДКИ (ЛИЦЕВОЙ ЛИНИИ) ИЛИ
ИГРОК ЗАСТУПАЕТ ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОЕЙ ПЛОЩАДКИ
В МОМЕНТ УДАРА НА ПОДАЧЕ.

Указать на среднюю
линию или на
соответствующую линию.

П
F

B
S

22



ОБОЮДНАЯ ОШИБКА И ПЕРЕИГРОВКА

Поднять оба больших
пальца вертикально.

П
F

23



КАСАНИЕ МЯЧА

Провести ладонью
одной руки по пальцам
другой, удерживаемой
вертикально.

П
F

B
S

24



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ / ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ

Прикрыть запястье
открытой ладонью,
обращенной к судье
(предупреждение),
или указать на
запястье желтой
карточкой
(замечание).

Предупреждение за задержку:
Замечание за задержку:

П
F

25

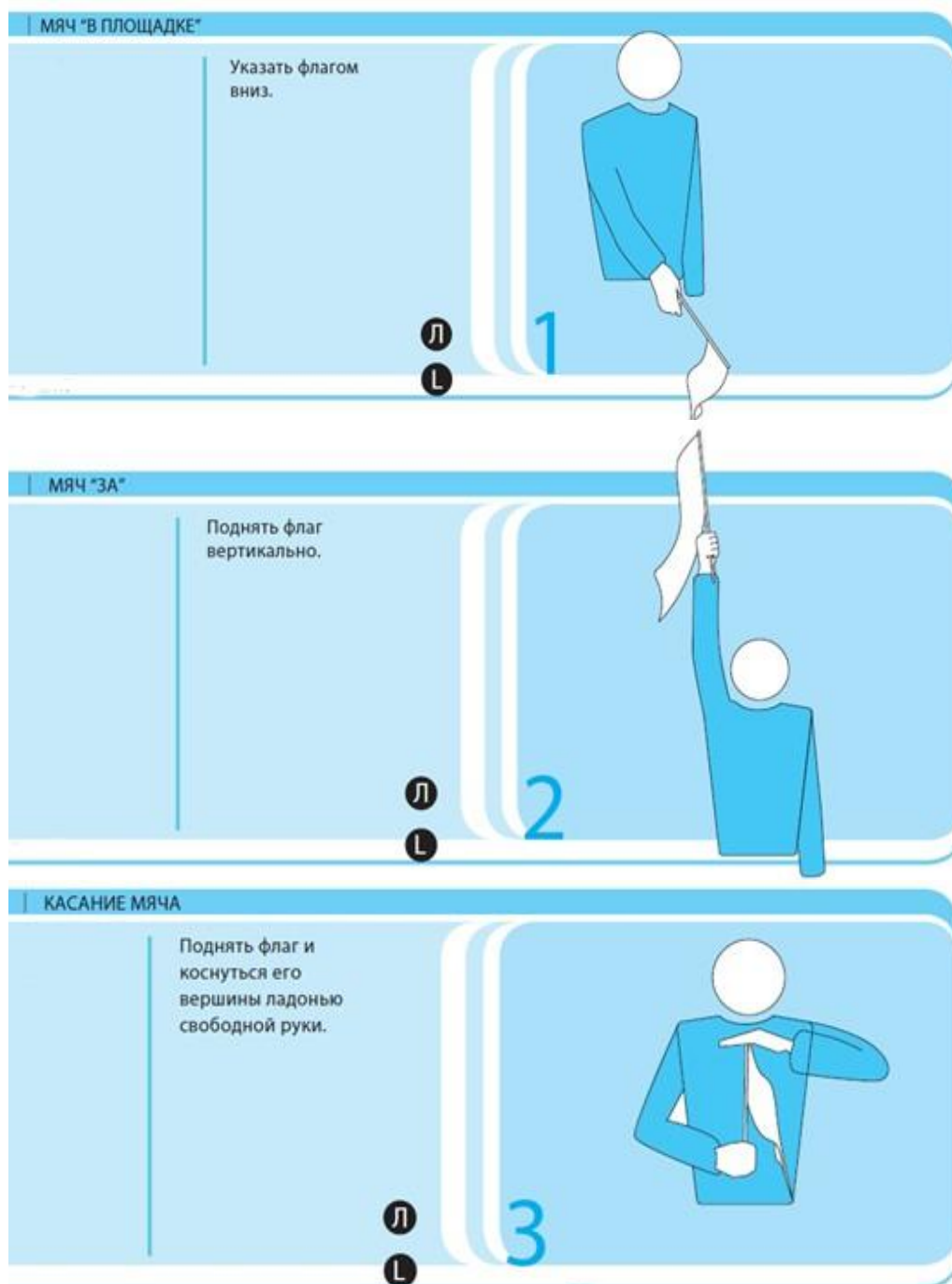


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЗАМЕЧАНИЕ

5.2. Официальные жесты судей на линии

Судьи на линии должны показывать официальными сигналами флагом характер ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.



ОШИБКИ ПЛОЩАДИ ПЕРЕХОДА, КАСАНИЕ МЯЧОМ ПОСТОРОННЕГО ПРЕДМЕТА, ИЛИ ЗАСТУП ЛЮБОГО ИГРОКА ВО ВРЕМЯ ПОДАЧИ

Махать флагом над головой и указывать на антенну или соответствующую линию.

Л
L

4



НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Поднять и скрестить оба предплечья перед грудью.

Л
L

5



Список литературы

1. Виера Барбара Л, Фергюсон Бонни Джилл. Волейбол. Шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. – М.: АСТ «Астрель», 2004.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М.: СпорАкадемПресс, 2002.
3. Волейбол. Учебник для ИФК /Под. ред. Ю.Д., Железняк А.В. Ивойлова. - М.: ФиС, 2000.
4. Волейбол высшего уровня. (перевод с французского языка материалов, обобщающих тенденции в развитии волейбола после мужского чемпионата мира, проходившего в Аргентине) – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: ФиС, 2008.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол. У истоков мастерства. - М.: Торговый дом «Гранд»,1998.
7. Клещев Ю.Н. Волейбол. – М.; ФиС, 2005.
8. Методика обучения игре в волейбол. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. (Библиотечка тренера).
9. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – М.: Человек, Олимпия, 2007. (Библиотечка тренера).
10. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Издательский центр «Академия»,2001.
11. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007.
12. Официальные правила волейбола 2013-2016. www.fivb.org
13. www.volley.ru

Учебно-методическое пособие

**Н.Ш.Фазлеев
Н.А.Колочанова**

**Методические указания
по дисциплине «Спортивные игры: волейбол»**

Компьютерная верстка и макет: Н.А.Колочанова

Подписано в печать 27.12.2013 г.
Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman.
Усл. п. л. 4,3. Тираж 100 экз.