

Коротко об основных правилах игры в волейбол

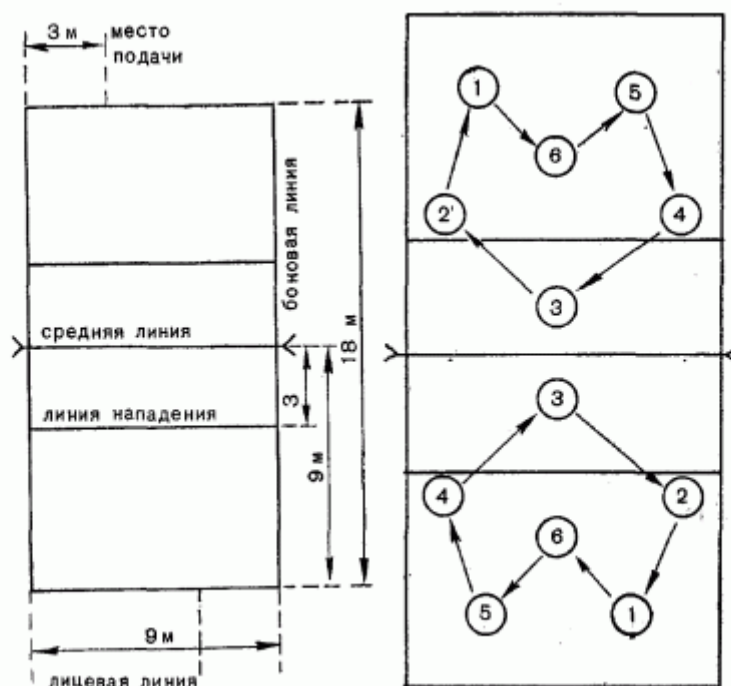
Участники и расстановка

Один или же двое игроков назначаются либеро, то есть защитник, его форма отличается от других. Этот участник находится на задней линии, не имеет права блокировать или атаковать.

Роль других игроков:

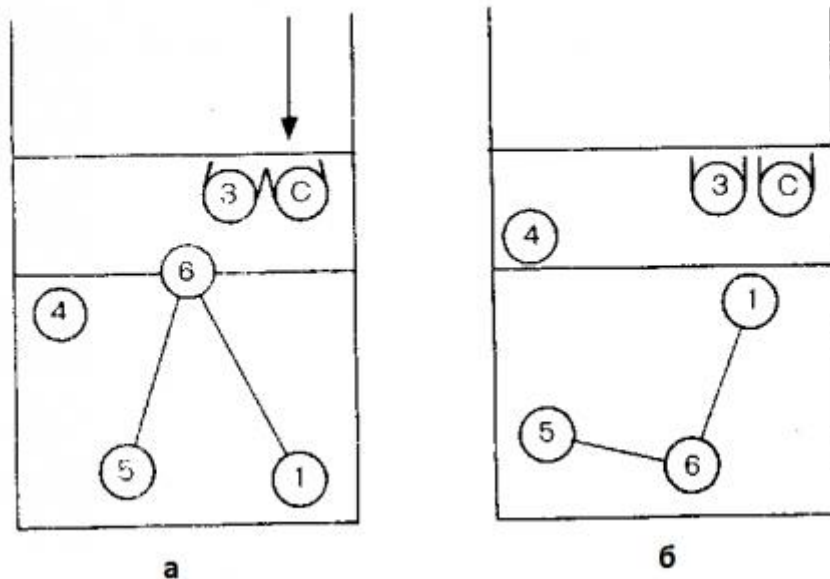
- доигровщик – атакует с краев сетки;
- диагональный – атакует с задней, в приеме участия не принимает, обычно это наиболее мощные игроки;
- связующий – определяет игру;
- центральный блокирующий – атакует из третьей зоны, блокируют удары соперников.

Важной частью правил игры в волейбол является постановка игроков. Начальная расстановка должна указывать порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии. Кто не включен в расстановку (кроме либеро), - те являются запасными. Перед каждой подачей игроки должны стать в две ломаные линии.

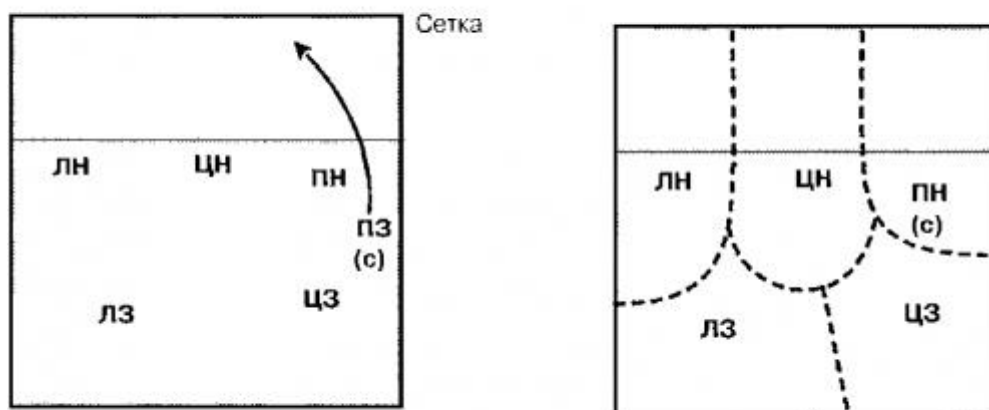


Три игрока, находящиеся ближе к сетке - игроки передней линии, те, что дальше - задней линии. Спортсмены меняют позиции строго по часовой стрелке, нумерация же идет против часовой. При этом роль игрока не меняется.

Успех игры зависит от слаженности действий команды, мастерства игроков. Спортсмены должны уметь предвидеть типичные ситуации и использовать разные схемы противодействий. Например, когда команда принимает атакующий удар, можно использовать такие распространенные варианты:



- вперед уступом, при страховке игроком шестой зоны (а);
 - назад уступом, при страховке блокирующих игроками пятой или первой зоны (б).
- Также можно привести пример схемы при приеме подачи.



Вот расшифровка обозначений:

- ПЗ – правый защитник;
- ЦЗ – центральный защитник;
- ЦН – центральный нападающий;
- ЛН – левый нападающий;
- ЛЗ – левый защитник;
- ПН – правый нападающий;
- С – связующий.

Основные правила и техника игры в волейбол

Игра ведется через сетку, высота которой для мужчин 2,43 м, а для женщин – 2,24 м. Мяч же сферической формы, его окружность около 65-67 см, а вес от 260 до 280 гр.

Начинается всё вводом мяча подачей, согласно жеребьевке. После успешного розыгрыша подача должна перейти команде, выигравшей очко.

Можно кратко выделить по пунктам правила игры волейбола:

1. **Подача.** Производится из соответствующей зоны, ее целью является приземление мяча на стороне противника, или же усложнить прием настолько, насколько возможно. Допускается касание мячом сетки, но нельзя, чтобы он притронулся к антеннам или же их мысленному продолжению. Если подающий игрок нарушил правила, то очко переходит соперникам. Если же мяч коснулся площадки противника, то оно засчитывается подающей команде, а следующую подачу совершает тот же игрок.
2. **Прием подачи.** Принять подачу может любой игрок, но обычно это делают те, кто стоит на заднем плане. Принимающей команде можно допустить лишь 3 касания перед тем, как перевести мяч на половину соперников.
3. **Защита.** Ее цель оставить мяч в игре и довести его пасующему. Защита эффективна лишь при согласованности действий всех спортсменов, все 6 игроков принимают в ней участие, выполняя свою функцию.
4. **Атака.** При позитивном приеме мяч, принятый задней линией, доводится до связующего игрока, который и передает его атакующему. Те, кто находится на передней линии, имеют право атаковать из любой точки. Те, кто находится на задней линии, при атаке обязаны оттолкнуться за 3-метровой линией.
5. **Блокирование.** Используется командой, чтобы не дать возможность мячу попасть на свое поле со стороны противника.
6. **Регламент.** В этой игре партии не имеют временных ограничений. Игра продолжается до 25 очков, но при этом у одной из команд должно быть преимущество в 2 очка. Игра продолжается, пока одна из команд не станет победителем в 3 партиях. В пятой партии счет должен вестись до 15 очков. Также предусмотрены тайм-ауты.