

**ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ИВАН ВАЗОВ“
с. РУСОКАСТРО, общ. Камено,
Бургаска област**

Физическо възпитание и спорт

Клас: 7, учебен час по седмично разписание - 6

Дата/ден от седмицата: 27. 01. 2021 – сряда

Тема на урочната единица: Презентация за спорта Волейбол

**Ива Драганова
/ учител по ФВС/**

Волейбол- I част



Волейболът

- Волейболът (на английски: *volleyball*, от *volley* – воле, удар по летяща топка или просто летяща топка преди да докосне земята и *ball* – топка) е вид колективна спортна игра с топка, по време на която два отбора се състезават на специална площадка, разделена с мрежа, като насочват топката в полето на противника така, че тя да падне на земята или противникът да допусне грешка. При това за организация на атака са допустими само три удара на топката.

Официалните варианти са два:

- Класически – правилата на играта са описани по-долу. Обикновено се играе в зали или кортови игрища.
- Плажен волейбол – игрището е 16 на 8 метра. Отборите са по двама души. Геймовете са до 21 точки. Играе се върху пясък.



Момент от волейболния мач България – Сърбия 3 – 0 – приятелски мач, игран в София при откриването на Зала „Армеец“, 30 юли 2011 г.

- Освен това съществуват и други спортове, основаващи се на волейбола като джитбол, босабал, снежен волейбол и др.
- Волейболът е изключително активен спорт, свързан с големи натоварвания, тъй като повечето нападателни и защитни действия се извършват по време на вертикален отскок, високо над мрежата.
- Волейболът намира широко разпространение, особено в Азия.
- Чиста победа е 3:0 гейма, но ако не е с 3:0, това не пречи на предстоящите класирания.

Снежен волейбол:



Училищен волейболен мач:

История

Волейболът е създаден в САЩ на 9 февруари 1895 г. от Уилям Морган. Той поставил мрежа за тенис на височина 197 см и неговите ученици започнали да прехвърлят през нея плондер от баскетболна топка. В началото броят на участниците не бил ограничен, а също така началният удар се изпълнявал с една ръка на един крак.

Морган нарекал играта „Минтонет“.

След една година на конференцията на колежа на асоциацията на младите християни в Спрингфилд, играта получава своето име „волейбол“ по предложение на професор Алфред Т. Халстед.

През 1897 г. са публикувани първите правила на волейбола.

Първият световен шампионат за мъже е през 1949 г., а за жени през 1952 г.

Международната федерация по волейбол (FIVB) е основана през 1947 г. и включва 218 национални федерации (2002 г.). Тя е втората по численост спортна организация в света след Международния олимпийски комитет (МОК).

Европейската конфедерация по волейбол (CEV) е основана на 21 октомври 1963, базирана е в Люксембург и включва 54 федерации от Европа.

Волейболът е олимпийски спорт от 1964 година. Приет е на заседанието на МОК в София.

През 1988 година се въвежда системата грешка-точка за петия гейм, а от 1998 тя се въвежда за всички геймове, като точките за победа се увеличават от 15 на 25, с изключение на петия гейм, където остават 15.



Волейболът в България

Първата официална международна проява на българския волейбол е на първата Балканиада в Букурещ 1946 г. България заема 3-то място за мъже и жени, след Румъния и Югославия.

Мъжкият и женският национален отбор на България общо имат 2 сребърни и 1 бронзов медал от Олимпийски игри; 1 сребърен и 4 бронзови медала от световни първенства; 1 златно, 1 сребърно и 5 бронзови отличия от европейски първенства.

Предпоследният медал (бронзов) е спечелен от мъжкия национален отбор на Световното първенство в Япония през 2006 под ръководството на Мартин Стоев.

Българският национален отбор по волейбол е с олимпийска квота за игрите в Пекин 2008, извоювана на Световната купа в Япония 2007.

Последният медал (бронзов) е спечелен от мъжкия национален отбор на Европейското първенство в Турция през 2009 под ръководството на Силвано Пранди.

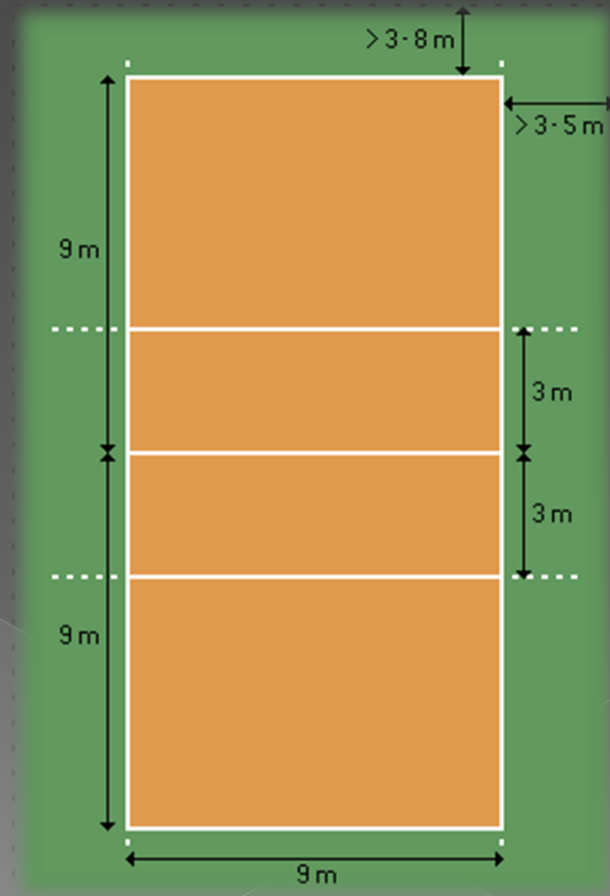
През 2012 година на Олимпийските игри в Лондон мъжкия национален отбор на България се класира на четвърто място.

През 2015 година на първите Европейски Олимпийски игри мъжкия национален отбор взима сребърен медал.

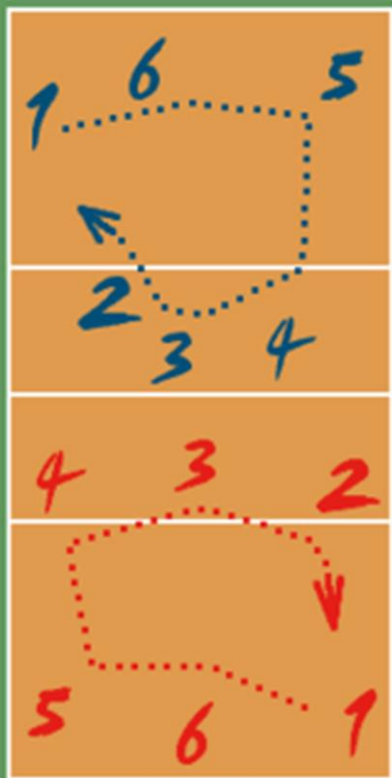
- За първи път играта волейбол е показана в Руското техническо училище в София през 1922 г. През 1924 г. дружество Сила включва волейбола в своята програма за спортна подготовка, а през 1925 се организира и първото официално състезание по волейбол в България на II мъжка гимназия в София.
- През 1926 г. волейболът се разпространява и в Русе, Казанлък, Борисовград /дн. Първомай/, Бургас, Пловдив, Перник, Пазарджик.
- България е една от първите държави, в които се слага начало на организирано волейболно движение. Първите опити за това са през 1928 г., когато се решава, че в градското първенство по футбол на София ще могат да участват само тези спортни клубове, които имат отбори по волейбол и баскетбол.

Игрище

- Игрището във волейбола е с размери 9 на 18 метра, като е разделено на две части по 9 на 9 метра от мрежа, издигната на определена височина (2,43 m за мъжете и 2,24 m за жените). Успоредно на мрежата на 3 m разстояние отляво и отдясно са нанесени две линии, които определят зоната за атака (т.нар. първа линия).
- Всички линии трябва да са с ширина 5 cm, те трябва да са светли и да се различават по цвят от всички други линии върху игрището.
- Самото то се разделя условно на шест зони: при всяко спечелване на начален удар, играчите трябва да сменят позицията си, като се преместват по посока на часовниковата стрелка и да отидат в съседната зона. Например играчът от зона 2 отива в зона 1, а играчът от зона 1 отива в зона 6. Играчите нямат право да нарушават зоните си до нанасяне на удар по топката за изпълнение на начален удар.



Играчи



- Отборите се състоят от 12 играчи, един треньор, един помощник-треньор и лекар. Един от играчите е капитан на отбора и неговото име трябва да се отбележи в протокола. Либерото не може да бъде капитан.
- Играчите трябва да са облечени с еднакви екипи с номера на гърба и отпред на гърдите. Номерата могат да бъдат произволни, но не могат да се повтарят. Те трябва да бъдат с контрастен цвят и яркост спрямо цвета на фланелката. Екипите се състоят от фланелка, гащета, чорапи и спортни обувки. Те трябва да са с еднакъв дизайн и цвят, с изключение на тези на либерото.

Играчи



Първият съдия

- Първият съдия може да разреши на играчите да играят боси, да сменят екипа между геймовете, ако е със същия дизайн, цвят и номер, и да играят с анцузи, при условие че и те са номерирани.
- Забранени са предмети, които могат да доведат до травми или да дадат изкуствено предимство на играча. По изключение се допуска игра с очила.
- В игра влизат 6 играчи, а останалите 6 са резерви.
- В един гейм могат да бъдат извършени до 6 смени, като сменен играч не може да замести друг освен сменилия го. Затова се казва, че могат да бъдат извършени 6 нормални или 3 пълни смени. Когато някой от играчите се контузи и отборът е изчерпал смените си, той може да бъде заменен по изключение с всеки друг играч. Ако играч бъде изгонен и отборът е изчерпал смените си, той губи гейма.

Игра

- Отборът печели точка:
- при успешно приземяване на топката в противниковото игрище;
- когато отборът на противника извърши грешка;
- когато отборът на противника получи наказание.
- Когато отбор събере 25 точки с предимство от 2 точки, той печели гейма (с изключение на 5 гейм, където трябва да събере 15 точки с предимство от 2 точки). Ако резултатът е 24 на 24 (14 на 14) точки, играта продължава до получаване на преимущество от 2 точки, например 27 на 25 (17 на 15).
- Победител в срещата е отборът, който спечели първи 3 гейма.



Грешки се:

- когато играч не се намира в своята зона;
- когато играч не се премести в следваща зона при завъртане;
- когато топката докосне терена или друг предмет извън очертанията на игрището след игра с нея;
- когато топката се задържи повече от един удар или се удари два пъти последователно от един играч. Изключение е блокадата, която не се брои за пипане, и посрещане на нападение, където може да се разделят ръцете, но това се брои за един удар;
- когато топката се удари повече от три пъти от един отбор, преди да се върне на противника. Отново блокадата не се брои за удар;
- когато ударът се осъществи при поддръжка или подпиране на играча от друг;
- когато играч докосне мрежата по време на игра;
- когато играч проникне в противниковото игрище и това влияе на играта. За проникване се счита подпиране или престъпване с цялото стъпало зад средната линия;

Игра

Греша се:

- когато играч докосне топката в противниковото игрище, преди да е осъществен нападателен удар;
- когато се извърши начален удар без подхвърляне на топката;
- когато при извършване на начален удар топката се подхвърли и се хване; когато началният удар не се извърши до 8 секунди след разрешението на съдията;
- когато при изпълнение на начален удар играчът е извън зоната за изпълнение или навлезе в игрището;
- когато играч от втора линия (зони 1,6,5) при нападение настъпи линията на 3-тия метър или нейното продължение;
- когато играч от втора линия направи блокада;
- когато се блокира начален удар на съперника;
- когато либерото вдига с две ръце отгоре от първа линия;
- когато либерото прехвърли в противниковото поле топка, която се намира над височината на мрежата.

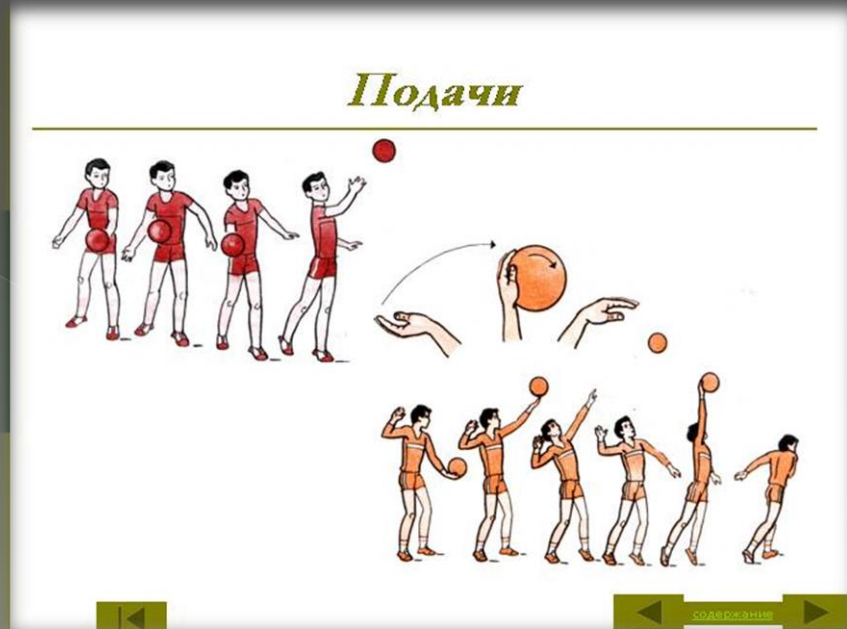
Прекъсвания на играта

- Технически – когато водещият отбор достигне 8 и 16 точки в геймовете от 1 до 4. Времетраенето на техническите прекъсвания е 1 минута. В петия гейм няма техническо прекъсване. Европейската конфедерация по волейбол (CEV), считано от 14 май 2018, премахна таймаутите след 8 и 16-а точка за организираните от нея състезания, като решението не се отнася за националните първенства.
- Треньорски – всеки треньор има право на 2 прекъсвания на гейм. Капитанът също има право да вземе прекъсване. Времетраенето на треньорските прекъсвания е 30 секунди. По време на прекъсване състезателите трябва да бъдат в свободната зона близо до отборната скамейка.
- След всеки гейм – за смяна на игралното поле. Времетраенето е 3 минути.

Изпълнение на начален удар

С изпълнението на начален удар започва играта. Началният удар е първата атака на отбора и доброто му изпълнение е от важно значение за развитието на отиграването. Различават се няколко начина на изпълнение на начален удар:

Начален удар отдолу – изпълнява се, като се подхвърля топката на 50 – 60 см с едната ръка и с другата ръка се замахва отдолу, така че да се нанесе удар в долната част на топката. Ударът може да се нанесе и със свита в юмрук ръка. Изпълнява се само от слабо подготвени волейболисти, защото е много лесен за изпълнение, но е лесен и за посрещане от противника. Разновидност на този начален удар е „удар до небето“. Изпълнява се така, че топката да излети силно нагоре и слънцето да пречи на поемащите да я видят.



Изпълнение на начален удар

Начален удар отгоре (горен лицев начален удар) – топката се удря с водещата ръка; първо кракът, противоположен на водещата ръка, се изнася напред; топката се хваща с ръката, която отговаря на изнесенния крак, така че когато се пусне, да падне точно до (но не върху) изнесенния крак; първоначално водещата ръка е изнесена над главата и е леко отпусната; топката се хвърля над главата, така че да не отиде зад играча, и се удря с цялата длан на водещата ръка (не с юмрук). В зависимост от начина на удар по топката, може да се получи силов начален удар, въртелив начален удар и планиращ начален удар.

Страничен начален удар – топката се подхвърля над главата или малко встрани от тялото и с въртеливо движение на другата ръка се нанася удар по нея. Лесно се постига въртелив начален удар, но е трудно да се контролира посоката му.

Начален удар с отскок – топката се подхвърля високо и около 1 – 2 m напред, отскача се и се напада както при нападение. Получава се много мощен начален удар, но е много труден за изпълнение.



**Етапи на начален удар с
ОТСКОК**

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

