08.05.2020 Тема Игра по упрощённым правилам

мини-волейбола

Ниже по пунктам представлено ряд правил, которых будет достаточно для объяснения игры школьникам и начинающим волейболистам:

* Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).
* За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
* Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
* Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
* Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.
* В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница).
* Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.
* Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё).
* **Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в волейболе играть можно).**
* Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно – это считается одним касанием.
* После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.
* На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.
* Подача совершается только одной рукой.
* В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей).

Это были перечислены основные правила волейбола, а теперь разберёмся в главных аспектах игры более подробно.