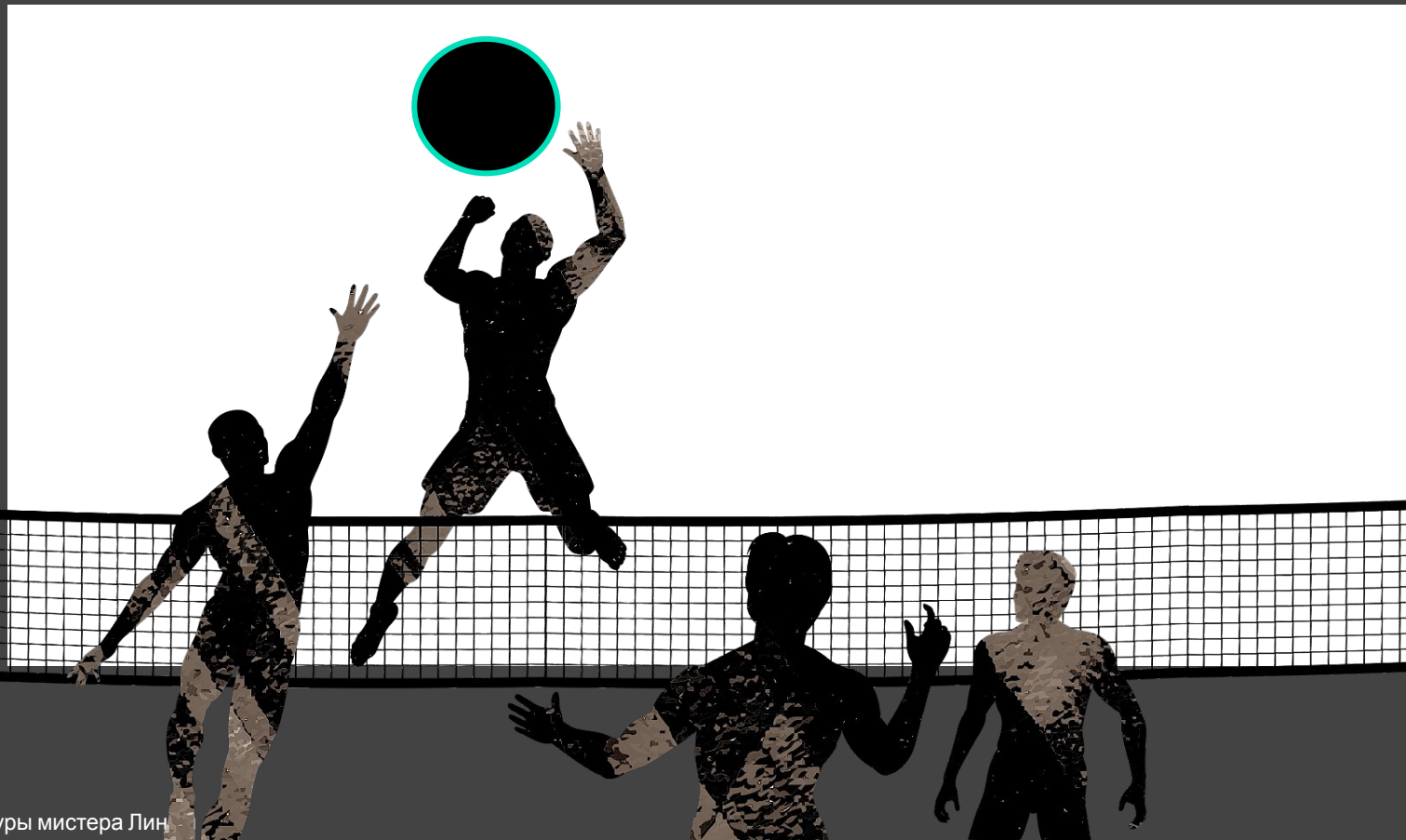


Волейбол - Теннис



Что такое волей-теннис?

Волейбол, как следует из названия, представляет собой комбинацию тенниса и волейбола. Он включает в себя некоторые особенности и правила каждого из них.



Команда

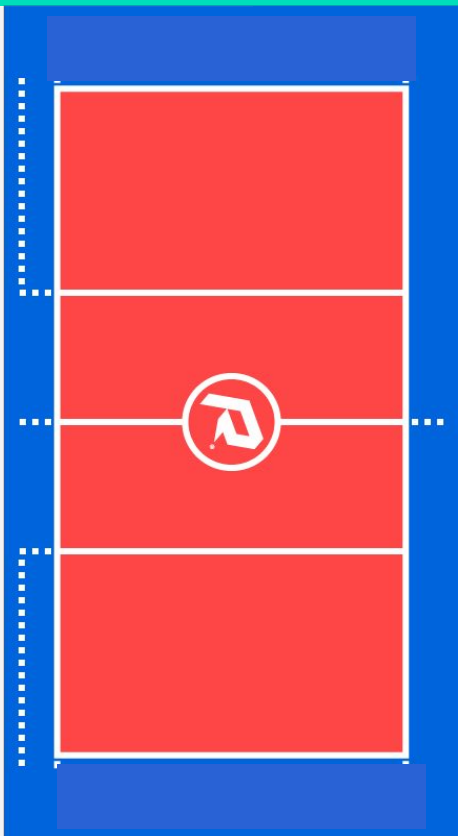
Команда состоит не менее чем из четырех игроков и не более чем из восьми игроков.



Цель игры

После подачи с отскоком цель игры состоит в том, чтобы бросить мяч вперед и назад через четырехфутовую сетку.

Игроки каждой команды должны стараться не допустить, чтобы мяч стал мертвым на своей половине площадки. Традиционно в игру играет команда, первой набравшая 15 очков с преимуществом в 2 очка.



Суд

Площадка, используемая для волейбольного тенниса, имеет размеры волейбольной площадки: 59 футов в длину и 29,5 футов в ширину.

С сеткой для теннисного корта высотой четыре фута.



Навыки для волей- тенниса

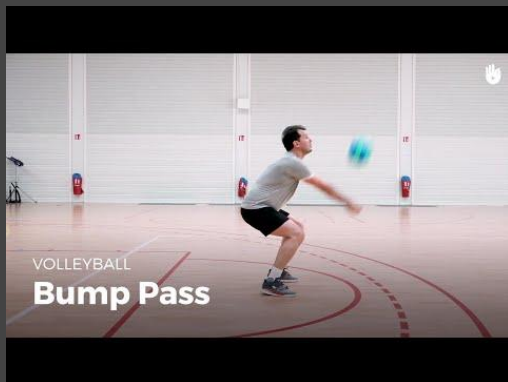
- 01 Подача
- 02 Пас предплечья
- 03 Перевал над головой

Подача

- подача состоит в выбрасывании мяча из руки таким образом, что он ударяется о поверхность корта за задней линией, а затем в ударе по мячу после отскока сжатой рукой.
- Поданный мяч должен отскочить на площадке соперника до того, как он будет сыгран соперником.
- Попадание мяча в сетку при подаче является ошибкой.
- Если член принимающей команды ловит или ударяет по мячу при первой подаче до того, как мяч коснется пола, подающая команда получает очко.



Пас предплечья



Готовая позиция 01 Предварительный контакт 02

Игрок расслаблен, плечи прижаты к мячу.
Ноги чуть шире плеч, колени согнуты.
Туловище слегка наклонено вперед, руки впереди туловища.

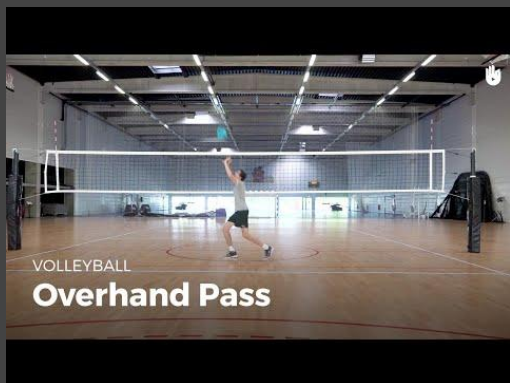
Руки выпрямляются и сцепляются вместе, образуя плоскую контактную поверхность от запястий до локтей.
Колени согнуты под углом 90° .
Одна нога немного впереди другой.

Контакт 03 Выполнить 04

Руки прямые
Туловище прямое с наклоном вперед.
Мяч касается обоих предплечий в точке чуть выше запястий.
Руки остаются вместе и прямыми, слегка качаясь вверх и вперед при контакте.

Тело движется вперед к цели.
Затем игрок возвращается в исходное положение, готовясь к следующему действию.

Перевал над головой



Готовая позиция 01

Игрок перемещается под мяч.

Ноги должны быть немного шире ширины плеч, одна нога немного впереди другой.

Руки расположены чуть выше лба в положении треугольника. Локти должны быть согнуты и направлены наружу.

Контакт 02

Глаза остаются на мяче через треугольник.

Контакт с мячом осуществляется только пальцами (не ладонями). Мяч держится надо лбом на протяжении всего движения.

Толкать 03

Толчок делается руками и ногами до полного выпрямления туловища.

Движение рук будет определять направление полета мяча.

Выполнить 04

Руки толкаются до полного выпрямления.

Запястья не щелкают. После завершения передачи игрок возвращается в исходное положение.



Правила игры

Игра начинается, когда правый защитник (подающий) делает подачу с отскоком, стоя обеими ногами за задней линией.

После начала игры другая команда (известная как принимающая команда) должна законно вернуть мяч обратно через сетку.

Каждый раз, когда мяч пересекает сетку, он должен сначала один раз отскочить от площадки, прежде чем принимающая команда ударит его.

Команда может сделать не более трех прямых передач при возврате мяча через сетку. После подачи мяч не может отскакивать между ударами по одной и той же стороне сетки.

Игрок в волейбол не может касаться мяча через сетку.

Мяч, коснувшийся стены* или потолка, считается за пределами поля.

Заключительные точки

Подсчет очков

Будет использоваться подсчет очков за розыгрыш, означающий, что очко присуждается за каждую игру команде, не совершившей ошибки.

Стратегия

Лучшая стратегия — поставить игрока передней линии, который затем будет отбивать мяч.