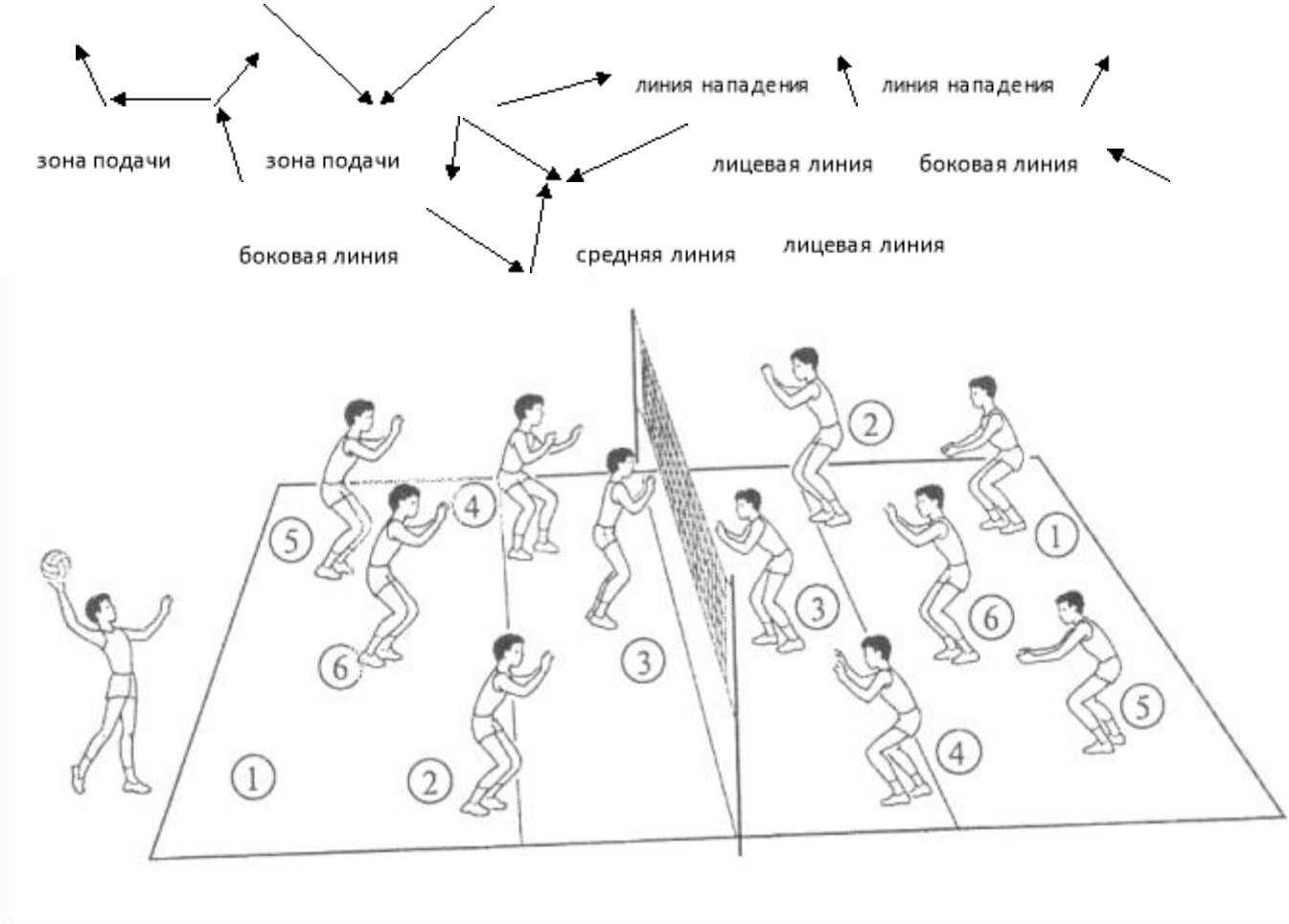
ПИОНЕРБОЛ

Пионербол – это адаптированный, специально для школьников, вариант волейбола, изобретённый в 1930-х годах в Советском Союзе. Правила игры аналогичны волейбольным, за исключением того, что при приёме мяч не отбивают, а ловят.

РАССТАНОВКА ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ.



На одной стороне площадки находятся 6 игроков одной команды. Состав команды может состоять из одних мальчиков или девочек, а может быть сборным. Игроки располагаются в две линии: первая линия игроков встаёт вдоль сетки (2, 3, 4 зоны), вторая линия за линией нападения (1, 6, 5 зоны). Игроки первой линии ловят мячи, которые падают около сетки, а игроки второй линии ловят мячи, которые летят дальше линии нападения. Каждый игрок на площадке занимает своё место - зону площадки, у которой есть свой номер (1, 2, 3, 4, 5, 6). В момент подачи все игроки должны располагаться на своих зонах, нельзя выходить за линию разметки площадки. После подачи, в игровой ситуации, игрокам разрешено перемещаться для ловли мяча на любое место, на своей стороне.

Подача мяча.

Игра начинается с подачи.
Капитаны команд, жребием разыгрывают право на подачу.
Игрок первой зоны выходит за лицевую линию.

Подача мяча выполняется одной рукой.
Подача подаётся после свистка судьи.
В момент подачи игрок не может наступать на лицевую линию.
Подача считается выполненной, как только мяч был брошен **одной рукой** игрока и перелетел верхний край сетки. Мяч, задевший сетку при подаче и перелетевший на сторону соперника, ошибкой не считается.
Подача считается проигранной, если мяч после подачи попал в сетку на стороне подающей команды.
Подача считается проигранной, если после подачи мяч упал за боковую или лицевую линии площадки соперника, не коснувшись игроков противоположной команды.

Ловля мяча.

Ловить мяч нужно сразу, как только мяч перелетел на сторону принимающей команды и ещё не коснулся поверхности пола.
Ловить мяч должен игрок той зоны в сторону, которой был брошен мяч.
Игроки рядом расположенных зон, подстраховывают ловящего игрока, в случае отскока мяча от его рук.
У команды есть право на три касания мяча. Один игрок не может выполнить подряд два касания. Не допускается отскок мяча от рук и повторная ловля мяча тем же игроком.
Игрок ловит мяч крепким захватом двумя руками, не прижимая его к себе.
У игрока поймавшего мяч есть право на три шага, игрок без мяча может двигаться в любом направлении.

Бросок мяча.

Бросок мяча можно выполнять любым способом: снизу и сверху, одной и двумя руками.
Игроки одной команды, могут только два раза перебросить мяч между собой, а третий бросок должен быть непременно сделан через сетку, на половину соперника.
Атакующий бросок с прыжка в первой линии могут выполнять игроки 2, 3, 4 - ой зон, игроки 1, 6, 5 – ой зон атакующий бросок выполняют до линии нападения, не наступая на неё.
После броска мяч, задевший сетку, но пересёкший её, остаётся в игре и розыгрыш продолжается.
Если после броска мяч попал в сетку, то игроки могут поймать мяч, отскочивший от сетки и продолжить игру только в том случае:

- если у команды осталось право на 2 и 3 касания мяча;
- если мяч, после броска в сетку, поймал другой игрок команды.

Результат игры.

Розыгрыш мяча длится до тех пор, пока кто-нибудь не уронит мяч на пол (на землю), не сделает ошибку или мяч не уйдёт в аут, или не ударится в сетку. Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке только после выигрыша очка с подачи соперника. Определённого

количества очков в пионерболе не существует: просто перед игрой оговаривается, что она будет вестись до десяти, пятнадцати или же до двадцати пяти очков. После набора этого оговоренного количества команды меняются сторонами поля, и разыгрывается следующая партия. Если по результатам 2-х партий счёт равный – 1:1, то играется третья, решающая.

Перед игрой обязательно нужно сделать разминку!

Комплекс ОРУ с мячом

1. **И. п. – о. с.,** мяч в руках сзади за спиной,

   1 – наклон головы вперёд;
   2 – наклон головы назад;
   3 – наклон головы вправо;
   4 – наклон головы влево.
   Повторить 4 – 6 раз.

2. **И. п. — о. с.,** мяч в руках.

   1 – мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох;
   2 – и. п., выдох.
   3 – 4 - То же, но левую ногу назад.
   Повторить 6 - 8 раз.

3. **И. п.** — стойка ноги врозь, руки с мячом внизу.

   1 – поднять руки с мячом вперёд;
   2 – поднять руки вверх;
   3 – опустить руки вперёд;
   4 – И.п.
   Повторить 4 - 6 раз.

4. **И. п.** — стойка ноги врозь, руки с мячом вперёд.

   1 – поворот туловища вправо, мяч 'на правую руку;
   2 – и. п.,
   3 – поворот туловища влево, мяч 'на левую руку;
   4 – и. п.
   Повторить 4 - 6 раз.

5. **И. п.** — стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.

   1, 2, 3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног;

4 — взять мяч, вернуться в и. п., прогнуться;
Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо.
Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.

6. **И. п.**— **о. с.,** мяч в руках внизу.

1 - правую ногу в сторону на носок, руки с мячом вверх, наклон туловища вправо;
2 - И.п.
3 - правую ногу в сторону на носок, руки с мячом вверх, наклон туловища вправо;
4 - И.п.
Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.

7. **И. п**.— лежа на спине, мяч между стоп.

1, 2 - поднять прямые ноги с мячом вперед, выдох;
3, 4 – И. п., вдох.
Повторить 8 - 16 раз.

8. **И. п**.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вверх - вперед.
Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу.

Повторить 10 - 16 раз.

9. **И. п.**— ноги врозь на ширине ступни, мяч в правой руке.

Бросок мяча одной рукой вверх и ловля его двумя руками. Повторить по 8—10 раз каждой рукой.

10. **И.п.** - о. с., мяч перед собой в согнутых в локтях руках.

Бег на месте с высоким подниманием коленей, касаясь ногами мяча в руках
Выполнять бег 15 – 20 сек.

11. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.

Правила игры в пионербол можно посмотреть по ссылке:
http://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU