

Пустовалов В.О.



Волейбол

(теорія і методика навчання)

Черкаси - 2011

В.О. Пустовалов

Волейбол

(теорія і методика навчання)

Навчально-методичний посібник

Черкаси - 2011

Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. – Черкаси. – 2011. – 65 с.

Рецензенти:

Навчально-методичний посібник “Волейбол” (теорія і методика навчання) підготовлений на підставі узагальнення теоретичного і практичного матеріалу, передового досвіду тренерів і фахівців з даного виду спорту. У посібнику представлені матеріали з історії виникнення та розвитку волейболу, основні технічні елементи, тактичні схеми гри з методикою їх навчання, описані правила.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів та фахівців в галузі фізичної культури.

Рекомендовано до друку вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № від)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ІСТОРІЯ ВОЛЕЙБОЛУ	6
1.1. Характеристика гри.....	6
1.2. Історія волейболу	6
1.2.1. Виникнення, становлення та розвиток волейболу.....	6
1.2.2. Розвиток волейболу в Україні	9
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ВОЛЕЙБОЛУ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ	12
2.1. Техніка волейболу.....	12
2.1.1. Техніка гри у нападі та методика навчання	12
2.1.2. Техніка гри у захисті та методика навчання	31
2.2. Тактика волейболу.....	39
2.2.1. Тактика нападу.....	39
2.2.2. Тактика захисту.....	46
РОЗДІЛ 3. ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛУ	55
3.1. Правила змагань.....	55
3.2. Суддівські жести.....	56
РОЗДІЛ 4. РІЗНОВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ	61
4.1. Пляжний волейбол	61
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	63

ВСТУП

В інститутах та факультетах фізичної культури, викладання предмету “Волейбол”, відбувається згідно навчального плану спеціальності 6.010200 – „Фізичне виховання”, в межах навчальної дисципліни “Теорія і методика спортивних ігор”. На сьогоднішній день за вимогами Болонської системи, викладання будь-якої навчальної дисципліни у вищій школі повинно здійснюватися за умов наявності необхідного навчально-методичного забезпечення. Таким чином створюються умови, коли студенти мають можливість самостійно ознайомитись і вивчити необхідний теоретичний або практичний матеріал.

Навчально-методичний посібник містить чотири розділи, в яких викладено інформацію стосовно історії виникнення та етапів розвитку волейболу у світі і в Україні, розглянуто техніку і тактику гри з методикою навчання, представлено основні положення правил, а також подано характеристику і опис основних положень правил з пляжного волейболу.

Навчально-методичний посібник “Волейбол” (теорія і методика навчання) підготовлений на кафедрі ТМФВ та спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького на підставі узагальнення теоретичного матеріалу, передового досвіду фахівців з даного виду спорту.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ІСТОРІЯ ВОЛЕЙБОЛУ

1.1. Характеристика гри.

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. За ідеєю і характером ігрової діяльності волейбол належить до розділу спортивних ігор пов'язаних з відбиванням м'яча.

Мета гри – відбиваючи м'яч руками спрямувати його над сіткою, щоб він торкнувся майданчика команди суперника і, в свою чергу, запобігти такій же спробі з боку гравців протилежної команди.

Гра відбувається на майданчику розміром 9x18 м. Майданчик розділений сіткою на висоті – 224 см для жінок, 243 см для чоловіків. Склад команди – 6 гравців, які розташовуються у певному порядку (3 гравці передньої лінії і 3 – задньої).

Для того щоб спрямувати м'яча на бік команди суперників, команді на стороні майданчика якої знаходиться м'яч, дозволяється виконати не більше 3-ох торкань. М'яч у гру уводиться подачою: гравець, що подає, ударом руки спрямовує його на сторону суперника. Розіграш кожного м'яча триває до його приземлення на майданчик, виходу за межі майданчика або технічної помилки однієї з команд. Команда, яка виграла розіграш м'яча одержує очко і право виконувати подачу. У разі коли розіграш виграє приймаюча команда, вона отримує очко і право подачі, а її гравці здійснюють перехід на одну позицію за годинниковою стрілкою.

1.2. Історія волейболу.

2.1.1. Виникнення, становлення та розвиток волейболу.

Існує декілька версій виникнення волейболу. Вперше про схожу на волейбол гру згадується ще у хроніці римських літописців, датованих III століттям до нашої ери. Там описана гра, в якій гравці кулаками били по м'ячу намагаючись відбити його, це одна з версій виникнення волейболу. Крім того, відома середньовічна гра під назвою “фаустбол”, котру також можна віднести до попередників волейболу. Вона проходила між двома командами з 3-6 гравців, на майданчику 90x20 метрів, розділеною невисокою кам'яною стіною. Гравці кожної з команд намагалися перебити м'яч на бік суперників. “Фаустбол” набрав популярності у Європі, але при дещо змінених правилах: кам'яну стіну замінили на шнур, натягнутий між деревами, розміри майданчика скоротили і обмежили кількість гравців - до 5 в кожній команді; м'яч можна було перебивати на бік суперника кулаками чи передпліччям; кожній команді дозволялося торкатися м'яча не більше 3-ох разів; гра складалася з 2 таймів тривалістю 15 хвилин.

Офіційною датою виникнення волейболу вважається 1895 рік. Тоді, учитель фізичної культури Геліокського коледжу (штат Масачусетс, США) Уільям Дж. Морган придумав просту гру, яку можна було проводити без особливих приготувань і витрат на обладнання. Головна ідея гри полягала в тому, щоб ударяючи руками по м'ячу перебити його через тенісну сітку, підвішеної на висоті 197 см. Існує версія, що нову гру У. Дж. Морган придумав для бізнесменів середнього віку, для яких тоді популярний баскетбол був фізично тяжким, і назвав він її – “мінтонет”. В 1895 році були розроблені перші правила гри, а в 1896 р. “мінтонет” продемонстрували на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) в Спрингфілді. За пропозицією професора Т. Хальстеда гра “мінтонет” була перейменована на “волейбол” (літаючий м'яч). У 1897 році були оприлюднені перші правила гри, які склалися з 10 пунктів:

1. Розмітка майданчика.
2. Приладдя для гри.
3. Розміри майданчика 22 x 50 футів (7,6 x 15, 1 м.).
4. Розмір сітки 2 x 27 футів (0,61 x 8,2 м.).
5. М'яч – гумова камера в шкіряному чи полотняному футлярі, окружність 63,5 – 68,5 см, вага 340 гр..
6. подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти на лінії і вдарити по м'ячу відкритою долонею. Якщо була допущена помилка при першій подачі, то подача повторюється.
7. Рахунок. Кожна не прийнята суперником подача дає одне очко. Очки зараховуються тільки при власній подачі.
8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) потрапляє в сітку – це помилка.
9. Якщо м'яч потрапляє на лінію – це помилка.
10. Кількість гравців не обмежена.

У 1900 р. американська фірма “Сполдінг” виготовила перші волейбольні м'ячі, і в цьому ж році були затверджені офіційні правила волейболу, згідно яких партія вважалася завершеною, тоді коли одна з команд набирала 21 очко; висота сітки – 7 футів (213 см); лінія вважалася частиною майданчика.

У 1912 році правила були переглянуті і доповнені: розмір майданчика 35 x 60 футів (10,6 x 18,2 м) висота сітки 7,5 фута (228 см); ширина сітки 3 фута (91 см); після втрати подачі гравці змінювалися місцями (здійснювали перехід).

Подальша хронологія змін до правил волейболу мала наступний вигляд:

- 1917 р, висота сітки 8 футів (243 см); партія тривала до 15 очок;
- 1918 р, був встановлений склад команди – 6 гравців
- 1921 р, введено середню лінію;

– 1922 р, гравцям кожної команди дозволялося тільки три удари по м'ячу, окружність м'яча 66-69 см, вага 275 – 285 г, майданчик 9 x 18 м;

– 1923 р, за рахунку 14:14 переможцем стає команда, яка перша набере різницю у 2 очки;

– 1925 р, висота стелі приміщення де проводиться гра не повинна бути менше 4,5 м. Відведено зону подачі, яка розташована ближче до правої частини лицьової лінії розміром 1x1 м, довжина сітки – 9,9 м, висота сітки для жінок – 2,3 м, для чоловіків – 2,4 м, зустріч складалася з 3 партій. Під час матчу суддя фіксував свистком всі помилки. Кожний розіграш м'яча завершувався нарахуванням очка команді що виграла. Команда що допускала помилку під час виконання подачі втрачала на неї право.

Протягом наступних років і до сьогоднішнього дня основні положення правил волейболу змінювалися і доповнювалися з метою підвищення його динамічності і видовищності.

З початку ХХ століття волейбол почав активно поширюватися у багатьох містах Центральної та Південної Америки і Канаді. Перед початком першої світової війни волейбол з'явився у Європі, де здобув велику популярність серед жителів багатьох країн вже після її завершення. Таким чином волейбол здобув широкого визнання в різних країнах світу.

У 1947 р в Парижі було засновано Міжнародну федерацію волейболу – Federation internationale de Volley-ball (FIVB – ФІВБ), до якої увійшло 14 країн. З 1948 р членом ФІВБ стала Всесоюзна федерація волейболу. На сьогодні кількість членів ФІВБ перевищує 210 країн. Першим президентом ФІВБ був Поль Либо, з 1984 р президентом обраний Рубен Акоста.

У 1948-1949 рр відбулися перші чемпіонати Європи та Світу серед жіночих і чоловічих команд.

До програми Олімпійських ігор чоловічий волейбол включено у 1957 р, а жіночий у – 1962 р. В рамках Олімпійських ігор турнір з волейболу вперше відбувся у 1964 р.

З 1965 р для чоловічих команд, а з 1973 р для жіночих команд проводяться змагання на Кубок світу.

Починаючи з 1993 р вводяться Ігри Світової ліги серед чоловічих команд, а з 1993 – змагання Гран-прі у жінок для найсильніших національних команд.

З 1993 р – олімпійським видом спорту визнаний пляжний волейбол.

1.2.2. Розвиток волейболу в Україні.

Вважається, що розповсюдження волейболу в Україні розпочалося з 1925 р, коли в м. Харкові створили перші волейбольні команди. Після Харкова центрами розвитку волейболу в Україні були міста: Дніпропетровськ, Київ, Одеса, а починаючи з 1980-х років таким центром стало і місто Черкаси. За часів існування Радянського Союзу збірні та клубні команди УРСР неодноразово ставали переможцями і призерами чемпіонатів та спартакіад СРСР з волейболу. В період з 1949 до 1992 р наші волейболісти незмінно входили до складу національних, молодіжних та олімпійських збірних команд СРСР і виборювали перші і призові місця у престижних офіційних міжнародних змаганнях.

З початку 90-х років минулого століття, коли наша країна виборола незалежність, стали проводитись чемпіонати України та змагання на кубок України серед чоловічих і жіночих команд. Чемпіонами і володарями кубку України були наступні команди (табл. 1).

Чемпіони та володарі кубку України з волейболу серед чоловічих і жіночих команд

Сезон	Чемпіони України		Володарі кубку України	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
1991/92	Шахтар (Донецьк)	Іскра (Луганськ)	-	-
1992/93	Шахтар (Донецьк)	Орбіта (Запоріжжя)	Локомотив (Київ)	Орбіта (Запоріжжя)
1993/94	Локомотив (Харків)	Іскра (Луганськ)	Шахтар (Донецьк)	Галичанка (Тернопіль)
1994/95	Локомотив (Київ)	Іскра (Луганськ)	-	-
1995/96	Локомотив (Харків)	Іскра (Луганськ)	Дорожник (Одеса)	Керкінітіда (Євпаторія)
1996/97	Дорожник-СКА (Одеса)	Іскра (Луганськ)	Азот (Черкаси)	Хімволокно (Черкаси)
1997/98	Дорожник-СКА (Одеса)	Орбіта (Запоріжжя)	Азот (Черкаси)	Хімволокно (Черкаси)
1998/99	Дорожник-СКА (Одеса)	Іскра (Луганськ)	Юракадемія (Харків)	Хімволокно-Круг (Черкаси)
1999/2000	Азот (Черкаси)	Хімволокно-Круг (Черкаси)	Азот (Черкаси)	Хімволокно-Круг (Черкаси)
2000/2001	Локомотив (Харків)	Динамо-Дженестра (Одеса)	Азот (Черкаси)	Динамо-Дженестра (Одеса)
2001/2002	Локомотив (Харків)	Динамо-Дженестра (Одеса)	Локомотив (Харків)	Динамо-Дженестра (Одеса)
2002/2003	Локомотив (Харків)	Динамо-Дженестра (Одеса)	Локомотив (Харків)	Динамо-Дженестра (Одеса)
2003/2004	Локомотив (Харків)	Дженестра (Одеса)	Юракадемія (Харків)	Галичанка (Тернопіль)
2004/2005	Локомотив (Харків)	Круг (Черкаси)	Локомотив (Харків)	Круг (Черкаси)
2005/2006	Азот (Черкаси)	Круг (Черкаси)	Маркохім (Маріуполь)	Круг (Черкаси)
2006/2007	Локомотив (Харків)	Круг (Черкаси)	Локомотив (Харків)	Круг (Черкаси)
2007/2008	Локомотив (Харків)	Круг (Черкаси)	Локомотив (Харків)	Круг (Черкаси)
2008/2009	Локомотив (Харків)	Круг (Черкаси)	Локомотив (Харків)	Круг (Черкаси)
2009/2010	Локомотив (Харків)	Галичанка (Тернопіль)	Локомотив (Харків)	Дженестра (Одеса)
2010/2011	Локомотив (Харків)	Галичанка (Тернопіль)	Локомотив (Харків)	Галичанка (Тернопіль)

За роки державної незалежності України найсильніші клубні чоловічі та жіночі команди брали участь у різних європейських кубках, де ставали переможцями і здобували перші та призові місця (табл. 2).

Українські волейбольні команди – переможці та призери європейських кубків

КУБОК ЧЕМПІОНІВ (жінки)

Роки	Команда	Місце
1995	Іскра (Луганськ)	Бронза
1996	Іскра (Луганськ)	Бронза

КУБОК ТОП-КОМАНД (чоловіки)

Роки	Команда	Місце
2004	Локомотив (Харків)	Срібло
2005	Локомотив (Харків)	Золото

КУБОК ЄКВ (жінки)

Роки	Команда	Місце
1994	Орбіта (Запоріжжя)	Бронза
1995	Іскра (Луганськ)	Срібло
1999	Іскра (Луганськ)	Срібло

Безсумнівно вдалими можна вважати здобутки юнацьких та молодіжних команд України на Європейській першості. У 2005 р жіноча юнацька збірна стала чемпіоном Європи. А у 2006 р волейболістки молодіжної збірної вибороли бронзові медалі на чемпіонаті Європи.

РОЗДІЛ 2

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

2.1. Техніка волейболу.

Техніка волейболу – сукупність спеціальних ігрових прийомів необхідних для вдалого ведення ігрової і змагальної діяльності з метою досягнення переваги в ігрових ситуаціях або виграшу матчу. Для досягнення успіху в ігрових ситуаціях волейболіст повинен досконало володіти повним арсеналом технічних прийомів і засобів, та ефективно використовувати їх в залежності від ігрової ситуації. Кожний технічний прийом включає в себе різні способи виконання рухових дій, котрі відрізняються один від одного лише певними деталями під час виконання. Окремо взятий технічний прийом є системою кількох виконуваних рухів, які об'єднані в єдине ціле.

Техніка волейболу, в залежності від ігрових дій гравців, розподіляється на два основні розділи – техніку нападу і техніку захисту. В свою чергу кожний з цих розділів розподіляється ще на підрозділи техніки: способи переміщень, техніка володіння м'ячем та техніка протидії володінню м'ячем.

2.1.1 Техніка гри у нападі та методика навчання.

СТІЙКИ

Стартові стійки. Стійки – це положення гравця в очікуванні виконання певного технічного прийому. Основна суть їх використання – досягнення максимальної, постійної готовності для виконання переміщень або технічних прийомів. У волейболі гравці використовують три типи стійок: низька, основна, нестійка.

При *низькій стійці* – одну ногу ставлять попереду іншої. Загальний центр маси тіла гравця проектується між стопами ніг на середині площини опори, ноги зігнуті у колінах, тіло дещо нахилено вперед, руки зігнуті в ліктях і виставлені вперед.

Основна стійка – ноги розташовані на одному рівні, стопи паралельні на відстані 20 – 30 см одна від одної. Загальний центр маси тіла гравця проектується на середину площини опори, маса тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, при цьому ноги дещо зігнуті в колінах. Тіло гравця не значно нахилено вперед, руки зігнуті у ліктях винесені вперед.

Нестійка стійка – ноги розташовуються на одному рівні, аналогічно основній стійці. Маса тіла переміщується на передню третину стоп ніг. Ноги зігнуті в колінах, а руки зігнуті в ліктях і винесені вперед.

Гравець займаючи певну стійку, може стояти на місці нерухомо – (статична стійка), чи здійснювати переміщення (динамічна стійка). В ігрових ситуаціях під час виконання різних технічних прийомів використовуються всі типи стійок. При цьому вихідні положення і початкові фази рухів, що виконуються з них, частіше всього мають визначальний вплив на результативність виконання того чи іншого технічного прийому.

ПЕРЕМІЩЕННЯ

Техніка переміщень

За допомогою переміщень гравець вибирає місце для ефективного і доцільного виконання технічних прийомів у захисті чи нападі.

У волейболі використовуються наступні переміщення: ходьба , біг і їх різновиди та стрибки.

Випади. Технічні прийоми, що виконуються широким кроком у бік м'яча з метою максимально точно вийти під нього.

Ходьба. Частіше всього ходьбою гравці починають рухатися з основної стійки, оскільки вона є найзручнішою для даного виду переміщень. Під час гри волейболісти в основному пересуваються приставним кроком.

Приставні кроки застосовуються у випадках необхідності швидкого виходу до м'яча при збереженні стійкого положення.

Біг. Біг у волейболі має звичайні характеристики, але виконується з різних стійок зі стартовим прискоренням, зміною напрямку і завершується

необхідною стійкою для виконання необхідного технічного прийому в залежності від ігрової ситуації.

Стрибки. Більшість технічних приймів волейболістами виконується у стрибку: нападаючі удари, блокування деякі передачі та подачі. Під час гри волейболістами в основному виконуються стрибки поштовхом двох ніг з місця та розбігу, і дещо рідше – стрибки поштовхом однієї ноги. Під час виконання будь якого технічного прийому загальна структура самого стрибка залишається фактично однаковою. Важливо під час стрибків у волейболі правильно визначити початок і своєчасність розбігу, розрахувати час та місце зустрічі з м'ячем, що дає можливість вибрати зручне положення для виконання наступних ігрових дій.

Методика навчання

Вправи для навчання техніці стійок і переміщень:

1. У стійці (основній, низькій, високій), приставні кроки вправо, вліво (кроком вперед, назад).
2. У стійці (основній, низькій, високій) схресні кроки вправо, вліво, уперед, назад.
3. Стрибок вперед-назад у стійку (основну, низьку, високу).
4. Від лінії нападу пересування подвійним кроком до сітки, зупинка (стрибком), поворот, прийняти стійку.
5. Біг по лицьовій лінії із зони 1 у зону 6 спиною вперед, зупинка, поворот до сітки обличчям, прийняти вихідне положення – стійка (основній, низькій, високій).
6. У вихідному положенні основна або низька стійка переміщення периметром майданчика обличчям до сітки.
7. Переміщення зонами майданчика із зупинками і прийманням вихідного положення різних стійок (основної, низької, високої), в кожній із них.

8. Човниковий біг від лінії нападу до сітки, зупинка і вистрибування в гору, потім переміщення до лінії нападу, спиною вперед, зупинка з в. п. будь-якої із стійок і стрибок вгору тощо.

9. Біг від лицьової лінії до лінії нападу, далі біг боком від лінії нападу до сітки, те саме завдання на іншій стороні майданчика, біг спиною вперед до лицьової лінії (в зазначених зонах – зупинка і в.п. однієї із стійок).

10. У стійці (основній, низькій, високій) переміщення за сигналом тренера в сторони, вперед, назад, (переміщення бігом, стрибками).

11. Ловля м'яча руками після переміщення різними способами, м'яч накидає партнер неточно (дещо в сторони).

ПЕРЕДАЧІ

У волейболі не можливо зробити передачу не здійснивши одночасно прийом, тому використовується термін прийом-передача.

Прийом-передача – технічна дія спрямована на взаємодію гравців з метою прийому м'яча і доведення його до зв'язуючого чи нападаючого для проведення атакуючих дій.

Під час гри у волейбол гравці використовують два способи виконання передач – верхню та нижню. Назва способів виконання залежить від вихідного положення рук відносно голови під час виконання передачі. Верхня та нижня передачі можуть виконуватися як з опорного, так і безопорного положень.

Верхня передача двома руками. Частіше за все застосовується біля сітки (як другий дотик), щоб довести м'яч атакуючому гравцеві для виконання нападаючого удару. Виконуючи цю передачу гравець повинен своєчасно і точно вийти під м'яч у зручну позицію для цієї дії – ноги зігнуті в колінах, на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях та виставлені вперед, кисті відведені назад, в положенні одна до одної, пальці рівномірно розчепірені і напружені, утримуються на рівні голови (рис. 1).

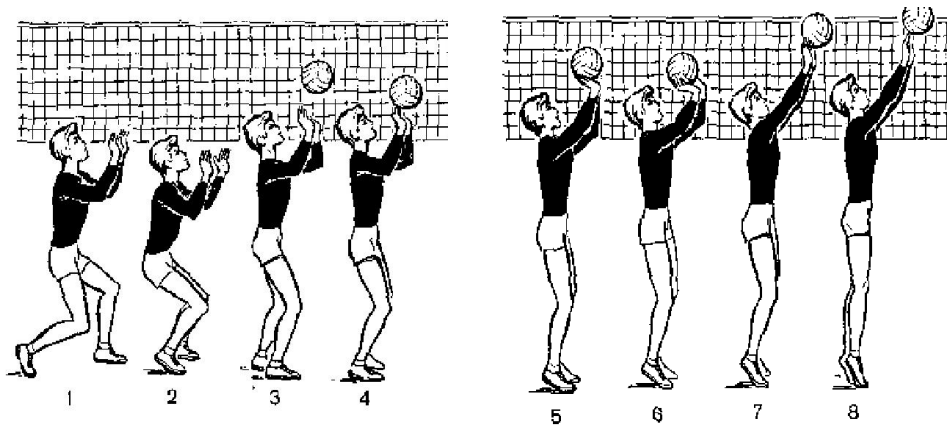


Рис. 1. Верхня передача двома руками

Виконання передачі починається з послідовного розгинання ніг, тулуба та рук, що дозволяє дещо пом'якшити швидкість польоту м'яча і спрямування його у потрібному напрямі. Тобто, для вдалого виконання передачі необхідна узгоджена взаємодія ніг, тулуба і рук. Гравець повинен корегувати свої дії в залежності від характеру виконуваної передачі (висота, довжина, напрям, швидкість тощо).

Під час передачі двома зверху середні, вказівні та великі пальці обох рук рівномірно розчепірені і напружені, таким чином утворюють умовний трикутник, на цей трикутник припадає основне навантаження амортизації та утримання м'яча. Безіменні та мізинці утримують і спрямовують його у потрібному напрямі. Робота рук після виконаної передачі завершується повним розгинанням в ліктях і фіксацією випрямлених фаланг пальців кистей обох рук у напрямі польоту м'яча.

Нижня передача двома руками. Під час атакуючих дій крім верхньої передачі гравцями використовується нижня передача двома руками. Вона застосовується у випадку, коли м'яч летить з низькою траєкторією і знаходиться нижче рівня голови волейболіста, що виконує другу передачу (рис. 2).

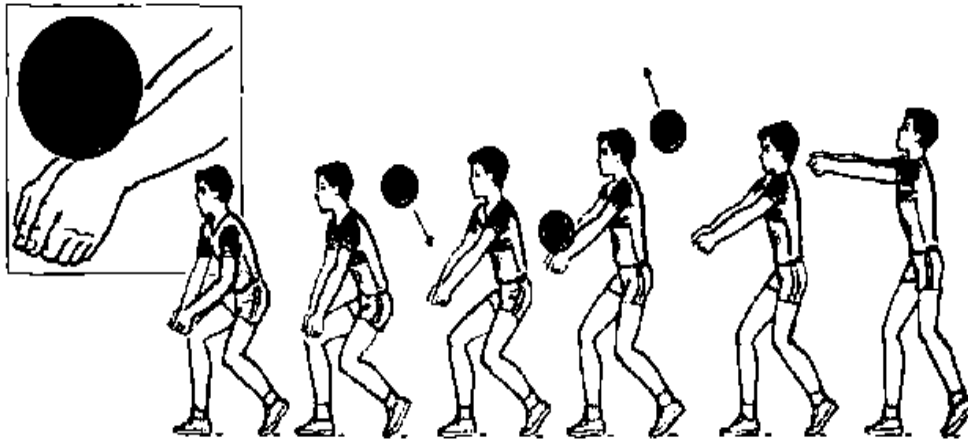


Рис. 2. Нижня передача двома руками

Для виконання нижньої передачі гравець повинен вийти під м'яч прийнявши положення основної або низької стійки. М'яч під час передачі повинен знаходитися перед гравцем. Під час передачі обидві руки витягнуті і напружені виносяться вперед, кисті при цьому складені в замок (одна кисть затиснута в кулак і вкладена в іншу), лікті максимально зближені. Тулуб трохи нахилений вперед, спина округлена. Ноги зігнуті в колінах і розташовані одна попереду іншої. Це положення ніг, тулуба і рук повинно бути вільним, щоб не ускладнювати гравцю свої дії. Коли м'яч наближається, перший зустрічний рух починають ноги, вони енергійно розгинаються в колінах, тіло піднімається догори і дещо вперед. Руки включаються до роботи дещо пізніше. Випрямлені руки в ліктях виставляють і посилають назустріч м'ячу, завдяки роботі ногами. Зіткнення з м'ячем відбувається внутрішньою стороною передпліччя обох рук одночасно. Руки лише підставляються, а не відбивають м'яч, спрямовуючи його вгору-вперед. Після дотику з м'ячем руки продовжують супроводжувати його у напрямі виконання передачі.

Якщо м'яч летить не на гравця, а в сторону, то він виконує випад в бік польоту м'яча (вправо, вліво), виставляючи при цьому випрямлені руки і

передпліччя для виконання передачі. Робота ніг, тулуба і рук так само повинна бути узгодженою і послідовною.

Передачі м'яча різними способами.

Передача м'яча зверху двома руками здійснюється з місця і після переміщення. Послідовність навчання передачам наступна:

- спершу вивчається передача на місці, в опорному положенні, потім після переміщення;
- далі передача на місці за голову в опорному положенні, потім після переміщення;
- вперед у стрибку без переміщення, потім після переміщення;
- назад за голову в стрибку без переміщення, потім після переміщення.

Вправи для вивчення техніки передач:

1. У стійці виконання імітації передач.
2. У стійці виштовхування набивного м'яча (0,5-1кг) догори.
3. У парах; один накидає волейбольний (набивний) м'яч, інший повертає його у зворотному напрямку (вправа виконується спочатку в опорному положенні, а потім у стрибку).
4. Теж, але накидання м'яча у бік від гравця (в опорному положенні, в стрибку).
5. Підкидання м'яча над собою і передача назад партнерові, партнер ловить м'яч у в. п. для виконання передачі, (теж у стрибку).
6. В парі: один накидає м'яч точно партнерові, той виконує передачу назад.
7. Теж, але накидання не точно (теж саме у стрибку).
8. Удар м'ячем об підлогу, після відскоку переміститися під м'яч і виконати передачу назад (теж у стрибку).
9. Передача в стіну, у парах, у трійках (теж у стрибку).
10. Підкидання м'яча над собою і передача партнеру, партнер постійно змінює місце.

Характерні помилки при навчанні:

- неправильний вихід під м'яч (м'яч не перед собою);
- великі пальці спрямовані вперед;
- лікті занадто широко розведені або навпаки;
- кисті рук не утворюють "ковш";
- положення рук під час прийому м'яча майже випрямлене.

Вправи для удосконалення в техніці виконання передач

Індивідуальна підготовка:

1. Передача в стіну з високою і низькою траєкторією польоту м'яча – гравець спочатку стоїть обличчям потім боком до напрямку виконання передач, те саме у стрибку.
2. Передача в ціль на стіні, потім поворот на 360°.
3. Передача в стіну, відскок від підлоги, вихід під м'яч знову передача в ціль.
4. Передача в стіну з переміщенням вліво - вправо.
5. Передача над собою, потім передача за голову, швидко повернутися, вийти під м'яч і теж саме завдання.
6. Виконуючи передачі над собою – сісти а потім встати (декілька повторень).
7. Стоячи в куті залу, передача в лицьову та бокову стіни, по черзі.

Вправи у парах:

1. Біля стіни (3-5 м) гравці розташовуються в колони. Перший – виконує передачу над собою або за голову, другий – передачу в стіну (варіант: зі зміною місць).
2. Біля стіни (3-5 м) гравці шикуються в 2 шеренги – 3 м одна від іншої – передача в стіну одним м'ячем (варіант у стрибку).
3. Розташування гравців в 2 колони (3-5 м) передача баскетбольного м'яча двома зверху (варіант зі зміною місць, в стрибку).

4. Передача у стрибку вздовж сітки (після передачі імітація блокування).

5. Вихідне положення, гравці стоять поруч. Один б'є м'ячем у підлогу, інший прискорюється до м'яча – передача над собою партнерові, після чого швидко повертається на своє місце. Після серії передач партнери міняються ролями.

6. Гравець стоїть спиною до партнера на відстані 6-8 м. Перший виконуючи передачу дає умовний сигнал іншому, той, повернувшись, виконує теж саме завдання.

7. Вихідне положення, гравці стоять поруч на лицьовій лінії. Один гравець б'є м'ячем у підлогу, переміщується під нього і виконує передачу над собою. Інший гравець після переміщення до м'яча виконує передачу в зону 2 або 4.

Вправи у трійках:

1. Вихідне положення, гравці – два в зонах 1 і 5 на лицьовій лінії, третій – на лінії нападу. Почергові передачі двома м'ячами від лицьової лінії до лінії нападу, у бік від гравця на 2-3 м.

2. В. п., гравці у зонах 4, 3, 2. Передачі виконуються в наступній послідовності, в зоні: 4 - 3 - 2 - 4. Гравець у зоні 4 приймає м'яч над собою, поворот на 180 ° передача партнерові назад за голову в зону 3; той виконує те саме завдання, спрямовуючи м'яч в зону 2; гравець зони 2 виконує передачу в зону 4 (те саме у стрибку).

3. В. п., гравці в зонах 1, 2, 4 і 5. Передача із зони 1 до 2, із 2 до 4, із 4 до 5, із 5 до 1 і т. д. Після передачі перехід до протилежної зони від попередньої (із 1 до 5, із 2 до 1, із 4 до 2, із 5 до 4 і т. д.).

4. В. п., гравці у зонах 4, 6, 2. Гравець зони 4 ударом спрямовує м'яч до зони 6, прийом-передача в зону 2, потім передача до зони 4 і т. д.

5. Передача двох м'ячів у колі (варіант: у стрибку; назад за голову).

6. Два гравці в зоні 2, один у зоні 4. Передача із зони 2 до зони 4 із зміною місць, слідом за м'ячем (варіанти: у стрибку, передачі за голову).

Вправи у четвірках:

1. Вихідне положення, по двоє гравців на бічних лініях (2-3 м між гравцями). Передача двома м'ячами в парах. Початок передач з однієї сторони. Після передачі зміна місць на лінії.

2. Гравці 2 і 3 виконують передачі назад за голову (варіант: двома м'ячами починають гравці 1 і 4 одночасно).

3. Три гравці розташовуються зонах 2, 3, 4 спиною до сітки, решта гравців з м'ячами розташовані у 5 зоні, в колону. Перший в колоні, виконує передачу гравцю до зони 4, той приймає м'яч над собою, і потім повертає його назад до зони 5, далі ті ж дії виконуються гравцями в зонах 3 і 2. Після виконання серії передач гравець повертається назад в кінець колони (те саме але передача у стрибку).

4. Гравці розташовуються в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6 передачі м'яча за схемою: 1-2-6-4-5-3-1.

5. Гравці розташовуються у 4 зоні, в колону, обличчям до сітки, троє в зонах 5, 6, 1. Передній гравець імітує блокування в зоні 4, розвертається і виконує прийом-передачу м'яча в зону 5, після чого швидко пересувається до зони 3, виконує те ж саме завдання, у зоні 2, після чого повертається на вихідну позицію. Гравці задньої лінії виконують одну передачу над собою іншу партнеру (варіант: передача у стрибку).

Удосконалення в техніці виконання передачі для нападаючого удару:

Основними вправами для удосконалення в техніці виконання другої передачі передбачається виконання завдань у стандартних і ускладнених умовах згідно поставлених завдань:

- а) передача у ціль біля сітки;
- б) вправи з нападаючим гравцем;
- в) вправи з прийомом подач і нападаючих ударів, проти блокування.

Вправи на удосконалення в техніці виконання передач для
нападаючого удару:

1. Передача у ціль (вертикальне або горизонтальне кільце на стійці діаметром до 70 см) із зон 3 і 2 до зони 4 після передачі над собою.
2. Теж, але м'яч адресується зв'язуючому гравцеві із зони 6 після прийому подачі.
3. Теж, але передача у ціль з глибини майданчика.
4. Теж, але після переміщення зв'язуючого гравця до місця зустрічі з м'ячем.
5. Передачі в цілі на стіні з відстані 3-5 м від стіни (три цілі діаметром 50 см розташовані вертикально, на висоті 5, 4 і 3 м.
6. Передачі різні за висотою і довжиною польоту м'яча вздовж сітки.
7. Тренер накидає м'ячі зв'язуючому гравцеві біля сітки із зони – 6, той виконує передачу для нападаючого удару в зону 4 або 2. (варіанти: м'яч накидати з різних зон, друга передача до зон 4, 3, 2).
8. Зв'язуючий гравець у зоні 3, решта гравців з м'ячами в зоні 5, передній у колонні гравець виконує прийом-передачу зв'язуючому гравцеві в зону 3, той здійснює другу передачу до зони 4 (варіанти: розташування зв'язуючого і атакуючих гравців можна змінювати, друга передача виконується у стрибку).
9. В. п., зв'язуючий гравець у зоні 3, 3 гравці в зонах 5, 6, 1, прийом м'яча з подачі, доведення м'яча до зв'язуючого гравця, друга передача, нападаючий удар із зони 4 (варіанти: атакувати можуть всі 3 гравці, кому спрямовується друга передача). Трійки міняються після кожного прийому.
10. Зв'язуючий гравець у зоні 3, решта гравців з м'ячами в зоні 5, нападаючий удар з протидією блокуючого гравця (варіанти: розташування зв'язуючого гравця і атакуючих гравців можна змінювати, друга передача виконується у стрибку).

ПОДАЧІ

Подача – технічна дія за допомогою якої м'яч вводиться у гру. Головною метою виконання подач у волейболі є виграш очка, або ускладнення прийому м'яча суперникам і цим завадити їм в організації ефективної атаки.

За характером руху руки якою виконується подача, а також положення гравця у відношенні до сітки під час удару по м'ячу, розрізняють наступні способи виконання подач:

- нижня пряма подача;
- нижня бокова;
- верхня пряма подача;
- верхня бокова;
- силова подача у стрибку;
- плануюча подача у стрибку.

Виконання всіх подач здійснюється із-за лицьової лінії майданчика, яка є зоною подачі.

Нижня пряма подача. Гравець стоїть обличчям до сітки. Якщо подача виконується правою рукою, ліва нога знаходиться трохи попереду. Подаючий тримає м'яч на долоні лівої руки перед собою, права відведена назад для замаху.

Для виконання подачі слід трохи підкинути м'яч і ударом долоні правої руки спрямувати його на майданчик суперника (рис. 3).

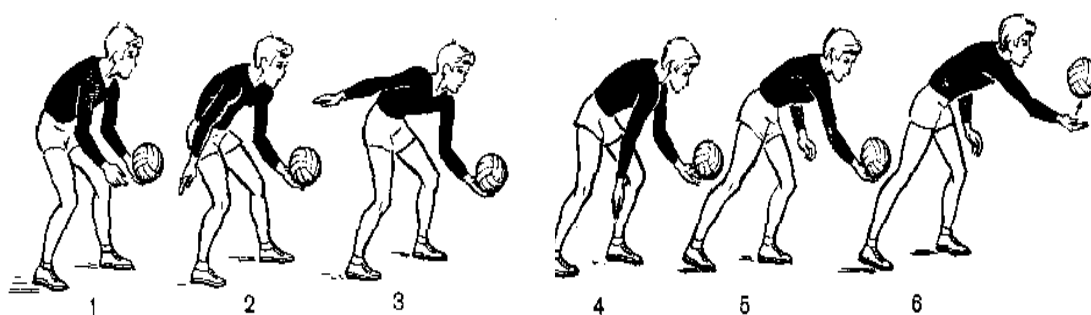


Рис. 3. Нижня пряма подача

Верхня пряма подача. Гравець розташовується обличчям до сітки. Під час подачі правою рукою, ліва нога трохи попереду. М'яч утримується лівою рукою на рівні грудей. Для виконання подачі слід підкинути м'яч перед собою, зробити замах відведенням правої руки і прогином тулуба назад, а потім ударом долоні спрямувати його на половину майданчика суперника (рис. 4).

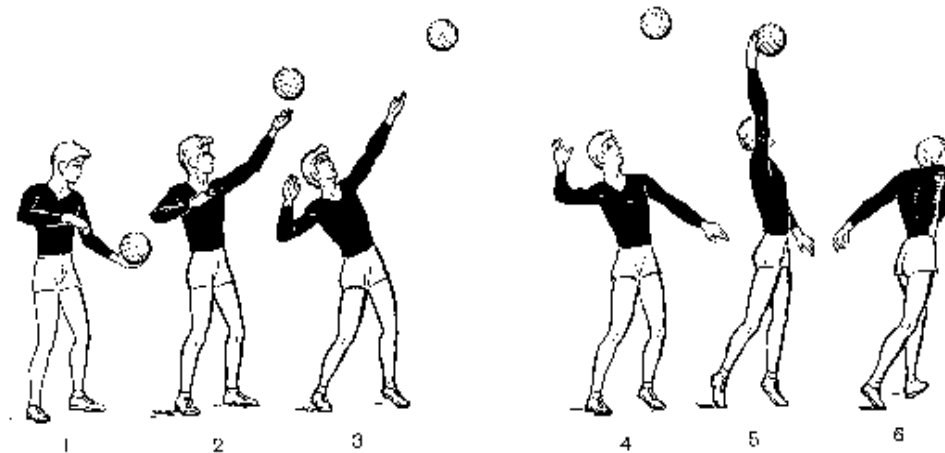


Рис. 4. Верхня пряма подача

Подачі вивчаються у наступній послідовності:

- нижня пряма;
- нижня бічна;
- верхня пряма;
- верхня пряма у стрибку;
- верхня бічна.

Вправи для вивчення техніки подач:

1. Приймання правильного вихідного положення.
2. Імітація способу виконання подачі.
3. Оволодіння узгодженою структурою виконання руху під час підкидання м'яча.

4. З положення, рука з м'ячем трохи нижче поясу – підкинути м'яч вперед – догори; наприкінці підкидання руку, відвести від м'яча і виконати кидок м'яча вперед (для верхніх прямих подач).

5. Підкидання м'яча перед собою на висоту ледве витягнутої руки. У момент підкидання замах для удару і удар по м'ячі з підтримуванням його іншою рукою (для верхніх прямих і бічних подач).

6. У вихідному положенні після підкидання м'яча імітація ударного руху повз м'яч (для нижніх подач).

7. Подача в стінку, на партнера, через сітку з 3, 6, 9 м.

Характерні помилки при навчанні подачам:

- підкидання м'яча не на оптимальну висоту;
- підкидання м'яча не вертикально вгору;
- не випрямлена рука під час ударного руху;
- незначна швидкість руху руки, якою виконується подача;
- зустріч руки з м'ячем не на оптимальній висоті;
- невлучний удар по м'ячу;
- не правильне вихідне положення.

Під час удосконалення в техніці виконання подач необхідно дотримуватися наступних положень:

- спочатку удосконалюється влучність, а потім сила виконання подачі;
- в одній серії виконувати 5-10 подач;
- виконувати подачу з наступним прийомом.

Вправи для удосконалення в техніці виконання подач:

1. Подачі до різних зон майданчика.
2. Серія подач через (з 5-ти спроб) на влучність при однаковій відстані від сітки.
3. Подача між сіткою і шнуром над сіткою (0,7 – 1 м).

4. В.п., гравці в зоні подачі, спиною до сітки. Після підкидання м'яча повернутися обличчям до сітки і виконати подачу на влучність.

5. Серія подач на влучність після імітації блокування в зонах 3 і 2, та після імітації прийому м'яча з подач та нападаючих ударів.

6. Подача на влучність, потім переміщення в зону 5 з прийомом м'яча від гравця в зоні 4. Переміщення в зону 1 – прийом м'яча в захисті від гравця зони 2. Переміщення в зону 6 – прийом м'яча в захисті від тренера і знову подача.

7. Серія подач на влучність – плануюча, силова (чергувати різні види і способи виконання подач).

8. Подача у вільні місця на майданчику (6 гравців розміщені на майданчику спеціально створюють вільні місця, подачі на влучність).

НАПАДАЮЧІ УДАРИ

Нападаючий удар – технічна дія, спрямована на ефективне завершення атакуючих дій, яка виконується ударом по м'ячу однією рукою, коли той знаходиться вище верхнього краю сітки. Розрізняють два способи виконання атакуючих ударів – прямий та боковий і кілька різновидів (з переводом та обманні).

Прямий нападаючий удар. Техніка виконання прямого нападаючого удару складається з наступних фаз: розбігу, стрибка, ударного руху та приземлення (рис. 5):

- розбіг виконується цілісно без зупинок у два-три кроки, останній крок широкий і виконується у вигляді наскоку. Перед виштовхуванням ноги ставляться паралельно, одна одній, на ширині 20-30 см.

- стрибок здійснюється перекатом ступнів, з п'яток до пальців, та подальшим випрямленням ніг, і тулуба. Під час виконання стрибка важливим фактором є узгоджена робота ніг, рук і тулуба.



Рис. 5. Прямий нападаючий удар
(1-6 фази розбігу і стрибка)

- при ударному русі рука, якою виконується нападаючий удар, піднімається догори і фіксується на рівні вище плеча, інша залишається на його рівні. При цьому тулуб дещо прогинається у поперековому відділі хребта. Ударна дія починається рухом тулуба вперед, рука якою виконується нападаючий удар, у цей час розгинається у ліктьовому суглобі, рухаючись вперед. Удар кистю виконується по верхньо-задній частині м'яча, спрямовуючи його донизу. В момент виконання нападаючого удару м'яч повинен перебувати вище голови і дещо попереду (рис. 6).

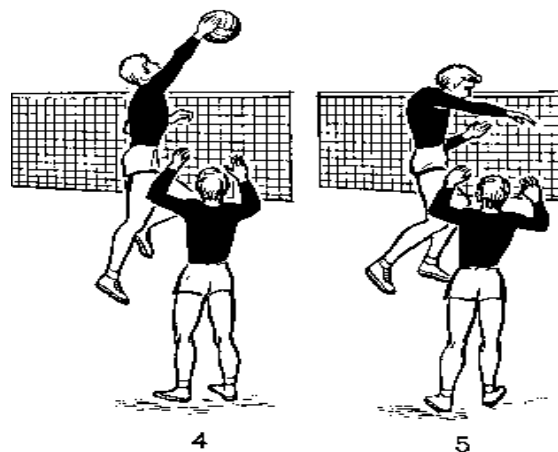


Рис. 6. Прямий нападаючий удар
(4-5 фаза ударного руху)

- приземлення відбувається після виконання ударного руху. Гравець торкається підлоги носками напівзігнутих ніг, а потім всією стопою, тулуб при цьому розслаблений.

Прямий нападаючий удар з переводом. В основному цей різновид нападаючих ударів використовується як засіб боротьби проти блокування.

Техніка виконання нападаючого удару з переводом складається з тих же фаз що і техніка виконання прямого нападаючого удару. Суттєво відрізняється лише третя фаза, коли гравець в останній момент ударного руху не виконує нападаючий удар, а завдяки обертовому руху передпліччя і кисті спрямовує м'яч вліво або вправо від блоку.

Навчання техніці виконання нападаючих ударів починається з вивчення техніки виконання прямого нападаючого удару, потім вивчається техніка нападаючого удару з переводом, надалі вивчається боковий нападаючий удар.

Навчання необхідно проводити розчленовано у наступній послідовності:

- 1) стрибок з місця поштовхом двох ніг, із махом рук;
- 2) розбіг разом із стрибком і замахом;
- 3) удар по м'ячу;
- 4) приземлення.

Вправи для вивчення техніки відштовхування з двох ніг:

1. Стрибок з місця із махом руками.
2. Теж, але з поворотом на 90, 180, 360°.
3. Стрибок поштовхом двох ніг після одного кроку вперед, теж саме у бік.
4. Стрибки з підкидного містка.
5. Зістрибування з підвищеної опори.

Вправи для вивчення техніки відштовхування після розбігу:

1. Зробити вперед широкий крок, ставлячи ногу на п'ятку, приставити іншу ногу і виконати стрибок (у момент першого кроку руки відводять назад).
2. Теж, але виконати швидко.
3. Теж, але перший крок (стопорний) виконати стрибком.
4. Теж, але виконати з двох, трьох кроків.
5. Теж, але з діставанням предмета на висоті.
6. Теж, але розбіг з лінії нападу.

Під час вистрибування, обидві руки, махом виносяться догори.

Вправи для вивчення техніки ударного руху нападаючого удару:

1. Імітація ударного руху на місці, у стрибку, з розбігу.
2. Удар по м'ячу кистю, стоячи на колінах.
3. Удар по м'ячу підвішеному на висоті витягнутої руки.
4. Удар в підлогу з відскоком від стіни, в опорному положенні, у стрибку.
5. Нападаючий удар в парах на місці й у стрибку (один накидає м'яч, інший нападає).
6. Кидки тенісними м'ячами через сітку, на місці і з розбігу.
7. Удар через сітку, стоячи на підвищенні, з власного підкидання.
8. Теж, але м'яч накидає партнер.
9. Удар через сітку з місця у стрибку, з власного підкидання (удари з різних зон).
10. Теж, але м'яч накидає партнер.
11. Теж, але з одного, двох, трьох кроків.
12. Теж, але з передачі партнера.
13. Нападаючий удар із зон 4, 3, 2 з різних за траєкторією та швидкістю польоту м'яча.

Характерні помилки при навчанні нападаючим ударам:

- не правильне виконання останнього кроку, перед наскоком;
- зупинка перед відштовхуванням;
- відсутність махового руху руками;
- удар зігнутою в лікті рукою;
- у момент удару опускання ліктя;
- ранній або пізній розбіг;
- не правильний ритм розбігу;
- не правильна глибина присіду перед відштовхуванням;
- повільне відштовхування;
- недостатня сила удару й невлучне накладання кисті на м'яч;
- приземлення після удару на прямі ноги.

Під час удосконалення в техніці виконання нападаючих ударів використовуються наступні вправи:

- а) нападаючі удари з усіх видів передач;
- б) нападаючі удари проти одиночного і групового блокування;
- в) нападаючі удари у захисників, з визначеним завданням для ускладнення захисних дій;
- г) нападаючі удари після прийому подач, проти блоку і захисників.

Вправи для удосконалення в техніці виконання нападаючих ударів:

1. Нападаючі удари із зон 4 і 2 після передач зв'язуючим гравцем в зоні три.
2. Нападаючі удари з низьких, коротких передач перед зв'язуючим гравцем та після передач за голову.
3. Нападаючі удари з усіх видів передач у зони вільні від захисників (в момент розбігу нападаючого захисники змінюють зони розташування).
4. Нападаючі удари від блоку в аут (перша передача з глибини майданчика).

5. Нападаючі удари проти одиночного блокування з низьких і коротких передач перед зв'язуючим гравцем, і за голову.

6. Серії нападаючих ударів із зони 4 (2, 3) після прийому подач нападаючим гравцем (удар в ціль). Після кожного удару прийом м'яча в захисті.

7. Теж, але з одиночним, груповим блокуванням, з одним і двома захисниками.

8. Серії нападаючих ударів з усіх зон нападу після прийому подач не нападаючим гравцем: з усіх видів передач, по цілі, проти одиночного і групового блокування, проти блоку і захисників.

9. Нападаючі удари з перших передач з різних зон нападу без блоку, з одиночним блоком (перша передача виконується з різних зон після перебивання м'яча з іншої сторони майданчика).

10. Нападаючі удари 1-м і 2-м темпом після прийому подач не атакуючим гравцем, з протидією блоку і захисників.

2.1.2. Техніка гри у захисті та методика навчання.

Техніка захисту складається із стійок, переміщень, прийомів м'яча та блокування (протидій нападаючим ударам). Гравці під час гри в захисті в основному використовують низьку стійку, коли виконують прийом м'яча з подачі або після нападаючих ударів, а також високу стійку, коли виконують блокування.

Низька стійка. Стопи ніг розташовуються на ширині плечей, одна дещо попереду, іншої. При цьому ноги сильно зігнуті в колінах, тулуб нахилений вперед. Вагу тіла гравець переносить на носки ніг, для того щоб легше було почати рух в будь-яку сторону.

Висока стійка. Гравець розташовується обличчям до сітки ноги дещо зігнуті в колінах. Стопи ніг розташовані паралельно на ширині плечей. Тулуб випрямлений, руки зігнуті у ліктях перед грудьми або біля голови (рис. 7).

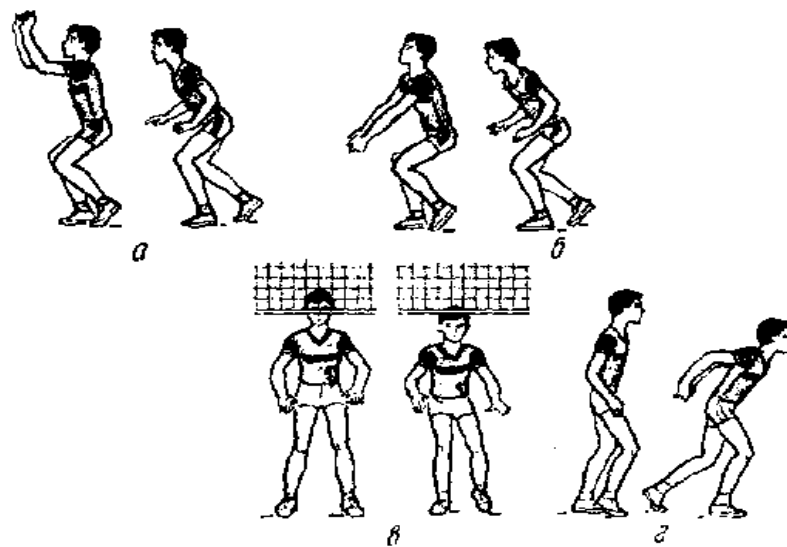


Рис. 7. Сійки гравців у захисті
(а-б – низька, в-г – висока)

Переміщення. Під час гри у захисті гравці можуть здійснювати переміщення різними способами: кроком, бігом або стрибками. Способи переміщень у захисті, за технікою виконання подібні до відповідних дій у нападі.

Прийом м'яча з подач та нападаючих ударів двома руками знизу. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу з подач та нападаючих ударів за своєю структурою суттєво не відрізняється від техніки виконання передач цим же способом. Але в техніці виконання прийомів м'яча є певні особливості. Прийом м'яча краще здійснювати з низької сійки. Під час прийому м'яча важливо, щоб руки не згиналися у ліктях, здійснюючи прийом гравець лише підставляє їх. Повільне розгинання ніг з низької сійки сприяє погашенню швидкості польоту м'яча і одночасно зменшує силу удару його об руки.

Вправи для вивчення техніки прийому-передач двома руками знизу:

1. Вихідне положення середня або низька стійка – імітація прийому перед собою, і збоку.
2. Теж, але після переміщення.
3. У парах: один кладе м'яч на передпліччя іншому і злегка тисне на м'яч, другий імітує прийом.
4. У парах: один накидає м'яч точно перед іншим гравцем, той відбиває його двома руками знизу.
5. Теж, але м'яч не докинутий.
6. Теж, але м'яч накидається у бік від гравця.
7. У парах, від лицьової лінії: один ударяє м'ячем у підлогу, другий переміщується до м'яча і підбиває м'яч двома руками знизу над собою.
8. Теж, але другий гравець після прийому м'яча знизу над собою розвертається навкруги і виконує зворотну передачу двома руками зверху.
9. У парах: один здійснює нападаючий удар, інший приймає м'яч двома руками знизу.
10. Теж, але після нападаючого удару через сітку з власного підкидання.
11. Прийом м'яча, перекинутого через сітку.
12. Теж, але після подачі через сітку з 3, 6, 9 м.
13. Прийом м'яча після подачі з доведенням його до зв'язуючого гравця в зазначену зону (3 або 2).
14. Прийом м'яча після нападаючих ударів, удари виконуються не сильно на приймаючого гравця.

Характерні помилки при навчанні техніці прийому-передачам

двома руками знизу:

- в момент прийому-передачі м'яча руки зігнуті в ліктях;
- руки майже паралельно до підлоги;
- різкий зустрічний рух руками до м'яча;
- при прийомі подач площина рук не під кутом до підлоги;

- прийом м'яча кистями рук (на кулаки);
- тулуб відхилений назад.

Методика удосконалення в техніці виконання прийомів подач та нападаючих ударів.

Вправи на удосконалення в техніці виконання прийому-передачі подач:

1. подача в стіну – прийом (відстань від стіни 9-12 м).
2. подача в парах через сітку (один подає, інший приймає над собою і подає першому).
3. Гравець в центрі майданчика спиною до сітки. За сигналом повертається обличчям до сітки і приймає м'яч, доводячи його до потрібної зони.
4. Вихідне положення, кілька гравців розташовуються в шерензі біля сітки обличчям до гравців, що здійснюють подачі. подача в зону 5. Після прийому м'яча з подачі лівофланговий гравець швидко переміщується в зону 5 і приймає м'яч, після чого стає в праву шеренгу (варіант: прийом-передача на лівофлангового гравця, той виконує передачу для нападаючого удару гравцеві, що прийняв подачу, і той атакує).
5. Теж, але розташування гравців з лівого боку майданчика і подача в зону 1 (варіант: подача у будь-яку зону майданчика).
6. Прийом м'яча двома (трьома) гравцями. Після кожного прийому, зміна зон.
7. Прийом м'яча двома парами гравців. Синхронна подача з зони 1 у зону 5 із зони 5 у зону 1. Після прийому м'яча пара відходить за лицьову лінію, виходить інша (партнери міняються місцями).

Примітка: у кожній вправі прийом-передача м'яча з доведенням до вказаної зони, або на зв'язуючого гравця.

Удосконалення в техніці виконання прийому нападаючих ударів.

Удосконалення в техніці виконання прийомів нападаючих ударів доцільно розділити на дві групи вправ: група А – прийом нападаючих ударів не в ігрових умовах (удари не через сітку); група Б – прийом нападаючих ударів, виконуваних через сітку.

Вправи на удосконалення прийомів нападаючих ударів не в ігрових ситуаціях:

1. В парах: один б'є, інший приймає м'яч.
2. Теж, але прийом після повороту на 360°.
3. Теж, але прийом м'яча після перекиду.
4. У парах: прийом силових і обвідних ударів.
5. Теж, але після прийому гравець оббігає партнера, що в цей час виконує дві-три передачі над собою.
6. В трійках: гравці розташовуються в лінію (гравець в центрі без м'яча).
Прийом м'ячів центральним гравцем з поворотом на 180°.

Вправи на удосконалення прийомів нападаючих ударів виконуваних через сітку:

1. Вихідне положення, захисник – у зоні 6. У залежності від напрямку нападаючих ударів захисник переміщається в потрібну зону для прийому м'яча.
2. В.п., два захисники – у зоні 5, два нападаючих з м'ячами – в зонах 4 і 2. Нападаючі удари із зони 2 у 5 – прийом м'яча першим захисником і переміщення в зону 4 – прийом м'яча від гравця зони 4; переміщення захисника лінією нападу в зону 2, прийом м'яча від гравця зони 2;
3. Прийом нападаючих ударів гравцями в зонах 1, 5, 6 на “закритій сітці”.

4. Прийом нападаючих ударів у зоні 5, 2 із страхуванням гравця зони 6. Нападаючі удари не силові (варіант: прийом з доведенням м'яча у зазначену зону).

5. Прийом нападаючих ударів, виконаних з лінії нападу, гравці розташовані у зонах 5, 6, 1.

БЛОКУВАННЯ

Блокування – основний захисний технічний елемент проти нападаючих ударів. Крім захисних функцій у волейболі, блокування використовують як контратакуючі дії. Розрізняють *одиначне* та *групове* блокування.

Техніка виконання одиночного блокування складається з наступних фаз: переміщення, стрибок, винесення і розташування рук над сіткою, приземлення.

Гравець розташовується безпосередньо перед сіткою, обличчям до неї, у високій стійці. З цього вихідного положення він починає рухатися приставним кроком у бік, де буде виконувати блокування. Під час останнього кроку він приставляє одну ногу до іншої і після підсідання виконує стрибок, поштовхом обох ніг. Виконуючи блокування гравець повинен розрахувати і виконати стрибок таким чином, щоб після блокування не торкнутися сітки або не заступити за середню лінію. Блокування можна виконувати з місця та після переміщення (рис. 8).

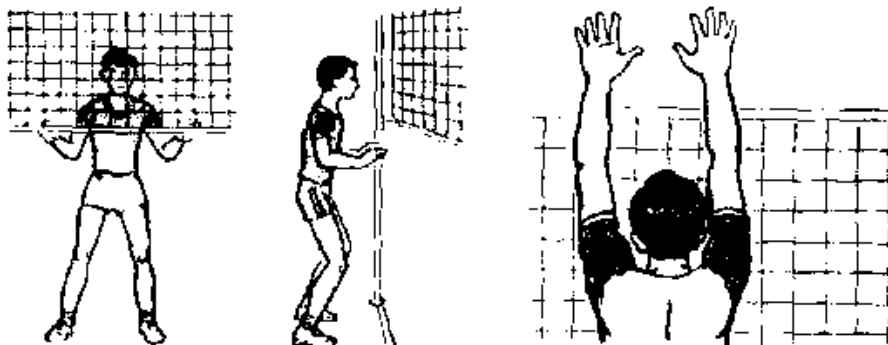


Рис. 8. Одиночне блокування

Під час стрибка гравець за найкоротшою траєкторією виносить руки над сіткою, і в момент контакту з м'ячем активно згинає їх в променево-зап'яних суглобах, спрямовуючи його вперед-вниз.

Після блокування гравець приземляється на напівзігнуті ноги, спочатку на носки, а потім на всю ступню.

Під час виконання групового блокування основним фактором є узгодженість у діях гравців, вони повинні діяти одночасно і синхронно.

Вивчення техніки одиночного блокування починають на місці, потім вивчається техніка блокування після переміщення.

Вправи для навчання техніці блокування:

1. Імітація блоку біля сітки на місці.
2. Теж, але після переміщення вздовж сітки вправо-вліво стрибком, приставними кроками, бігом.
3. У парах через сітку: імітація блокування над сіткою.
4. Кидки м'яча двома руками через сітку (м'яч опустити за сітку).
5. У парах, через сітку – один імітує нападаючий удар, інший визначає місце і час стрибка за розбігом нападаючого, переміщується і закриває руками уявний напрям польоту м'яча.
6. Теж, але нападаючий виконує удар із власного накидання, другий виконує блокування, закриваючи відомий йому напрям польоту м'яча.
7. Теж, але нападаючий удар із зони 4 (2) з другої передачі гравцем зони 3. Блокуючий закриває спочатку відомий йому напрям удару, а потім здійснює це без попередньої домовленості. Цю вправу можна виконувати при блокуванні нападаючих ударів з різних зон.
8. Блокування нападаючих ударів з різних за висотою, швидкістю, відстанню і траєкторією передач.

Характерні помилки при навчанні блокуванню:

- неправильний вибір місця для блокування (неправильна оцінка траєкторії передачі і розбігу нападаючого гравця);
- несвоєчасність стрибка для блокування (неправильна оцінка висоти передачі і дій нападаючого гравця);
- маховий рух руками перед стрибком;
- пальці і зап'ястя рук при блокуванні не напружені;
- пальці при блокуванні не розведені;
- статична стійка перед стрибком.

Виконання групового блокування вимагає погодженості у діях гравців. На цій основі і будується методика навчання.

Вправи для навчання:

1. Імітація блоку на місці в парах.
2. Теж, але після переміщення вліво-вправо на один приставний крок.
3. Теж, але після переміщення гравця із зони 3 до гравця зони 2 (4).
4. Теж, але гравець зони 2 (4) переміщається в зону 3.
5. Групове блокування в зоні 2 (4) нападаючих ударів, що виконуються гравцями з власного підкидання.
6. Теж, але нападаючий удар після передач із зони 3, 2.
7. Теж, але вихідне положення одного блокуючого в зоні 3.
8. Теж, але напрямок передачі на удар невідомий (або в зону 4, або в зону 2).

Удосконалення в техніці виконання блокування проводиться за допомогою спеціальних вправ:

1. Багаторазові стрибки біля сітки на місці (самостійно, в парах через сітку).
2. Теж, але один імітує нападаючий удар, інший імітує блокування.

3. Переміщення вздовж сітки з імітацією блоку (вистрибування через 2-3 кроки).
4. Блокування в зонах 4, 3, 2 після переміщення.
5. Два гравці з м'ячами в зонах 4 і 2 на підвищенні, решта гравців через сітку в зоні 2. Почергове блокування в зонах 4 і 2 (доторкнутися до м'яча, накриваючи його на сітці).
6. Три гравці з м'ячами в зонах 2, 3, 4 на підвищенні, інші розташовуються через сітку в зонах 2 і 4, переміщення вздовж сітки з блокуванням в зонах 2, 3, 4 (доторкнутися до м'яча, накриваючи його на сітці).
7. В.п. стоячи через сітку в парах, м'яч у одного з гравців, один накидає м'яч на сітку, інший блокує (після серії виконань партнери міняються місцями).
8. В.п. теж саме, гравець у якого м'яч виконує нападаючий удар в руки блокуючого гравця (нападаючий удар з власного накидання).
9. Одиночне блокування. В. п. блокуючий в зоні 2, зв'язуючий через сітку в зоні 3, решта гравців в зоні 5 (в колону), нападаючий удар проти одиночного блокування (варіанти: блокування нападаючих ударів з різних зон).
10. Групове блокування. В. п. блокуючі гравці в зоні 2, зв'язуючий через сітку в зоні 3, решта гравців в розташовуються зоні 5 (в колону), нападаючий удар проти подвійного блокування (варіанти: теж саме з інших зон).

2.2. ТАКТИКА ВОЛЕЙБОЛУ

Тактика – це організація дій гравців з раціональним використанням технічних прийомів, для досягнення успіху змагальної діяльності. Тактика волейболу, як і техніку розподіляють на два розділи: тактику нападу і захисту. В свою чергу, кожний з названих розділів за принципом організації тактичних дій складається з індивідуальних, групових та командних дій.

Індивідуальні тактичні дії у нападі, реалізуються під час виконання гравцями наступних технічних дій: подач, перших передач, других передач і нападаючих ударів.

В свою чергу до *індивідуальних тактичних дій в захисті* відносяться: прийоми м'яча з подач, нападаючих ударів, блокування та самострахування.

Групові тактичні дії в нападі реалізуються в типових тактичних побудовах (комбінаціях), в яких беруть участь кілька гравців. Комбінації можуть бути різних варіантів, у залежності від ігрових ситуацій.

Групові тактичні дії в захисті реалізуються під час виконання прийому м'яча з подач, нападаючих ударів і блокування.

Командні тактичні дії в нападі і захисті включають в себе організацію і проведення атакуючих та захисних дій за участі всіх гравців команди.

2.1. Тактика нападу.

Індивідуальні тактичні дії в нападі.

Індивідуальні дії в нападі передбачають виконання технічних прийомів з певною тактичною їх реалізацією. До таких технічних прийомів відносяться: подачі, прийоми подач і нападаючих ударів, передачі для нападаючих ударів і нападаючі удари.

Кожен гравець повинен уміти виконувати *індивідуальні* дії без м'яча та з м'ячем.

Розрізняють наступні дії гравців без м'яча:

- вибір місця зв'язуючим гравцем для виконання других передач;
- вибір місця атакуючим гравцем для виконання нападаючих ударів.

До дій гравців з м'ячем входять: дії під час других передач, нападаючих ударів та подач.

Під час виконання *других передач* зв'язуючий гравець повинен уміти:

- володіти всіма різновидами передач з урахуванням висоти, швидкості, відстані і характеру їх виконання;
- враховувати ефективність дій нападаючих гравців в даній зустрічі;
- враховувати розташування блокуючих гравців іншої команди, зокрема „слабших”;
- враховувати, хто з нападаючих знаходиться у найсприятливішій для виконання нападаючого удару позиції і яку передачу в цьому випадку потрібно виконати;
- рівномірно розподіляти передачі між нападаючими;
- враховувати відстань між зв'язуючим гравцем та нападаючим і яка виконується передача (вздовж сітки, чи з глибини майданчика).
- у складних і не вигідних для себе ситуаціях виконувати передачу ближньому нападаючому, якому буде зручніше виконати нападаючий удар;
- під час виконання передач не ускладнювати власні дії, тоді коли цього не вимагає ігрова ситуація.

Під час виконання *нападаючих ударів* основними тактичними діями гравців є:

- вибір способу виконання нападаючого удару;
- імітація нападаючого удару з подальшою скидкою однією або двома руками;

- чергування способів виконання атакуючих ударів в залежності від ігрових ситуацій;
- нападаючі удари на влучність, метою яких є спрямування м'яча на вільне місце, на гравців, які недостатньо володіють прийомом м'яча, між двома гравцями, щоб ускладнити їхні дії у захисті;
- швидкісні нападаючі удари, метою виконання яких є зменшення часу польоту м'яча – для упередження імовірність якісної підготовки і самого прийому м'яча гравцями команди суперників;
- нападаючі удари проти блокування, поверх блоку, від рук блокуючих в аут, поміж рук що блокують та скидки за блок.

При виконанні *подач* основними тактичними діями гравців є:

- вибір способу виконання подачі;
- подачі на вільні місця майданчика, на гравця який не впевнено володіє прийомом м'яча, між двома гравцями, на гравця що виходить із задньої лінії, на гравця що вийшов на заміну;
- швидкісні та силові подачі, метою виконання яких є зменшення часу польоту м'яча і тим самим – часу на підготовку і виконання прийому гравцями іншої команди;
- планеруючі подачі, метою виконання яких є порушення звичного сприйняття оцінки траєкторії польоту м'яча, тим самим зменшуючи час на підготовку і виконання прийому.

Групові тактичні дії у нападі.

Це узгоджені дії двох і більше гравців у нападі з метою ефективного їх завершення. Групові тактичні дії у нападі пов'язані з індивідуальними та командними діями. Індивідуальні дії в межах групових виконуються в суворій послідовності: перша передача – початок атаки, друга передача – розвиток атаки, нападаючий удар – завершення атакуючих дій. Групові дії в межах командних здійснюються:

- між гравцями задньої та передньої ліній (між гравцями, який здійснює прийом подачі або нападаючого удару, із зв'язуючим гравцем) у випадках коли зв'язуючий гравець грає на передній лінії;
- між гравцями задньої та передньої ліній (між гравцями, який здійснює прийом подачі або нападаючого удару, із зв'язуючим гравцем) у випадках коли зв'язуючий виходить з другої лінії;
- між гравцями задньої лінії під час прийому подач та нападаючих ударів;
- між гравцями які приймають подачі або нападаючі удари, з атакуючими гравцями;
- між гравцями передньої лінії (зв'язуючим та атакуючими гравцями) під час проведення атакуючих дій команди.

Груповими тактичними діями в нападі є характерні типові побудови – “комбінації”. Під ними розуміють узгоджені взаємодії гравців, спрямовані на створення одному з них сприятливих умов для завершення атаки. Дії гравців під час розіграшу комбінацій є суворо обумовленими, для цього вони попередньо вивчаються, а потім відпрацьовуються до автоматичного їх виконання в ігрових ситуаціях. У залежності від кількості гравців, які беруть участь у групових тактичних діях комбінації поділяються на:

- одноступеневі, коли атака проводиться одним гравцем;
- двоступеневі, коли атакуючі дії виконуються двома або трьома гравцями (нападаючі I і II темпу).

Групові взаємодії гравців у нападі мають певні назви, наприклад, “Хвиля”, “Ешелон”, “Хрест”. Назви комбінацій залежать від характеру переміщень атакуючих гравців, які грають I і II темпом у відношенні до зв'язуючого гравця в момент виконання другої передачі для нападаючого удару.

Комбінація “Хвиля”. В ній беруть участь зв’язуючий гравець і два нападаючих. Зв’язуючий знаходиться в зоні 2 (біля сітки), нападаючі в зонах 3 і 4 (ближче до 3 – ох метрової лінії) (рис. 9).

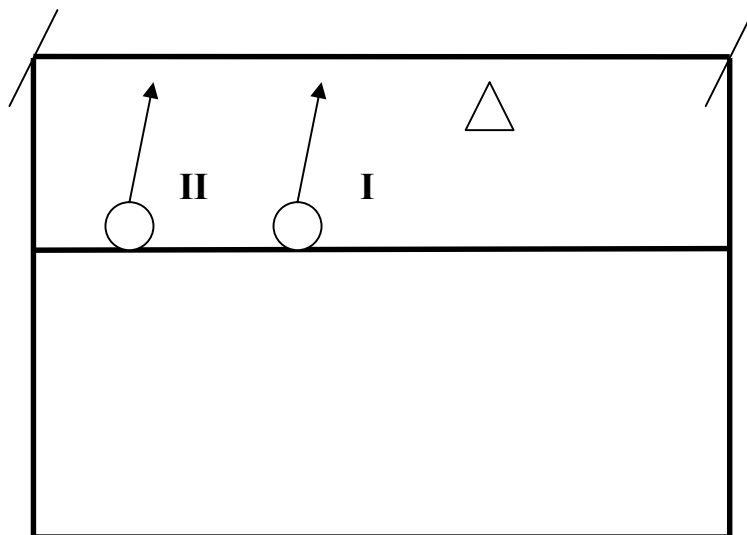


Рис. 9. Комбінація “Хвиля”

Під час розіграшу комбінації атакуючі гравці виходять до сітки рухаючись паралельно, нападаючий зони 3, грає I темпом, другий нападаючий виконує розбіг в межах зони 4 і нападає II темпом. Першим починає виконувати свої дії гравець зони 3, дещо пізніше гравець зони 4. Комбінація “Хвиля” використовується для того, щоб обіграти блок суперників у фронтальній площині, використовуючи всю довжину сітки, або ускладнити дії захисників у зв’язку з різницею в часі між діями атакуючих гравців.

Комбінація “Ешелон”. Розташування гравців подібне, як і під час комбінації “Хвиля”. Зв’язуючий гравець у зоні 2, нападаючі у зонах 3 і 4. Під час цієї комбінації дії нападаючого зони 3 ті ж самі, він атакує I темпом. Гравець зони 4 атакує II темпом, але при цьому він дещо змінює напрям розбігу, таким чином, щоб вистрибнути і виконати нападаючий удар за спиною гравця зони 3 (рис.10).

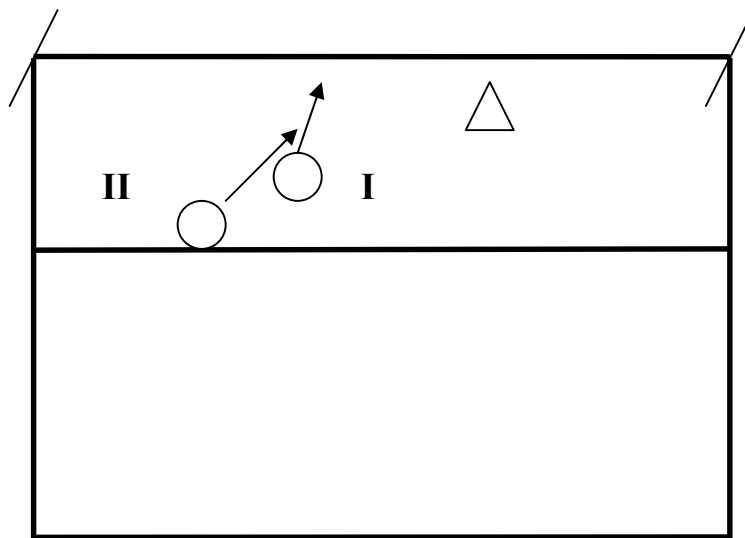


Рис. 10. Комбінація “Ешелон”

Комбінація побудована на тому, щоб обіграти блок суперників за різницею в часі виконання атакуючих дій гравців I і II темпу.

Комбінація “Хрест”. Розташування гравців які беруть участь у атакуючих діях подібне тим, що і під час розіграшу попередніх комбінацій. Схема дій атакуючих гравців характеризується наявністю пересічних напрямків переміщень (рис. 11).

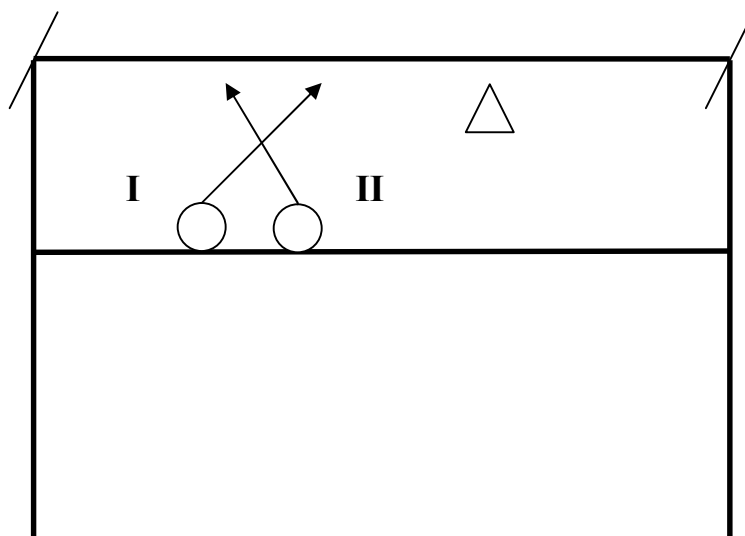


Рис. 11. Комбінація “Хрест”

Комбінацію розпочинає гравець I темпу у зоні 4, виконуючи швидкий і короткий розбіг для нападаючого удару рухаючись із зони 4 в зону 3. Нападаючий II темпу з зони 3, пересувається перехресно за спиною партнера і виконує атакуючий удар в зоні 3. Ця комбінація застосовується для того, щоб обіграти блок суперників за різницею в часі, між діями нападаючих гравців I і II темпом.

Командні тактичні дії в нападі. Командні дії в нападі – це певна визначена система гри. Основне завдання командних дій у нападі – створення умов для виграшу більшої кількості очок в наслідок індивідуальних та групових атакуючих дій. Створюються та реалізуються командні тактичні дії в нападі за допомогою наступних систем гри:

- гра з другої передачі через гравця передньої лінії;
- гра з другої передачі через гравця що виходить до сітки із задньої лінії;
- гра з першої передачі або “з відкидки”.

Напад з другої передачі гравця передньої лінії – є найпростішим і найдоступнішим засобом організації командних атакуючих дій. У атакуючих діях беруть участь 3 гравці, зв’язуючий і два нападаючих. В залежності від початкового розташування гравців і плану ведення гри, друга передача зв’язуючим може виконуватися із зон 2, 3, 4. У завершенні атаки беруть участь два нападаючих передньої лінії, кому спрямовується передача.

Напад з другої передачі через гравця що виходить до сітки із задньої лінії – це є більш складна система нападу з використанням різноманітних техніко-тактичних дій всієї команди. У атакуючих діях можуть брати участь три і більше волейболістів, що значно розширює можливості дій у нападі і підвищує їх ефективність. У залежності від розташування гравців і плану ведення гри вихід зв’язуючого гравця до сітки може здійснюватися з будь-якої зони власного майданчика (1, 6, 5). Дана система нападу дозволяє застосовувати найгостріші, складні і цікаві тактичні комбінації із залученням

до атакуючих дій не тільки нападаючих передньої лінії, а і гравців задньої лінії.

Напад з першої передачі або “з відкидки” – це один із складних і ефективних засобів організації командних атакуючих дій. Висока ефективність таких атак досягається за рахунок їх раптовості, захисні дії гравців команди суперників ускладнюються у зв’язку з браком часу. Нападаючий удар як правило виконується безпосередньо з першої передачі, або “з відкидки”. Даний спосіб нападу мабуть є найбільш агресивний, але він використовується не часто.

2.2.2. Тактика захисту.

Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Класифікують індивідуальні дії гравців у захисті, без м’яча і з м’ячем. Дії гравців у захисті без м’яча передбачають підготовку до виконання дій – вибір місця, і безпосередньо виконання дій. За схожою схемою відбувається розподіл тактичних дій у захисті гравців з м’ячем: вибір місця і дії при прийомі подач, атакуючих ударів, під час відскоків м’яча від блоку суперників, або від “свого” блоку та самострахування під час власного блоку.

Дії гравців без м’яча при прийомі подачі. Гравець, що здійснює прийом подачі повинен розташуватись на майданчику у зручній позиції, при цьому не заважати діям партнерів. Для того щоб зорієнтуватися у своїх діях він повинен передбачити напрям і траєкторію польоту м’яча. Під час силових подач приймаючі розташовуються за серединою свого майданчика, щоб була можливість прийому м’яча двома знизу.

Дії гравців без м’яча при прийомі атакуючих ударів. Під час прийомів м’яча після атакуючих ударів важливим є – попередній аналіз та передбачення можливих дій нападаючих протилежної команди. При цьому враховуються основні моменти: з якої зони і куди виконуються нападаючий

удар, напрям і траєкторія передачі, відстань м'яча від сітки в момент удару, індивідуальні особливості нападаючого.

Для правильного вибору місця на майданчику під час прийому нападаючих ударів рекомендується звертати увагу на наступні фактори:

- якщо передача для нападаючого удару віддалена від сітки, то нападаючий удар буде спрямований в зону захисту (1, 6, 5);
- передача низька і нападаючий виконує короткий розбіг, слід очікувати косий удар або скидку;
- передача виконана на сітку, слід чекати швидкий удар або відбивання м'яча кулаком;
- атака проти низькорослого блокуючого, слід чекати удар до зон задньої лінії або відскок від блоку.

Дії гравців без м'яча при прийомі м'яча, що відскочив від блоку. Під час гри, коли відбувається швидкий перехід від захисних до атакуючих дій гравцям важливо уміти виконувати страхування своїх блокуючих і атакуючих гравців.

Дії гравців в захисті залежать від обраної системи тактичних командних дій в захисті. Під час страхування блокуючих, гравцям необхідно правильно зайняти місце на майданчику, щоб в разі необхідності встигнути переміститися до м'яча. Страхуючий гравець розташовується ближче до лінії нападу на відстані 1-1,5 м від бокової лінії. Вихідне положення гравців – низька стійка.

Під час страхування своїх атакуючих, важливим факторами є врахування напрямку, висоти і відстані “другої” передачі, напрямку розбігу для нападаючого удару, місце розташування блокуючих команди суперників.

Дії гравців без м'яча, при виборі місця для блокування. Головним завданням під час блокування є нейтралізація або зниження ефективності атакуючих дій гравців протилежної команди. Важливими факторами для вдалого виконання блокування є:

- правильне початкове положення, напроти нападаючого гравця;
- визначення можливих комбінаційних дій гравців команди суперника в нападі;
- врахування зон, спрямування першої і другої передачі, а також місце розташування гравців протилежної команди;
- в залежності від другої передачі, визначити місце і напрям виконання нападаючого удару;
- вміння розрахувати місце, час і напрям стрибка.

Дії з м'ячем у захисті.

До індивідуальних тактичних дій у захисті входять: прийом м'яча, блокування і самострахування.

Прийом подач. Під час прийомів м'яча з подач гравці команди розташовуються згідно обраної системи захисту. Як правило, прийом подачі здійснюють гравці задньої лінії, тоді як гравці передньої лінії готуються до наступних атакуючих дій.

Під час прийому подачі гравцями вирішуються наступні завдання:

- узгодити свої дії із діями зв'язуючого;
- прийняти м'яч і довести його на зв'язуючого, в зазначену зону;
- забезпечити страхування приймаючого гравця, в разі невдалого прийому подачі;
- виконати передачу для нападаючого удару;
- діяти узгоджено, не заважаючи партнерам.

Дії гравців з м'ячем при прийомі нападаючих ударів. Ефективність дій під час прийому м'яча після нападаючих ударів залежить від розташування гравців на майданчику. В основному прийом нападаючих ударів здійснюється гравцями задньої лінії.

Головними завданнями під час прийому після нападаючих ударів є:

- узгодження дій гравців, що здійснюють прийом із зв'язуючим;

- збереження м'яча у грі під час прийому, і за можливістю доведення його до зв'язуючого;
- страхування гравця, що здійснює прийом;
- відразу виконати передачу для нападаючого удару;
- під час прийому діяти узгоджено не заважати партнерам.

Блокування.

У грі використовуються одиночне та групове блокування. Одиночне блокування у плані організації та виконання є простішим ніж групове.

Головними завданнями для гравців що виконують блокування є:

- захист блоком слабких місць на майданчику (вільне місце, прикриття гравця що слабо володіє прийомом м'яча, тощо);
- вміння передбачити наступні дії зв'язуючого гравця протилежної команди;
- оцінка способу, місця і часу виконання нападаючого удару у залежності від другої передачі;
- врахування можливих наступних атакуючих дій;
- організація і виконання блокування у залежності від ігрових ситуацій;
- здійснення блокуючим гравцем самострахування.

Прийом м'яча, що відскочив від блоку. Основним завданням під час виконання цих дій – залишити м'яч у грі. Розташування гравців визначається місцем, куди з найбільшою імовірністю може відскочити м'яч, від блокуючих гравців своєї команди.

Основними факторами вдалих дій під час страхування є:

- урахування гравцями напряму і висоти передач, а також можливих місць виконання нападаючих ударів;
- визначення можливого місця блокування та місця проведення нападаючого удару гравцями своєї команди;

- узгоджені дії гравців під час страхування у залежності від системи захисту;
- правильний вибір місця на майданчику і приймання необхідного вихідного положення.

До індивідуальних тактичних дій у захисті відноситься *самострахування* блокуючим гравцем. Ці дії виконуються у випадку, коли м'яч після власного блоку залишився на своїй стороні майданчика.

Групові тактичні дії у захисті.

Це узгоджені тактичні взаємодії 2-5 гравців у захисті під час прийомів м'яча з подач, нападаючих ударів, при блокуванні та страхуванні блокуючих та атакуючих гравців.

Групові дії під час прийому подач. Гравці що здійснюють прийом подач розташовуються на відстані 4-6 м від сітки. Умовно майданчик ділиться на частини (у залежності від кількості гравців, що приймають м'яч – 3 або 2). Прийом здійснює той гравець до зони якого спрямовується м'яч після подачі, інші підстраховують його. Під час групових дій при прийомі подач гравці повинні дотримуватися ряду основних положень:

- прийом здійснює той гравець, до якого найближче розташована траєкторія польоту м'яча;
- прийом здійснює гравець за правилом “правої руки”;
- приймає м'яч гравець, якому в даному випадку відведена ця роль, а інші виконують страхування;
- взаємодія гравців за домовленістю (“прикриття” гравця, що не достатньо володіє прийомом);
- взаємодії із зв'язуючим гравцем, що виходить із задньої лінії.

Прийом нападаючих ударів. До таких дій відносяться взаємодії гравців задньої лінії, що здійснюють прийом нападаючих ударів, та взаємодії між блокуючими гравцями і тими що здійснюють прийом нападаючих ударів. Під

час прийому нападаючих ударів волейболісти керуються правилом – “відповідай за свою зону і готуйся допомогти партнеру”.

Взаємодії захисників під час прийому нападаючих ударів залежать від:

- правильного початкового розташування гравців задньої лінії, відповідно до місць розташування блокуючих і нападаючих протилежної команди;
- уміння передбачити можливі напрями і основні варіанти виконання ударів, з метою вчасного виходу на потрібне місце і здійснення прийому м'яча;
- узгоджені дії захисників в межах своїх зон, згідно обраної системи захисту, щоб не заважати один одному;
- організація і здійснення страхування гравців що здійснюють прийом нападаючих ударів.

До групових тактичних дій у захисті відносяться взаємодії між блокуючими та гравцями що приймають нападаючі удари, такі дії називаються – страхування блокуючих.

Ефективні дії гравців, що здійснюють страхування блокуючих, залежать від наступних факторів:

- правильного початкового розташування гравців задньої лінії, з урахуванням місця розташування своїх блокуючих і нападаючих протилежної команди;
- уміння передбачити можливі напрями і основні варіанти виконання ударів, з урахуванням виконання других передач;
- узгоджені дії захисників з блокуючими гравцями в межах своїх зон, у залежності від обраної системи захисту;
- організація та здійснення страхування партнерів, що приймають нападаючі удари.

Групові тактичні дії під час блокування. До групових тактичних дій відносяться подвійне та потрійне блокування.

Під час *подвійного блокування.* У діях гравців які беруть участь у подвійному блокуванні, розрізняють дії основного та допоміжного блокуючих. Завданням основного блокуючого гравця є нейтралізація “найбільш вірогідного” напрямку атаки, а допоміжного – нападаючих ударів “з переводом” і допомога основному блокуючому. Під час подвійного блокування дії основного і допоміжного гравців узгоджуються.

Взаємодії гравців під час подвійного блокування відбувається наступним чином:

- місце і виконання блоку визначається у залежності від розташування нападаючих гравців команди суперників (блокуючий гравець знаходиться навпроти свого нападаючого);
- переміщення і місце блокування визначається у залежності від зони, куди спрямовується друга передача, від напрямку переміщення нападаючих під час атакуючих дій;
- під час групового блокування основний гравець виконує стрибок дещо раніше, ніж допоміжний, таким чином перекриваючи найбільш вірогідний напрям атаки, а другий перекриває шлях м'ячу під час обманних ударів або скидках;
- під час блокування руки гравців розташовуються поруч, таким чином, щоб поміж них не проскочив м'яч.

У випадках коли використовується потрійне блокування, частіше всього на середині сітки, як правило крайні гравці (допоміжні) узгоджують свої дії з середнім (основним) рухаючись із своїх зон 4 і 2 в зону 3.

Командні тактичні дії у захисті.

Командні тактичні дії в захисті включають: розташування та дії гравців під час прийому подач та атакуючих ударів.

При прийомі подач команди використовують в основному два варіанти розташування гравців: “у лінію” та “уступами”. Як правило в прийомі подач беруть участь гравці задньої лінії.

Варіант “у лінію” використовується, коли всі гравці команди однаково добре володіють прийомом. Розташування гравців на майданчику рівномірне, кожний з них діє у межах своєї зони.

Під час варіанту гри “уступами” гравці розташовуються на майданчику “через одного”, коли гравці які добре володіють прийомом “прикривають” інших.

При прийомі нападаючих ударів в основному використовується три системи розташування гравців в захисті:

- перша, “у лінію”, страхування блокуючих здійснює гравець передньої лінії, який не бере участі у блокуванні;
- друга, “кутом вперед”, страхування блокуючих здійснює гравець задньої лінії, зони 6;
- третя, “кутом назад”, страхування блокуючих здійснюють гравці зон 5 і 1 (рис. 12).

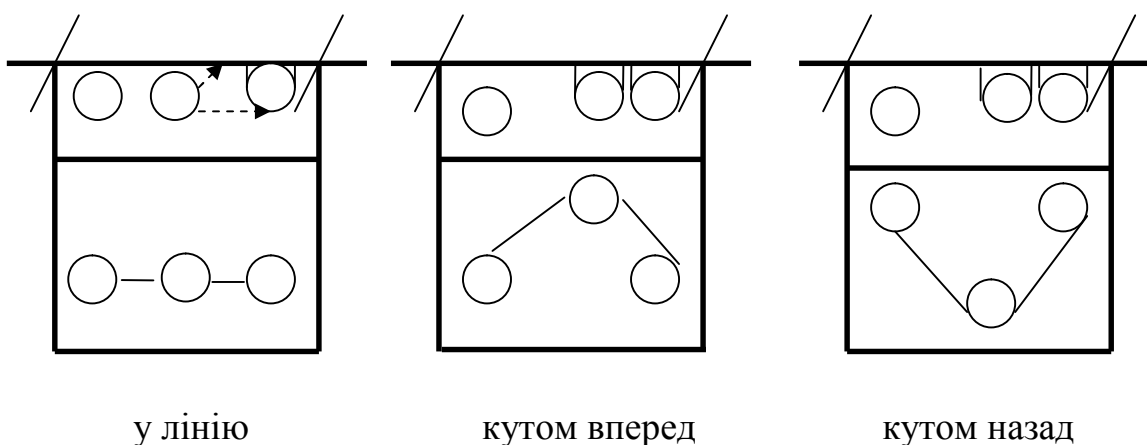


Рис. 12. Розташування гравців при прийомі нападаючих ударів

Перша система використовується під час початкового вивчення взаємодій гравців у захисті, друга – коли суперником часто виконуються обманні удари, третя – під час потужних нападаючих ударів. Ефективність використання будь-якої із наведених систем захисту обумовлюється не перевагою однієї з них, а умінням використовувати їх у залежності від характеру атакуючих дій суперника.

Страхування блокуючих і атакуючих гравців – один з найскладніших аспектів командних дій у захисті. Це пояснюється високою швидкістю відскоку м'яча від рук блокуючих і варіативністю напрямку польоту м'яча, ускладненням прийому м'яча після обманних ударів та скидок.

РОЗДІЛ 3

3.1. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

Зустріч з волейболу відбувається між двома командами, кожна з 6 гравців. Гра проводиться на майданчику розміром 9x18 м поділеному на дві рівні частини сіткою висотою 224 см для жінок та 243 см для чоловіків. У волейбол грають м'ячем, який повинен відповідати стандартам: маса 260-280 г, окол 65-67 см.

М'яч до гри у волейболі вводиться подачею таким чином, щоб він перелетів на половину майданчика команди суперника. Гравець що виконує подачу продовжує подавати до отримання відповідного права суперником, у випадках коли відбувається порушення правил гравцями своєї команди. Подачу виконує гравець який знаходиться в зоні 1, з-за лицьової лінії волейбольного майданчика. При переході подачі гравці цієї команди переміщуються на одну зону вперед за годинниковою стрілкою. Команда, що приймає м'яч, повинна перебити його на половину майданчика суперника здійснивши при цьому не більше 3 торкань. За кожну помилку будь-якої з команд, протилежній команді нараховується очко.

Під час гри забороняється торкатися м'яча два рази підряд в одній руховій дії (крім блокування). У разі коли під час виконання прийому або передачі м'яч торкається рук а потім плечей чи голови гравця, фіксується порушення правил – “подвійне торкання”. Гравцям забороняється притримувати м'яч – “затримка м'яча”. Забороняється торкатися верхнього краю сітки і заступати за середню лінію. В разі попадання м'яча в антену, він вважається – в ауті. Гравцям дозволяється торкатися м'яча будь-якою частиною тіла. Після виконання подачі, гравцям дозволяється переходити із зони в зону). Волейболісти задньої лінії (зони 1, 6, 5) можуть виконувати атакуючі дії, лише з зони захисту (до 3-ох метрової лінії), а гравці передньої лінії (зони 4, 3, 2) можуть атакувати з будь якого місця на майданчику. Блокування можуть виконувати тільки гравці передньої лінії. Гравцеві

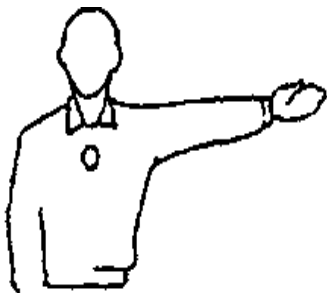


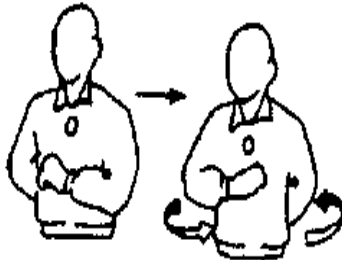

“ліберо” забороняється брати участь у атакуючих діях команди. У кожній партії командам дозволяється зробити 6 замін, вихід “ліберо” на майданчик замість будь-якого гравця задньої лінії, не вважається заміною.

Зустріч з волейболу складається з 5 партій. Для перемоги у зустрічі одній з команд треба виграти 3 партії, (1 - 4 партії граються до 25 очок, а вирішальна – 5 до 15 очок і називається “тай-брек”. У випадку коли у партії нічийний рахунок 24:24, 25:25 або 15:15 для виграшу одній з команд обов’язково необхідно досягти переваги в 2 очки. Допускається проведення масових змагань з 3 партій.

Зустріч з волейболу обслуговує суддівська бригада, у складі: перший суддя (на суддівській вежі); другий суддя (стоїть на протилежному боці ігрового майданчика); секретар і чотири (два) лінійних судді.

Змагання з волейболу проводяться в приміщеннях (спортивні зали, палаци спорту), та на відкритих майданчиках (у дворі, в парках відпочинку тощо).

3.2. СУДДІВСЬКІ ЖЕСТИ

 <p>Дозвіл на подачу</p>	 <p>Команда, що подає</p>	 <p>М'яч «в майданчику»</p>
 <p>Торкання м'яча</p>	 <p>Зміна сторонами майданчика</p>	 <p>Заміна</p>

 <p data-bbox="231 566 619 607">Подача виконана з руки</p>	 <p data-bbox="671 566 1059 607">Затримка під час подачі</p>	 <p data-bbox="1121 566 1465 607">Помилка блокування</p>
 <p data-bbox="225 1048 628 1126">Помилка в розташуванні або під час переходу</p>	 <p data-bbox="783 1048 948 1088">М'яч «за»</p>	 <p data-bbox="1238 1048 1350 1088">Захват</p>
 <p data-bbox="268 1507 584 1547">Подвійне торкання</p>	 <p data-bbox="724 1507 1005 1547">Чотири торкання</p>	 <p data-bbox="1166 1507 1422 1547">Торкання сітки</p>

 <p data-bbox="255 660 598 750">Торкання з того боку сітки</p>	 <p data-bbox="694 638 1037 772">Помилка під час нападаючого удару гравцем задньої лінії</p>	 <p data-bbox="1133 660 1452 750">Перехід за середню лінію</p>
 <p data-bbox="239 1220 614 1265">Спiрний, перегравання</p>	 <p data-bbox="734 1220 997 1265">Торкання м'яча</p>	 <p data-bbox="1149 1220 1436 1310">Попередження за затримку часу</p>

3.3. Основні поняття і термінологія.

Зустріч з волейболу – може складатися з 3 або 5 партій, перемагає команда, що виграла 2 з 3 або 3 з 5 партій.

Партія – гра в кожній партії (якщо це не 3 або 5) триває до 25 очок, в разі нічийного рахунку 23-23, або 24-24 будь-якій з команд для виграшу в партії, необхідно набрати перевагу в 2 очки (наприклад 27-25).

“Тай-брек” (вирішальна партія) – 3-я або 5-а, у разі нічийного рахунку у партіях між командами (1:1, 2:2) граються партії до 15 очок.

Подача – технічний прийом у волейболі, за допомогою якого м'яч вводиться до гри.

Передача для нападаючого удару (друга передача) – технічний прийом за допомогою якого м'яч спрямовується вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару.

Нападаючий удар – технічний прийом нападу, що полягає у перебиванні м'яча однією рукою на бік майданчика суперника над сіткою.

Прийом-передача (перша передача) – технічний прийом захисту, який спрямований на доведення м'яча до “зв'язуючого”, або залишення м'яча у грі після атакуючих дій суперника.

Блокування – технічний прийом захисту на сітці, спрямований на протидію атакуючим діям суперника (крім подач) й може виконуватися одним або двома-трьома гравцями.

Зв'язуючий – гравець, який бере участь у атакуючих діях команди виконуючи другу передачу для нападаючих ударів.

Нападаючі – гравці, які беруть участь у атакуючих діях команди. У волейболі нападаючі можуть грати I-м і II-м темпом. Гравці I темпу – виконують нападаючі удари з низьких передач, а II темпу – з середніх і довгих передач.

“Ліберо” – гравець, який бере участь лише в захисних діях команди, він має право грати лише на задній лінії (в захисті).

“Зона” – певне місце знаходження окремого гравця на майданчику. Гравці які розташовуються в зонах 2, 3, 4 – “передня лінія”, в зонах 1, 6, 5 – “задня лінія”.

Антенa – гнучкий стержень довжиною 1,8 м та діаметром 10 мм. Дві антени прикріплюються на протилежних сторонах сітки, над місцем перетину центральної і бокових ліній. Антени вважаються частиною сітки і обмежують з боків площину переходу, а також площину ігрового майданчика, (в разі потрапляння в антену, м’яч вважається в ауті).

“Просто” – дії гравців в нападі, коли друга передача виконується ближньому гравцеві з високою траєкторією.

“Зліт” – виконання нападаючих ударів з коротких і швидких передач.

“Простріл” – нападаючі удари, що виконуються з низьких і швидких передач вздовж сітки.

“Напівпростріл” – нападаючі удари, що виконуються з передач вздовж сітки на висоті 1,5 м.

“Хвиля” – тактичні дії у нападі, коли 2 нападники виходять на удар (І і ІІ темпом) в одній або різних зонах паралельно, передача виконується вздовж зони.

“Ешелон” – тактичні дії у нападі, коли 2 нападники виходять на удар (І і ІІ темпом) в одній зоні один за іншим, передача виконується над сіткою (гра І темпом) або в глиб майданчика (гра ІІ темпом).

“Хрест” – тактичні дії у нападі, коли 2 нападники виходять на удар і шляхи гравців перетинаються.

“Кутом вперед” – тактика захисту, гравець зони 6 розташовується ближче до лінії нападу, а гравці зон 1 і 5 розташовуються ближче до лицьової лінії майданчика.

“Кутом назад” – тактика захисту, гравець зони 6 розташовується ближче до лицьової лінії майданчика, а гравці зон 1 і 5 розташовуються ближче до лінії нападу, з зміщенням у бік напряму атакуючих дій суперника.

Заслон – розташування гравців передньої лінії біля сітки, один біля одного, таким чином щоб завадити візуальному спостереженню суперників за виконанням подачі.

Страхування – дії в захисті, коли після невдалих дій одного з гравців, йому допомагає інший партнер зберегти м'яч “у грі”.

Перерва – тривалість перерви 30 с, команді дозволяється 2 перерви у кожній партії.

Технічна перерва – у 1-4 партіях є дві додаткові “технічні перерви” тривалістю 60 с, які застосовуються автоматично, коли команда-лідер набирає 8 і 16 очок. Під час технічних перерв протирають поверхню волейбольного майданчика.

РОЗДІЛ 4

РІЗНОВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ

4.1. Пляжний волейбол

Пляжний волейбол (волейбол на піску) є різновидом волейболу. Це відносно новий вид спортивних ігор. Пляжний волейбол лише нещодавно був включений до програми літніх Олімпійських ігор. Зараз у світі регулярно проводяться різноманітні турніри, першості і змагання, що говорить про зростання популярності пляжного волейболу.

В пляжному волейболі використовується майже весь арсенал технічних дій, що і у класичному. Матчі відбуваються на відкритих, спеціально облаштованих майданчиках. Під час гри на волейболістів впливають зовнішні природні фактори (сонце, вітер, температура повітря), що суттєво ускладнює їх дії.

Правила гри пляжного волейболу маючи багато спільного із “класичним волейболом”, суттєво відрізняються. Насамперед у пляжному волейболі команда складається з двох гравців, а не з шести. Майданчик для гри у пляжний волейбол має розмір 16x8 м. Усі матчі граються з 3-ох партій, команда яка перемогла у двох партіях, виграє матч. Перші дві партії тривають до 21 очка. У разі рівного рахунку (1:1), грається третя вирішальна партія, до 15 очок. Команди змінюються сторонами майданчика після кожних 10 розіграних очок, у перших двох партіях і після 5 очок, у 3-й вирішальній. У правилах з пляжного волейболу немає пункту, про порушення у розташуванні гравців на майданчику, гравці можуть міняти свою позицію на майданчику в будь-який момент гри. Після торкання м'яча гравцем під час блокування, для подальшого розіграшу м'яча команда має право ще на два торкання, а не три як у звичайному волейболі. Переводити м'яч на бік команди суперника зверху двома руками дозволяється тільки в опорному положенні, у напрямі перпендикулярному осі плечей в момент

передачі. Не можна торкатися подушечками пальців відкритої долоні м'яча під час обманних нападаючих ударів і скидок.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айриянц А.Г. Волейбол / А.Г. Айриянц. – М.: ФиС., 1976. – 158 с.
2. Ахметов Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахметов. – Минск: Полымя, 1985. – 80 с.
3. Бриль М.С. Волейбол / М.С. Бриль. – М.: ФиС., 1981. – 136 с.
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. – 242 с.
5. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д. Демчишин. – К. : „Здоров’я”, – 1986. – 83 с.
6. Ейнгорн А.Н. 500 упражнений волейболиста / А.Н. Ейнгорн. – М.: ФиС, 1959. – 208 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н. Слупский. – М.: ФиС, 1989. – 76 с.
8. Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск : «Высшая школа», 1985. – 200 с.
9. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянц. – М. : ФиС, 1983. – 270 с.
10. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов. – К. : 1993. – 192 с.
11. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 146 с.
12. Слупский Л.Н. Волейбол / Л.Н. Слупский. – М.: ФиС., 1984. – 126 с.
13. Фидлер М.И. Волейбол / М.И. Фидлер. – М.: ФиС, 1982. – 148 с.
14. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол / В.Г. Фурманов. – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
15. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К.: Радянська школа, – 1987. – 184 с.
16. Хапко В.Е. Волейбол юнным / В.Е. Хапко. – К : «Здоровье», 1987. – 120 с.
17. Чехов О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. – М.: ФиС, 1983. – 172 с.