

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СТАТИСТИКИ, ОБЛІКУ ТА АУДИТУ**

**ФАКУЛЬТЕТ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ТА САМОСТІЙНИХ РОБІТ**

**З волейболу**

**(для студентів основної групи 1-IV курсів)**

Для студентів економічних, педагогічних, медичних та ін. спеціальностей

денної форми навчання

**Київ -2012**

Укладач: ст. викладач Линник А.М.

Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. – К.: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012.

Рецензенти:

кан. наук з фізичного виховання та спорту, доцент завідувач кафедри ТМФВ  
Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса  
Шевченка Голуб Віктор Анатолійович

кан. наук з фізичного виховання та спорту, доцент Данилко М.Т. заст.  
завідувача кафедри ТМФВ інституту фізичного виховання та природознавства.  
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія  
Сковороди.»

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання (Протокол № 1 від 2012 р.)  
та схвалено Методичною радою обліково-економічного факультету Національної академії  
статистики, обліку та аудиту (Протокол № 3 від 2012 р.).

## Зміст

1. Основи методики навчання техніки гри у волейбол.....	6
1.1 Засоби навчання і тренування.....	6
1.2 Методи навчання і тренування.....	7
1.3 Методика навчання техніки гри.....	10
2. Методика навчання тактики гри у волейбол.....	22
2.1 Основи методики навчання тактики гри у волейбол.....	22
2.2 Методика навчання тактики гри у нападі:.....	27
2.3 Методика навчання тактичним діям в захисті:.....	30
3. Тактична підготовка дій у нападі та захисті.....	39
4. Поточний контрольний норматив визначення стану фізичної підготовленості студентів.....	51
5. Визначення умінь і навичок під час виконання технічних прийомів гри у волейбол за допомогою рухових тестів.....	51
6. Тестові завдання з волейболу.....	53
7. Використана література.....	58

## **1. Основи методики навчання техніки гри у волейбол.**

Основну роль у побудуванні процесу навчання навичкам гри у волейбол має структура змагальної діяльності і фактори, що визначають її ефективність. Треба виділити такі основні положення.

Основу волейболу складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протиборства, що регламентується спеціальним кодексом правил. Мова йде про змагальну ігрову діяльність волейболістів.

Для ігрової діяльності характерні умови боротьби, що постійно змінюються на майданчику у зв'язку з тим, що дії гравців і команди знаходяться під безперервним контролем суперника, який прагне руйнувати захист, атаку і т. інше, нав'язати свій план гри і цим нанести поразку. Цим пояснюється характерна для волейболу риса – складність і швидкість рішення рухових завдань в умовах, що безперервно змінюються. Волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника) і положення м'яча, передбачати дії партнерів і розгадувати задум противника, швидко реагувати на зміни у ситуаціях, що виникають і приймати рішення про найбільш доцільні дії, своєчасно, (як правило, дуже швидко) і ефективно його виконувати. При швидкісній грі ступінь і терміновість рішення завдань, які залежать від швидкості дій гравців, значно підвищується.

Колективний характер дій гравців команд визначає вимоги до їх ігрової організації. Володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявність достатньої фізичної підготовленості є умовами, лише необхідними для успішної гри команди, але далеко недостатніми. Окрім цього, необхідні відпрацьовані взаємодії і відносини між окремими гравцями внутрішніх ланок, між ланками і в команді в цілому.

Особливість структури змагальної ігрової діяльності складається у великій кількості (арсеналу) із змагальних дій – технічних прийомів і тактичних дій, а також необхідністю виконувати їх багаторазово в процесі змагання для досягнення спортивного результату (виграш зустрічі, змагання). У видах спорту з одиничними змагальними вправами (наприклад, стрибки, метання) оптимальне поєднання двох факторів – рухового потенціалу і раціональної структури руху майже при одноразовій спробі приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання). У волейболі, окрім цього найважливіше значення мають тактичні дії як форма реалізації технічно-фізичного потенціалу спортсменів у специфічній ігровій діяльності змагання. До цього треба додати, що змагання, як правило, складається з декількох ігор і триває декілька днів.

Специфіка волейболу частково укладена в самій назві гри: “волею” в перекладі з англійського означає “на льоту” “бол” – “м'яч”. Суть у тому, що всі технічні прийоми виконуються в умовах короткочасного дотику руками до м'яча. Цим обумовлена наявність у рухах волейболістів ударних дій.

З урахуванням структури ігрової діяльності змагання можна визначити круг факторів, що впливають на ефективність ігрової діяльності змагання. Найістотнішими факторами є:

- оснащеність спортсменів технічними прийомами і тактичними діями (арсенал техніки і тактики);
- застосування техніко-тактичного арсеналу (уміння застосовувати в грі і змаганнях вивчені технічні прийоми і тактичні дії);
- ефективність (виграш, помилки) ігрових дій;
- майстерність виконання ігрової функції;
- активність (“агресивність”, творчість) у грі - з урахуванням вибраного тактичного плану і дотримання ігрової дисципліни;
- рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей;
- морфологічні ознаки (в першу чергу довжина тіла);
- морально-вольові якості.

Таким чином, специфіка гри обумовлює наступні такі напрями методики навчання волейболу:

1. Розвиток в учнів здатності погоджувати свої дії з урахуванням напрямку і швидкості польоту м'яча (диференціювання просторово - тимчасових відносин).

2. Розвиток спеціальних фізичних якостей, головним чином сили і швидкості скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням точно визначати момент власних дій руками на м'яч.

3. Розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості та інших якостей, які лежать в основі тактичних здібностей.

4. Оволодіння широким арсеналом (набором) техніко-тактичних дій, що необхідні для успішного ведення гри.

Таким чином, як бачимо, відзначені особливості гри мають виключно високі вимоги до різносторонньої підготовки тих, що займаються: рівню їх фізичних і інтелектуальних якостей, навичок гри. Високий ступінь майстерності у волейболі може бути досягнутий тільки при тривалому планомірному і кваліфікованому навчанні починаючи з дитячого віку.

Починають займатися волейболом переважно з 10-12 років. У цьому віці рівень розвитку вищої нервової діяльності дозволяє успішно формувати у дітей “волейбольні рухові навички” тому, навчання спортивній техніці буде проходить успішніше, ніж у новачків більш старшого віку і дорослих. Пояснюється це великою пластичністю нервової системи дітей. Розвиток інтелекту, вольових якостей, здібностей до більш стійкої уваги також дає можливість проводити заняття достатньо ефективно. Рівень фізичного розвитку і рухових якостей дозволяє (при дотриманні певних методичних правил) успішно оволодіти раціональною технікою волейболу. У дітей 10-12 років є сприятливі фізіологічні умови для діяльності організму завдяки гармонійності і пропорційності в розвитку внутрішніх органів у порівнянні з подальшим періодом статевого дозрівання.

Слід додати, що взагалі ігри у дітей складають одну з основних форм прояву їх життєвої активності. Сприятливий для дитячого віку і сам характер рухової діяльності у спортивних іграх, у першу чергу наявність частих зупинок, пауз.

Кажучи про спортивну підготовку волейболістів в умовах школи, необхідно відзначити, що це багаторічний процес. Він будується з урахуванням вікових особливостей дітей шкільного віку і їх можливостей на кожному віковому етапі. Тривалість багаторічної підготовки резервів знаходиться у межах: верхня - період включення в склад команд вищих розрядів і нижня - граничний вік, що дозволяє успішно вирішувати завдання спеціалізованої спортивної підготовки (правильне оволодіння спортивною технікою перш за все).

При визначенні оптимальної нижньої вікової межі для початку занять волейболом важливо враховувати два найважливіші фактори: заняття не повинні завдавати збитку здоров'ю дітей і повинні бути відчутно ефективними з погляду рішення спеціальних завдань спортивної підготовки.

### **1.1 Засоби навчання і тренування.**

Основним засобом у навчанні волейболу є фізичні вправи. Їх велике різноманіття. Тому для того, щоб вибрати ті вправи, які більшою мірою сприяють розв'язуванню завдань на певному етапі навчання волейболу, їх групують на основі класифікації засобів. Відправним принципом класифікації служить діяльність змагання волейболістів. У зв'язку з цим всі вправи діляться на дві великі групи: основні, змагальні, допоміжні або тренувальні.

Вправами змагань є власне волейбол, тобто те специфічне, що відрізняє його як вид спорту. Тут технічні прийоми і тактичні дії виконують так, як це має місце в ігровій обстановці на змаганнях, (але зовні ігрових умов).

Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними навичками і сприяти підвищенню їх ефективності і надійності. Вони складаються із спеціальних і загально-розвиваючих.

Спеціальні ділять на підготовчі, головне завдання яких полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних у волейболі, і підвідні вправи, що направлені безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів. До підвідних вправ також відносять і імітаційні вправи, що виконуються без м'яча.

**Загальнорозвиваючі вправи** використовують для розвитку основних фізичних якостей і удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

Всі вправи, відповідно своїй спрямованості, об'єднують у складові частини тренування (види підготовки): загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна (цілісно-ігрова). У кожному виді підготовки є свої ведучі засоби, за допомогою яких вирішують відповідні завдання. У той же час, вправи одного виду підготовки тісно пов'язані з вправами інших видів. Наприклад, учень не може добре виконати вправу по техніці

атакуючого удару при недостатньому рівні розвитку швидкісно-силових якостей. У цьому випадку виявляться більш корисними спеціальні (підготовчі) вправи, ніж збільшення кількості повторень нападаючого удару.

Ефективність засобів у навчанні волейболу багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з урахуванням завдань, рівня підготовленості учнів і конкретних умов роботи. Залежно від поставленого завдання одні ті самі засоби можна використовувати по-різному, застосувавши різні методи. Окрім цього, слід враховувати те, що послідовність завдань у кожному виді підготовки і послідовність самих видів мають певний логічний зв'язок: характер завдань в одному виді підготовки якісно змінюється, створюючи основу для іншого виду підготовки. Так, підготовчі вправи закінчуються вправами, що відображають у загальних рисах структуру технічного прийому, що вивчається. Підвідні вправи, служать своєрідним містком для переходу від спеціальної фізичної підготовки до технічної. Вправи по техніці, побудовані в певному порядку ускладнення, сприяють формуванню тактичних умінь. На цій основі надалі вивчають індивідуальні тактичні дії і т.інше. У кінцевому рахунку одна складова частина підготовки, якісно перетворюючись, як би переходить в іншу, наступну в методичному ряді.

## **1.2. Методи навчання і тренування.**

Методи, що застосовуються у процесі навчання грі, зручніше розглядати стосовно кожного етапу навчання.

**Перший етап** — ознайомлення з розучуванням прийомом. Тут використовують розповідь, показ і пояснення

Створення правильного уявлення про прийом, дію і перше самостійне його виконання волейболістами - основний зміст першого етапу навчання.

Заздалегідь тренер (викладач) повинен так розташувати волейболістів на майданчику, щоб вони могли вільно спостерігати за демонстрацією прийому і слухати пояснення. Тут важливо мати на увазі кількісний склад групи, особливості показу, економну витрату часу для подальших перешукувань.

Викладач пояснює структуру прийому, демонструє його і надає безпосередню допомогу при виконанні прийому учнями. Один метод доповнює інший. Нерідко методи використовуються одночасно (пояснення і показ, допомога викладача і пояснення).

Слово зв'язує всі методи, а при навчанні створює у волейболістів уявлення про форму руху, розкриває його характер, роз'яснює тактичне призначення.

На початку навчання робляться короткі, чітко сформульовані пояснення. По мірі засвоєння матеріалу учнями пояснення стають все більш глибокими, деталізованими.

Велике значення в навчанні має показ. Він повинен бути зразковим. Якщо викладач внаслідок якихось причин не може бути демонстратором, тоді треба вдатися за допомогою до асистента-демонстратора.

Приєм або тактична дія показуються так, як виконуються у грі, і декілька разів підряд. Якщо можливо, то прийом виконують у звичайному ігровому темпі і в уповільненому, а коли треба, то по частинах. Фінальний показ загалом повинен бути здійснений знову в ігровому темпі. Складні прийоми дії доцільно виконувати в різних ракурсах стосовно позиції групи.

Безпосередня допомога викладача на цьому етапі полягає в коректуванні вихідного положення перед початком виконання завдання, виправлення погрішностей у пересуванні, діях з м'ячем. Викладач тут часто виступає як партнер.

**Другий етап** - вивчення прийому в спрощених умовах. Успіх навчання на даному етапі багато в чому залежить від правильного підбору підвідних вправ: по своїй структурі вони повинні бути близькі до технічного прийому або тактичної дії і посильні для учнів.

При розучуванні простих прийомів і дій їх виконують в цілому. При розучуванні складних по структурі прийомів і дій (атакуючий удар) їх розділяють на складові частини, виділяючи основну ланку. По можливості, треба швидше підвести учнів до виконання прийому в цілому.

На цій стадії навчання використовуються методи управління (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби і т.інше). рухової наочності (безпосередня допомога вчителя, застосування допоміжного устаткування), інформації (сила удару по м'ячу, точність попадання, світлова або звукова індикація).

Головне завдання - оволодіння структурою рухових навичок при виконанні прийомів техніки або схемою тактичних дій.

На початку виконання завдання важливу роль відіграє полегшення учням умов: виконання завдання після підготовки та підвідних вправ з меншої відстані (наприклад, подача з середини майданчика), зі зниженою сіткою (наприклад, при вивченні нападаючого удару), навчальна гра з необмеженою кількістю передач м'яча і т.інше.

Велику допомогу на цьому етапі надають нескладні вправи на навчально-допоміжних снарядах, вправи з м'ячем змагального характеру, метою яких є підбиття підсумку конкретного етапу навчання, навчальні ігри з умисними відступами від правил для полегшення умов гри.

**Третій етап** - вивчення прийому або дії в ускладнених умовах. Тут застосовуються: повторний метод, метод ускладнень умов виконання прийому (дії), ігровий і змагальний методи, сполучний метод, колове тренування.

Повторний метод на цьому етапі є основним. Тільки багатократне повторення забезпечує становлення і закріплення умінь і навичок. З метою формування гнучкої навички повторність припускає зміну умов (поступове ускладнення) виконання прийому (дії), включаючи виконання його на фоні стомлення. Сполучний ігровий метод дозволяє одночасно вирішувати завдання по удосконаленню техніки і розвитку спеціальних фізичних якостей, а також техніко-тактичної підготовки і комплексної, ігрової.



Головним завданням цього етапу підготовки є досягнення певного рівня автоматизму рухів при виконанні прийомів гри спрямованих на розширення варіантів дій і їхніх поєднань.

Оскільки, кожний вивчений прийом волейболіст виконує не в стандартних умовах, важливо використовувати не тільки якнайбільше різноманітних вправ, але і виконувати їх у різних умовах.

Для кожного виконавця завдання, розширюють сферу дії - підвищують трудність виконання основного завдання (незвичайне вихідне положення, зміна способу переміщення, часу дії, введення у вправу замість одного, двох, трьох м'ячів і т.інше), конкретизують вимоги до якості й ефективності виконання завдання, використовуючи засоби розмітки, навчально-допоміжні снаряди і тренажери, змінюючи мету, застосовуючи прийоми протиборства при виконанні передач, нападаючого удару, блоку і т.інше.

На цьому етапі використовують вправи з переключенням дій гравців на різні прийоми техніки, навчальні і тренувальні ігри, щоб створити найпростіші моделі ігрової ситуації атакуючого і захисного характеру.

На цьому етапі проводять тестування, мета якого - визначення динаміки техніко-тактичної підготовленості гравців.

**Четвертий етап** припускає закріплення прийому (дії) в грі. Тут використовується метод аналізу виконання рухів (графічні, умовно-кодовані, магнітофонні, відео), спеціальні завдання в грі по техніко-тактичній підготовці, ігровий і змагальний методи. Вивчення кожного прийому припускає обов'язкове закріплення його в умовах підготовчих і навчальних ігор. Вищим рівнем закріплення навичок є змагання. Від простих завдань по техніці і тактиці окремим гравцям, до складних установок в плані взаємодії в групах і у складі команди - такий шлях у формуванні технічно-тактичної майстерності волейболістів.

Головне завдання – оволодіння процесом гри.

На цьому етапі усі дії учнів мають цілеспрямований тактичний характер: подача м'яча виконується з урахуванням тактичних задумів (зміна способів подач, вибір напрямку і сили удару), передачі м'яча набувають характеру підготовчих дій атакуючої команди, нападаючі гравці тренують удари з різних зон і передач м'яча, в тому числі і при протидії блокуючих.

Широко застосовуються вправи на переключення дій гравця від захисних до нападаючих і навпаки. Вивчають способи групового і командного захисту, атакуючі комбінації. Проводять товариські, контрольні ігри. Команда виступає у некалендарних змаганнях. Конкретизуються тактичні функції гравців, комплектується команда і визначаються дублери для гравців основного складу.

У процесі підготовки проводять тестування волейболістів з техніко-тактичної підготовки, ведуть запис ігрової діяльності волейболістів з наступним аналізом і висновками.

Кожний з етапів по-своєму важливий для кінцевого результату підготовки волейболістів, і жоден з них не може бути пропущений.

У підготовці новачків, і в підготовці волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли необхідно вивчати принципово нові прийоми

(наприклад, подача у стрибку), тактичні дії і взаємодії (наприклад, систему нападу з першої передачі). Тому немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки для конкретних груп волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації. Загальним методичним положенням буде те, що на перших порах кожний початківець повинен послідовно вивчати всі дії, пов'язані з подачею і, особливо, з передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням. Якісне оволодіння цими діями у комплексі і створить основу, на базі якої для кожного волейболіста можна визначити ігрову спеціалізацію в команді і освоювати її.

### **1.3 Методика навчання техніки гри.**

Технічна підготовка — це педагогічний процес, направлений на досконале оволодіння прийомами гри і, який забезпечує надійність ігрових дій волейболістів. Досконале оволодіння технікою гри - одна з головних завдань навчання школярів. Перша умова успішного навчання - розвиток спеціальних фізичних якостей. Безпосереднє ж оволодіння технікою залежить від умілого використання підвідних вправ. Вони роблять складну техніку доступною для початківців, не спотворюючи при цьому її ества. На подальших етапах навчання підвідні вправи, використовуються для виправлення помилок, а також удосконалення окремих частин технічних прийомів.

У цілому процес навчання техніці будується в такій послідовності:

1. Розвиток спеціальних фізичних якостей, а також органів і систем організму учнів, що несуть основне навантаження при виконанні технічного прийому (загальнорозвиваючі і підготовчі вправи).

2. Оволодіння окремими частинами, що складають технічний прийом (підвідні вправи). Наприклад, в атакуючому ударі це розбіг у 2—3 кроки і вертикальний зліт при відштовхуванні двома ногами, замах і ударний рух по м'ячу в оптимальній точці стрибка.

3. З'єднання частин в єдиний цілісний акт технічного прийому (вправи по техніці). Наприклад, атакуючий удар у повній координації по м'ячу в утримувачі; атакуючий удар по м'ячу підкинутому вчителем.

4. Оволодіння способами реалізації технічного прийому (вправи по техніці і тактиці).

5. Уміння доцільно застосовувати технічні прийоми і їх способи в грі з урахуванням конкретної ігрової обстановки.

У процесі вдосконалення техніки необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів і уникати шаблону при підборі вправ.

### **Навчання стійкам і переміщенням.**

З вивчення стійок і переміщень починається освоєння гри у волейбол, їм постійно треба надавати увагу в підготовчій частині тренувальних занять і в процесі удосконалення навичок технічних прийомів і тактичних дій.

Треба постійно поєднувати розвиток фізичних якостей, особливо швидкості, з вивченням способів переміщень, а вивчені переміщення - з технічними прийомами.

#### ***Підвідні вправи.***

**Вправа 1.** Виконання переміщень повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів.

**Вправа 2.** Кидки і ловля набивного м'яча: під час переміщення; після зупинки різними способами; після зупинки і повороту; з подальшим падінням. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною по напрямку. Відстань спочатку - 1-2 м, потім - 3-6 м.

**Вправа 3.** Вправи у парах: один гравець кидає м'яч вгору-вперед, інший біжить, зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови в положенні прийому м'яча зверху двома руками; розгинаючи ноги, плавним рухом кистей кидає м'яч партнеру і повертається на місце.

**Вправа 4.** Вправи в трійці: один гравець кидає м'яч іншому, той після переміщення робить подвійний крок вперед, ловить м'яч над головою і кидає його третьому, що стоїть до нього спиною.

**Вправа 5.** Вправи з падіннями і перекатами після переміщень роблять спочатку на м'якій опорі, із страховкою, на невеликій швидкості.

***Вправи по техніці.*** У вправах по техніці удосконалюють навички основних способів переміщення: окремо кожного способу, поєднань способів між собою, в поєднанні з виконанням прийомів з м'ячем.

**Вправа 1.** Переміщення в колоні уподовж певних меж майданчика приставними кроками по 4 кроки: обличчям, правим боком, спиною, лівим боком вперед. Чим нижче "посадка" і більше швидкість, тим інтенсивніше навантаження.

**Вправа 2.** Переміщення заданим способом, на певній ділянці - прискорення, зупинка і імітація технічних прийомів.

**Вправа 3.** Передача зверху (знизу) двома руками над собою і переміщення різними способами, зупинки.

**Вправа 4.** Передачі зверху (знизу) під час переміщення із зміною напрямку після зупинки: передача вперед-вгору, переміщення обличчям вперед, передача над собою, передача назад за голову і переміщення спиною вперед, знову передача над собою і т.д. Складніше завдання - передачі тільки вперед і назад. Те саме, але переміщення управо, вліво.

### **Навчання передачам м'яча двома руками зверху.**

**Передача м'яча** – найважливіша і найскладніша ігрова дія у волейболі. За допомогою передачі м'яча здійснюється організація нападу. І прикінцева дія атаки – нападаючий удар – багато в чому залежить від якості передачі. За

допомогою передачі м'яча команда переходить від захисту до нападу. Ось чому цей ігровий прийом є найважливішим в арсеналі дій волейболіста.

Даний прийом є основним при організації нападаючих дій. З нього починається оволодіння діями з м'ячем. Протягом всього періоду навчання цей прийом знаходиться в центрі уваги, а для зв'язуючих гравців вдосконалення навиків верхньої передачі складає основу всіх тренувальних занять.

При передачі важливі, по-перше, тонкий розрахунок рухів, відповідно до напрямку і швидкості польоту м'яча для своєчасного ухвалення початкового положення, по-друге, правильна дія руками на м'яч. Це і потрібно враховувати в процесі навчання даному технічному прийому.

Велика різноманітність способів передачі м'яча в грі за різних умов зумовлює складність їх вивчення.

Передачу м'яча доводиться виконувати двома і однією рукою, верхнім і нижнім способом, при переміщеннях кроком, бігом, кидком, стрибком, при прийомі м'яча, що летить з різною швидкістю у різному напрямку, - при всьому цьому передача повинна виконуватися дуже чітко без жодних затримок, проводки, подвійних ударів з певним тактичним призначенням і так, щоб були враховані також індивідуальні особливості партнерів, яким адресується передача. Ці навички повинні прищеплюватися з перших занять з новачками.

Вправи, наведені в розділі початкового навчання передач двома руками зверху, дозволяють вирішити завдання оволодіння основами техніки виконання передачі вказаним способом, тобто навчитися адресувати м'яч точно партнерові. На цьому етапі навчання необхідно враховувати такі рекомендації.

Дуже важливо, щоб учень навчився приймати правильну стартову позицію на випадок негайного переміщення до м'яча. Якщо в розпорядженні гравця досить часу для переміщення або йому вже відомо, куди треба переміститись, тоді стопи ніг можна розташувати фронтально. При переміщенні в передніх або задніх напрямках і при обмеженому часі гравець займає діагональну стартову позицію, при якій одна нога виставлена дещо вперед. У стартовому положенні у гравця ноги повинні бути напівзігнуті, тулуб – ледь нахилений уперед, руки – зігнуті в ліктях, кисті – перед грудьми.

Така стартова позиція може стати і вихідною, якщо м'яч від партнера летить точно на гравця. Але, якщо переміщення було вимушеною попередньою дією, тоді гравець з останнім кроком повинен зайняти стійке вихідне положення, зручне для виконання передачі м'яча.

Не вдаючись в деталі техніки виконання передачі м'яча, потрібно звернути увагу на ряд деталей. При контакті кистей рук з м'ячем при передачі партнерові необхідно, щоб вісь плечей розташовувалася перпендикулярно до напрямку польоту м'яча. Дотримуючись цього правила,

гравець завжди зможе симетрично розгинати руки в напрямку до м'яча. Це одна з умов, що забезпечують точну передачу м'яча.

Необхідно підкреслити і значення узгодженості в послідовних рухах ніг, тулуба і рук. Вони повинні бути злитими, безперервними. Амплітуда і швидкість розгинання їх повинні відповідати довжині передачі.

Чітке торкання пальцями м'яча закінчується супроводжуваним плавним рухом рук за м'ячем, що відлетів.

Найхарактерніші помилки новачків при виконанні передачі м'яча двома руками зверху:

- невчасний вихід до м'яча, в результаті чого гравець виконує передачу під час переміщення, що є причиною наступних помилок;
- неправильне вихідне положення перед передачею, що характеризується нестійкістю пози, розведеними ліктями, несиметричним положенням кистей;
- присідання під час торкання кистями м'яча, що вимагає надмірного зусилля рук при передачі.

М'яч передається дуже напруженими або розслабленими пальцями. Великі пальці кистей спрямовані вперед, що може призвести до травми.

З самого початку навчання новачків передачам викладач повинен коректувати всі дії, пов'язані із зайняттям вихідного положення навпроти м'яча, що підлітає, з наступним комплексом рухів.

У переважній більшості випадків при виконанні навіть найпростіших вправ м'яч від гравця летить на партнера неточно. Тому треба відразу вчити умінню після переміщення резервувати якийсь мінімальний час для того, щоб знову зайняти зручне положення для передачі.

У початковій стадії навчання передачі не завжди і не всі волейболісти хоча б задовільно виконують запропоновані вправи. Тому необхідно вибірково для окремих гравців використовувати підготовчі та підвідні вправи, суть яких полягає в створенні умов для виконання полегшених, але схожих за значенням і структурою рухів з передачею м'яча двома руками зверху.

### ***Підготовчі вправи***

**Вправа 1.** Швидке переміщення на 2-3 кроки вперед, назад, у сторони з переходом у вихідне положення.

**Вправа 2.** Високе підкидання м'яча в довільному напрямку, переміщуючись до нього, треба вловити його на рівні голови.

**Вправа 3.** Переміщення на 2-3 м, перехід у вихідне положення, імітація передачі м'яча.

**Вправа 4.** Штовхання набивного м'яча (2 кг) двома руками від голови вперед-угору на відстань 4-5 м.

### ***Підвідні вправи.***

**Вправа 1.** Імітація передачі м'яча двома руками зверху на місці і після переміщення. Увага акцентується на наступних основних моментах техніки:

“м'яч наближається” - випрямитися і підняти руки вгору; “погасити швидкість польоту м'яча” - трохи зігнути руки в ліктях і ноги в колінах; “передати м'яч” - потягнутися вперед-вгору, випрямляючи ноги і руки; прийняти вихідне положення.

**Вправа 2.** Освоєння розташування кистей і пальців рук на м'ячі, м'яч на підлозі. Кисті рук розташовуються так, щоб великі пальці були направлені один до одного, вказівні під кутом один до одного, а всі інші обхвачують м'яч збоку-зверху. М'яч підіймається з підлоги в початкове положення над особою (декілька повторень). Потім у початковому положенні для передачі, той, що займається вкладають волейбольний м'яч (кілька разів), перевіряючи положення пальців і ступінь їх напруги.

**Вправа 3.** Передача зверху двома руками волейбольного м'яча, підвішеного на шнурі: на місці вперед-вгору, над собою, назад; після переміщення і зупинки обличчям до м'яча і боком з наступним поворотом до м'яча.

**Вправа 4.** У парах: гравець накидає м'яч партнеру, той верхньою передачею повертає йому м'яч. Спочатку кидки виконуються точно, але певної траєкторії, потім траєкторія і напрям змінюються.

#### ***Вправи по техніці.***

**Вправа 1.** Передачі над собою на місці, із зміною висоти і початкового положення (від високої стійки до положення сидячи і лежачи), під час переміщень і після переміщення і зупинки.

**Вправа 2.** Вправи біля тренувальної стінки (гладкої): змінювати висоту передачі, збільшувати і зменшувати відстань від стіни, чергувати передачі в мішень з передачами над собою, виконувати передачу в стіну після того, як м'яч відскочить від підлоги.

### **Навчання прийому передачі м'яча двома руками знизу**

Нижня передача м'яча двома руками - в основному захисна дія. Але, вже багато років волейболісти навіть у найпростіших ігрових умовах виконують передачу зв'язуючому, а часом і нападаючому, нижнім способом виконання.

**Вправа 1.** Імітація прийому м'яча стоячи на місці; з випадом вперед і в сторони; після пересування кроком, бігом; зупинок кроком, стрибком.

**Вправа 2.** Прийом підвісного м'яча. М'яч підвішується на рівні пояса. Спочатку прийом виконується стоячи на місці, потім з випадом і після пересування вивченими способами.

**Вправа 3.** Прийом м'яча, накинутого партнером. Спочатку той, що приймає, знаходиться у вихідному положенні для прийому знизу, потім в основній стійці волейболіста. М'яч приймається на рівні пояса. Правильним буде відскок м'яча під прямим кутом при незначних обертаннях.

**Вправа 4.** Прийоми м'яча в стіну. Дана вправа найбільш ефективна, але її можна використовувати лише після того, як учні засвоять в цілому основи техніки прийому.

**Вправа 5.** Прийом м'яча від нижньої прямої подачі з укороченої до сітки відстані в зонах передній (4, 3, 2) і задньої (6, 5, 1) лінії майданчика.

### НАВЧАННЯ ПОДАЧАМ М'ЯЧА

**Подача** - удар, за допомогою якого м'яч вводять в гру. Відповідно до цього гравці команди услід за подачею повинні готуватися до захисту. Це надто не вигідно. Тому в арсенал засобів подачі і введені різні способи, застосовуючи які, кожний гравець прагне ускладнити супернику прийом м'яча, а може і відразу завоювати очко. Таким чином, подача у виконанні майстра і є атакуючою дією.

Враховуючи, що структура навчання усім способам подач у принципі однакова, має значення послідовність їх вивчення: знизу пряма, зверху пряма з обертанням (на силу) і без обертання (планеруюча), зверху бокова з обертанням (на силу) і без обертання (планеруюча), подача у стрибку.

Той факт, що ефективність подач багато в чому обумовлюється варіантами способів їх виконання (застосування) командою, переконує в корисності навчання різним подачам, що найбільш відповідають інтересам і здібностям учнів.

Які рекомендації можна дати для успішного оволодіння подачею?

1. Кожний волейболіст повинен послідовно і ґрунтовно вивчити декілька способів подачі навіть якщо весь вивчений арсенал подач не буде застосовуватися гравцями в майбутніх змаганнях. Це виправдане тим, що на кожному етапі навчання і удосконалення гравець повинен опановувати новим, більш складним (і найбільш ефективним) способом подачі, який і буде засобом волейболіста для введення м'яча в гру, до того ж поліпшуються координаційні можливості гравця, росте досвід вивченні нових спортивних рухів, збільшуються тактичні можливості волейболіста з урахуванням використання в грі різнохарактерних подач (наприклад, силової і планеруючої).

2. Не повинно бути подач другорядних або не дуже важливих. Сама собою така постановка питання шкідлива. Це дає можливість гравцеві, хоч би іноді, але підходити до матеріалу, що вивчається, поверхово, легковажно

3. За правилами в межах восьми секунд гравець виконує подачу без перешкод з боку суперника. Цю обставину гравці не завжди використовують для досягнення точності дій - нерідко поспішають виконати подачу, а в підсумку скороспілої дії знижується її результативність, а деколи втрачається очко.

Ефективність нижньої прямої подачі полягає в її точності, варіютивності в напрямі і силі удару по м'ячу. Не використовуючи ці чинники, гравець просто перебиває м'яч через сітку, не створивши для суперника ніякого ускладнення.

Ефективність верхніх прямої і бокової подач залежить від стабільності виконання всіх складових частин цілісної дії, починаючи з підкидання м'яча і закінчуючи ударом по м'ячу. Зусилля, прикладені гравцем в ударному русі, повинні бути також оптимально стабільними.

Оволодіння мистецтвом виконання плануючої або націленої подачі вимагають від гравця знову ж влучності, але набагато більшої, ніж при всіх інших подачах.

Отже, точність виконання подач - головна турбота гравця. За цієї умови можлива трансформація техніки в тактичне уміння.

4. При навчанні подач необхідно враховувати індивідуальні виконавські здібності кожного. Непринципові відхилення від загальноприйнятої манери виконання повинні розглядатися як природні, індивідуальні особливості волейболіста. У таких випадках тренер повинен уміти відрізнити оригінальність виконання від погрішності і враховувати це при визначенні спеціальної методики

5. Незалежно від здібностей того або іншого волейболіста, кожного необхідно настроювати на досить тривалу цілеспрямовану підготовку.

Зрозуміло, що за декілька годин не можна навчитися бездоганно володіти навіть простою подачею. Потрібна серія занять з відповідним підбором вправ. По ходу засвоєння матеріалу час на навчання подач зменшується, але зате збільшується інтенсивність виконання завдань, створюються специфічні ігрові умови, що зумовлює тактичну спрямованість дій гравців.

6. Процес удосконалення - це безперервна творча тренувальна робота гравця під керівництвом тренера. Надбання виконавської майстерності, відповідної конкретному періоду тренування, збереження її на даному рівні і перехід на більш високий виконавський рівень - ось у чому полягає багаторічна практична діяльність волейболіста. Це цілком відноситься і до вивчення подачі.

Тренування виконання подачі, коли гравець оволодів цілком задовільною технікою, повинно поєднуватися з тренуванням прийому м'яча протилежною групою гравців. Такі вправи дають обопільний ефект. Гравці, що виконують подачі, реєструють результативність своїх дій, а гравці, що приймають м'яч, мають хорошу практику для оволодіння першою передачею м'яча.

У процесі підготовки кожний волейболіст повинен засвоїти дві різнохарактерні подачі: одну - переважно силову, іншу - переважно на влучність (націлену).

#### ***Підготовчі вправи.***

**Вправа 1.** Кидки набивного м'яча вагою 1 кг однією рукою знизу, зверху, зверху боком вперед - вверху. Увага акцентується на рухи прямою рукою. Дуже важливо при цьому виконувати кидки з обмеженою амплітудою рухів руки: не піднімати її вище за рівень плечей після кидка знизу і не опускати нижче за рівень плечей після кидка зверху.

**Вправа 2.** Кидки набивного м'яча через сітку (нижній край сітки не закріплений) на точність. Викладач визначає спосіб кидка і зони майданчика. Те саме, але визначається техніка кидка: з обмеженою амплітудою замаху або без замаху (поштовхом).

#### ***Підвідні вправи***

**Вправа 1.** Імітація подачі м'яча. Увага акцентується на узгодженні рухів тулуба і рук.



**Вправа 2.** Навчання підкиданню м'яча. Слід пам'ятати, що висота підкидання м'яча обумовлюється рівнем розвитку швидкісно-силових можливостей учнів (компенсація недоліку сили амплітудою замаху). Високе підкидання негативно впливає на точність подачі і досягнення точного удару в середню частину м'яча, що у свою чергу негативно впливає на політ м'яча без обертання.

**Вправа 3.** Удар по м'ячу. встановленому в утримувачі або підвішеному. Увага акцентується на рух прямою рукою. Удар завдається підставою долоні.

**Вправа 4.** Подачі в стіну на відстань 6-7 м.

**Вправа 5.** Подачі через сітку з укороченої відстані. Партнер приймає м'яч знизу двома руками над собою.

### ***Вправи по техніці***

**Вправа 1.** В. п. - гравці шикуються за бічними лініями майданчика. Партнери стоять один проти одного на відстані 10-12 м. Дистанція між гравцями в шерензі - не менш 2 м.

За вказівкою викладача гравці першої шеренги, у яких є м'ячі, виконують подачу у напрямку партнера. Потім те саме, роблять гравці другої шеренги. Поступово потрібно збільшити відстань між партнерами, доводячи її до 14-15 м.

Завдання вправи - оволодіння структурою руху. Показником вирішення цього завдання повинна бути точність подачі, що виконується, на партнера.

**Вправа 2.** В.п. - гравці двома окремими групами розташовуються по обидві сторони сітки на відстані 5-6 м від неї.

За вказівкою викладача, спочатку одна група гравців, а потім інша виконують подачу. Волейболісти повинні прагнути подати м'яч через сітку і в напрямку-партнера з протилежної групи. Як і раніше, потрібно звертати увагу на погодженість рухів при подачі. Гравці, які задовільно виконують подачу, за вказівкою викладача відходять ще на 1-2 м далі від сітки і продовжують виконувати завдання.

## **НАВЧАННЯ АТАКУЮЧИМ УДАРАМ**

У різних джерелах методичної літератури немає різниці у назвах атакуючий або нападаючий удар. Але це не одне і те ж. До нападаючих відносяться всі дії, що зв'язані з відбиванням м'яча на сторону суперника. До атакуючих – дія, що здійснюється тільки вище верхнього краю сітки. Тому, наприклад, подача м'яча є одночасно засобом нападу, але вона не може бути засобом атаки. Ця несуттєва на перший погляд різниця важлива тим, що необхідно з перших кроків навчання волейболу формувати в учнів свідомість кожної дії. Тому, що кожна завершальна дія повинна закінчуватися нападом. Що стосується дій, які виконуються над сіткою, то вони повинні бути гостро загрожуючими, що ставлять підвищені вимоги до фізичної і психологічної мобілізації зусиль учнів.

У методиці навчання способом атакуючих ударів немає особливої різниці, вони вивчаються у такій послідовності: прямий атакуючий удар по ходу розбігу, з переводом, боковий.

Виконання прямого атакуючого удару ставить високі вимоги до спеціальної фізичної підготовки учнів і особливо до рівня розвитку їх координаційних здібностей. У цьому зв'язку, навчання будується у двох основних напрямках: розвиток швидкісно-силових якостей (стрибучості і динамічної сили) і координаційних здібностей (просторово-часової і м'язової координації).

Безпосередньо розучування техніки атакуючого удару здійснюється розчленованим методом і починається з заключного руху (фінального зусилля) – замаху і удару по м'ячу в опорному положенні, стрибка вгору поштовхом двома ногами з місця і розбігу. Потім умови виконання удару поступово ускладнюються: у безопорному положенні (стрибку) з місця і після пересування в один, два або три кроки, з різних по висоті і відстані передач, при опорі блокуючих.

Виконання атакуючих ударів потребує атлетичної підготовки, розвитку сили, швидкісних якостей, спритності і гнучкості. Це завдання в багатьох вирішується в процесі уроків фізичної культури. У спортивній секції загальнорозвиваючі вправи дають у великому обсягу і з великим навантаженням.

Основна спрямованість у цієї категорії вправ: зміцнення опорно – рухового апарату, перш за все гомілковостопних, плечових, колінних суглобів, кістей рук, розвиток сили рук, ніг, тулуба, швидкості скорочення м'язів, розвиток гнучкості.

Загальнорозвиваючі вправи виконуються без предметів, з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами, на гімнастичній стінці, снарядах масового типу і т. інше.

Успіх вивчення способів нападаючого удару багато в чому залежить від точності передачі м'яча для удару, міри взаєморозуміння зв'язуючого і нападаючого. Тому викладач повинен постійно контролювати дії гравців, що виконують передачі, інструктувати їх.

Важливим засобом підготовки нападаючих є блок: у тренувальних і змагальних умовах він, як контрольний показник, визначає рівень готовності гравців до виконання нападаючого удару. Тому, треба використовувати блокування в підготовці нападаючих.

### ***Підготовчі вправи.***

Підготовка учнів до оволодіння атакуючим ударом припускає розв'язання двох завдань: по-перше, зміцнення опорно-рухового апарату і розвиток динамічної сили рук і ніг, по-друге, виховання координаційної структури рухів в безопорному положенні з урахуванням реакції (своєчасного “виходу”) на об'єкт, що рухається (м'яч). На цьому етапі визначається індивідуальний спосіб відштовхування. При виконанні вправ зі стрибками, треба акцентувати увагу учнів на злитий (без зупинки) перехід від розбігу до стрибка поштовхом двома ногами.

**Вправа 1.** Діставання підвішених предметів однією рукою у стрибку поштовхом двома ногами з розбігу в один-два кроки.

**Вправа 2.** Серійні вистрибування на тумбу (складені мати). Висота тумби 40-50 см.

***Підвідні вправи.***

**Вправа 1.** Імітація прямого атакуючого удару у стрибку поштовхом двома ногами з місця і з розбігу в 1, 2, 3 кроки. Те саме, але біля сітки на різній віддалі від неї.

**Вправа 2.** Стрибок поштовхом двома ногами з місця, Зліт вертикальний; те саме, після переміщень і зупинки; те саме, з поворотом на 90, 180 і 360°; стрибок вгору поштовхом двома ногами 1, 2, 3 кроки. На останньому кроку попереду права нога, ліву приставляють до неї.

**Вправа 3.** Оволодіння ритмом розбігу: кроки по розмітці, за допомогою звукових орієнтирів (відтворення ритму кроків).

**Вправа 4.** Засвоєння удару кистю по м'ячу: удар по волейбольному м'ячу кистю, стоячи на колінах на гімнастичному маті. Замах невеликий, в мить удару рука випрямлена; удар по м'ячу, закріпленому на гумових амортизаторах; серія ударів по м'ячу біля тренувальної стінки.

**Вправа 5.** Багаторазові удари по м'ячу, стоячи біля стіни. Учні розташовуються в 4-5 м від стіни. Накинувши м'яч над собою, виконують удар кистю прямою рукою в підлогу на відстані 1-1,5 м від стіни.

У міру засвоєння вправи слід добиватися серійного виконання ударів, дотримуючи основні вимоги по техніці. Те саме, але з партнером, стоячи один проти одного на відстані 7-8 м.

***Вправи по техніці.***

**Вправа 1.** В.п. - викладач розташовується біля сітки в зоні 3: перед ним - у колону по одному в зоні 4 (за лінією напад) розміщується група гравців. Перші 2-3 гравці мають м'ячі.

Кожний волейболіст виконує дві дії: передачу м'яча викладачу і прямий нападаючий удар. Як перша, так і друга дії, повинні бути виконані відповідно до вказівок викладача. Викладач, виконуючи передачу для удару, у той же час уважно стежить за готовністю гравця до початку дії, за правильністю вибору моменту для початку розбігу, за його швидкістю і напрямком, місцем для стрибка, напрямком відштовхування, самою технікою виконання удару по м'ячеві, приземленням.

Вправа виконується за умови, що висота сітки стандартна, але якщо це важко для деяких новачків, тоді потрібно її знизити на 3-5 см. Після невдалої спроби виконати удар, доцільно хоча б ще раз дати можливість повторити завдання. Інші спроби гравці виконують у порядку черговості.

**Вправа 2.** В.п. - те саме, що й у попередній вправі, але місце викладача займає один із гравців.

Вправа виконується за попередньою схемою. Гравець, який виконує передачу м'яча для удару, робить це кілька разів підряд, а потім на його місце стає інший. При виконанні гравцями передачі для удару викладач повинен звертати їхню увагу на те, як потрібно виконувати передачі для гравців з різною мобільною здатністю і стрибучістю;

Перед початком вправи нападаючий повинен зробити замовлення своєму партнерові, що стоїть біля сітки, яку передачу для удару він хоче отримати (середню, високу, над собою, перед собою).

### **НАВЧАННЯ БЛОКУВАННЮ**

**Блокування** – самий ефективний прийом захисту, але і самий складний технічний прийом гри у волейболі.

Ще є така точка зору серед спеціалістів, що блокуванню можна (і треба) навчати тільки після того, як учні засвоять навичку атакуючого удару. Додержуючись цієї логіки, блокуванню навчають в найкращому випадку в 13-14 років, а може і в 15-16. Але навчати блокуванню можна (і треба !) з перших кроків навчання волейболу.

Суть блокування заключається в тому, щоб своєчасно поставити руки на шляху м'яча, який спрямований зі сторони суперника атакуючим ударом. А це залежить від визначених якостей і здібностей, які розвиваються за допомогою спеціальних підготовчих вправ.

У зв'язку з тим, що дії блокуючого відповідають на атаку суперника, а напрямок атаки щоразу доводиться передбачати, дуже важлива у тренуванні блокуючих часта зміна обстановки: у вправах, навчальних іграх, двосторонніх зустрічах.

У даний час перед блокуючими постали нові проблеми, вони пов'язані з тим, що майже всі команди мають у арсеналі нападаючі удари з дальньої відстані і їх виконавців. Раніше такі удари не блокували. Але зараз це вже помилка. М'ячі, які спрямовані з дальньої відстані від сітки, треба блокувати, оскільки ці нападаючі удари стали ефективними і дозволяють досягти позитивного результату.

При блокуванні таких ударів значне перенесення рук через сітку вже буде тактичною помилкою. Тому кожен блокуючий повинен не тільки розуміти це теоретично, але і практично робити все, щоб навчитися правильно оцінювати ігрову ситуацію і відповідно до неї застосовувати чи то блок з явним перенесенням рук, чи то блок з натяком на таке перенесення.

Особливу увагу при навчанні варто звернути на набуття вміння нейтралізувати удар у третій зоні, на погодженість дій блокуючих при відбитті атак з бокових меж сітки, на вміння повторно стрибати на блок.

При навчанні блокуванню підготовчі вправи треба включати на початковій стадії навчання. Після засвоєння підвідних вправ і техніки атакуючого удару по ходу треба включати підвідні вправи і вправи з техніки по розділу блокування і в наступному дотримуватися щонайменше атак без блоку.

#### ***Підготовчі вправи.***

Головним завданням вправ спеціальної спрямованості будуть вправи для розвитку стрибучості і координації рухів у безопорному положенні з піднятими руками вгору. Тому усі вправи, які були рекомендовані для засвоєння атакуючого удару, будуть корисні при вивченні блокування. З урахуванням специфіки блокування можна використовувати наступні:

**Вправа 1.** Серійні стрибки з місця поштовхом двома ногами з наступним діставанням предметів (тенісні м'ячі на мотузці, відмітки на стіні); те саме, але після пересування у сторони; те саме, але у відповідь на зорові або слухові сигнали; те саме, але після сплигування з висоти 40-50 см.

Тут корисними будуть вправи, що пов'язані з диференційованою роботою кистей рук. Наприклад, пересування вправо (вліво) з наступним стрибком вгору і перестановкою кистями тенісних м'ячів (кубиків і т.інше), що встановлені на спеціальній підставці.

### ***Підвідні вправи.***

Коли спробувати уявити, що можна вважати самим головним при блокуванні, то вийде мабуть так:

- треба як можна далі переносити руки над сіткою;
- як можна довше зависати у стрибку;
- приймати правильне положення тіла у стрибку і вкладати силу в лікті і кінці пальців;
- передбачити напрямок атаки суперників;
- вимушувати атакуючих бути у вигідному для своєї команди напрямку.

За короткий час засвоїти усі ці прийоми дуже важко, але для цього потрібно вперто тренуватися.

Не можна опускати сітку, щоб поліпшити умови для блокування тому, що будуть перекручуватися просторово-часові ігрові характеристики як для атакуючого удару, так і для блокування.

Методична послідовність засвоєння вправ така: спочатку удари виконують з однієї зони і вже у відомому напрямку, потім з двох сусідніх (4-3, 2-3), з трьох (4,3,2,3,4 і т.д.), двох дальніх (4,2,4,2) також у відомому для блокуючого напрямку з кожної зони.

**Вправа 1.** Імітація блокування у стрибку з місця і після пересування приставними кроками в сторони. При стрибку після пересування необхідно, щоб останній крок був одночасно кроком зі стрибком, що буде виключати паузу (зупинку).

**Вправа 2.** Блокування волейбольних м'ячів, що підвішені над сіткою, у стрибку з місця і після пересування.

### ***Вправи по техніці.***

Умови виконання блокування поступово ускладнюються. Коли зона, з якої будуть виконуватися нападаючі удари, відома, то виконуються різні передачі (середня, висока, низька, з глибини майданчика, стоячи обличчям і спиною до нападаючого), способи ударів (прямий, боковий, з переводом вправо, вліво), напрямки ("діагональ", "лінія") і т.інше. Коли зона невідома, то удари чергують від бокових ліній і в глибині майданчика – спочатку це сусідні зони, потім дальні, з задньої лінії. Причому передачі спочатку високі, потім середні і низькі.

Взявши за основу ці вказівки і вправи, які надані у розділах передач і нападаючих ударів, можна скласти вправи для удосконалення навичок

блокування. Але, тут увага повинна бути зосереджена на удосконалену техніку оволодіння навичками індивідуального (одиначного) блокування. Це важливо для успішного побудування індивідуального захисту над сіткою і у взаємодії на блоці двох (трьох) гравців.

**Вправа 1.** В.п. – 5-6 блокуючих рівномірно розміщуються уздовж сітки; на іншій половині майданчика біля лінії нападу навпроти кожного блокуючого – по два гравця з м'ячами.

Кожен гравець з м'ячем виконує роль нападаючого – після розбігу в напрямку сітки робить прямий нападаючий удар з власного підкидання м'яча. Блокуючий, визначивши момент для початку дії, стрибає і виносить долоні над сіткою, накриваючи м'яч. Слідом за першою шеренгою нападаючих виконує прямий нападаючий удар друга шеренга. Блокуючі в одній серії повинні виконати 5-6 спроб. По ходу вправи викладач, перешиковує гравців, забезпечує виконання кожним з них блокування або нападаючого удару.

## **2. Методика навчання тактики гри у волейбол.**

### **2.1. Основи методики навчання тактики гри у волейбол.**

**Тактика гри** – це організація спортивної боротьби команди за допомогою індивідуальних, групових і командних дій. Основні завдання тактики – визначити засоби, способи і форми ведіння гри в конкретних умовах проти визначеного супротивника.

Тактика гри визначається рівнем технічної майстерності гравців. Головною рухомою силою її розвитку є боротьба між нападом і захистом. Поява нових ефективних засобів і способів нападу диктує потребу пошуків засобів і способів захисту.

**Засоби ведіння гри** є всі технічні прийоми і способи їх виконання.

**Способи ведіння гри** - індивідуальні, групові і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником.

**Система гри** – це визначена організація дій команди, заснована на функціях гравців і їх розташування на майданчику.

**Тактична комбінація** – це взаємодії гравців, спрямовані на складення одному з них умов для завершення атаки або контролю.

**Форма ведення гри** – це характер проявлення дій команди, які відображаються в визначеному темпі і стилі ведіння гри, в тактиці замін і перерв, в дотриманні ігрової дисципліни, в проявленні активної боротьби і т. інше.

**Ігрова дисципліна** – це підпорядкування дій кожного гравця командним діям, прагнення чітко виконувати поставлені завдання протягом всієї гри, зберігаючи виключну зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші в відповідності з завданням.

У сучасному волейболі з'явилися нові терміни, які визначають тактичні дії в нападі і, які мають наступні значення.

**“Просто”.** Цей термін означає, що в складній ситуації гравець повинен передати м'яч ближньому партнеру з високою траєкторією у зону, не розігруючи комбінації. Такі моменти виникають, коли нападаючі гравці із-за різних обставин не встигають взяти участь у розигранні тактичної комбінації, або коли сам гравець, який передає м'яч, був у незручному положенні, або само знаходження м'яча незручне для розиграння комбінації.

**Першим темпом.** Ця назва визначається гравцем, який починає тактичну комбінацію першим (або гравець першого темпу). Як правило, він виходить на удар з низької передачі першим, так як другий гравець також може нападати з низької передачі, але починає після першого.

**Другим темпом.** У розигранні цієї комбінації беруть участь всі інші гравці, після дій першого. При цьому умовно можна класифікувати двоходові, трьохходові і чотирьохходові варіанти комбінацій, коли підключаються троє нападаючих передньої лінії і гравець (гравці) задньої лінії. Кожний може діяти в своїй зоні і в зоні партнера і виходити в будь-якому темпі, роблячи рух на удар другим, третім, четвертим або з кимось разом, позначаючи момент і напрямок дії.

**Одним темпом.** У цьому випадку можуть виходити на удар і одночасно стрибати в одній або різних зонах два або три гравці які нападають.

**Зона.** Визначається місце в зоні, яке найбільше зручне для дій кожного гравця який буде нападати. Поняття “зона” відноситься також для визначення тактичних комбінацій з участю двох (трьох) нападаючих в одній зоні.

**Зліт.** Має відношення до ударів з низьких передач з вертикальної або злегка відлогої траєкторії в більшості випадків у зоні 3, коли нападаючий стрибає (йде на удар) до передачі і виконує удар по м'ячу в мить появи гравця який передає, над сіткою.

**Простріл.** Термін визначає удар з низької швидкої передачі вздовж сітки, який виконується, як правило, із зони в зону або через зону.

**Напівпростріл** – удар з прискореної передачі вздовж сітки на висоті не вище 1,5 м. Передача може бути із зони в зону або через зону. Швидкість польоту м'яча нижче швидкості передачі, а траєкторія – декілька вище.

**“Хвиля” і “Ешелон”** – однотипні тактичні комбінації, умовно розрізняються по розташуванню гравців, які нападають відносно до сітки. Як правило, в конкретній комбінації приймають участь два нападаючих. Один з них виходить на удар першим темпом. У цю мить, коли перший гравець після стрибка починає опускатися, вистрибує другий гравець. Як правило, вони стрибають на 1 – 1,5 м один від одного. Удар може виконувати один з них. Коли удар виконує другий нападаючий, то складається враження, що перший гравець як би промахнувся при ударі по м'ячу.

**“Хвиля”** – мить гри, коли обидва нападники виходять звичайно на удар в одну зону і передача виконується вздовж сітки.

**“Ешелон”.** Цю тактичну комбінацію проводять, коли обидва нападники виходять на удар в одну зону перпендикулярно до сітки один за одним. Перший нападник загороджує другого. Тому комбінацію називають ще

“заслон”. М’яч при цьому передають від сітки трохи в глиб майданчика, коли удар виконує другий гравець.

**“Хрест”**. В цієї комбінації шляхи переміщення гравців які нападають перехрещуються.

**Передній “хрест”**. Виконують його, коли першим на удар виходить нападаючий, який знаходиться поперед гравця який передає м’яч, а другий нападаючий перетинає йому шлях. Другий нападаючий може знаходитися як попереду гравця який робить передачу, так і по заду нього.

**Зворотній “хрест”**. Виконують, коли першим на удар виходить нападаючий, який спочатку знаходиться позаду гравця який передає, але грає поперед нього. Другим виходить на удар, перетинаючи шлях першого, нападаючий, який знаходиться поперед гравця який передає м’яч. Тактичну комбінацію прямий і зворотній “хрест” можна виконувати як поперед гравця який передає, так і позаду нього.

**Малий “хрест”**. У цієї комбінації в нападі приймають участь гравці суміжних зон.

**Великий “хрест”**. У цій тактичній комбінації в нападі беруть участь гравці, які знаходяться через зону (зони 4 і 2).

**Подвійний “хрест”**. Виконують цю тактичну комбінацію, коли усі три гравця передньої лінії беруть участь у нападі і рух на удар останнього з них перетинає шлях першого і другого нападаючого.

**“Моріта”**. Удар, який вперше показав японський гравець Моріта на кубку світу 1969 р. у НДР.

**Другим стрибком** або “Моріта” виконують удар попереду або позаду гравця, який передає м’яч. Нападаючий розбігається, виконує присідання (скачок) перед зльотом для стрибка, починає розгинати ноги, імітує стрибок (зліт) для удару з низької передачі, але в останню мить затримує рух. М’яч для удару передають приблизно на висоту 1 м. Потім нападаючий знову (стрибає) піднімається вгору і наносить удар по м’ячу.

**Повернення**. При цій тактичній комбінації нападаючий удар виконують як попереду так і позаду гравця, який передає м’яч. Нападаючий знаходиться поперед гравця, який пасує, а виходить на удар позаду нього, потім в ту ж мить повертається в положення поперед гравця який пасує, і наносить удар. І зворотно, коли нападаючий знаходиться позаду гравця, який пасує, то виходить на удар поперед нього, потім повертається в попереднє положення і виконує удар.

**Подвійне повернення**. У цьому випадку нападаючий гравець повертається два рази. Знаходячись поперед гравця, який пасує, він виходить на удар позаду нього, потім повертається в положення поперед нього і в ту ж мить відходить наносити удар позаду нього. І зворотно, коли нападаючий знаходиться позаду гравця, який пасує, виходить на удар поперед нього, потім повертається в попереднє положення і в ту ж мить відходить на удар поперед гравця, який передає м’яч.

**Фінт**. Цей тактичний прийом виконують, коли нападаючий знаходиться поперед гравця, який пасує, і виходить на удар поперед нього,



потім в ту ж мить робить фінт за гравця, який передає, і наносить удар позаду нього. І зворотно, коли нападаючий знаходиться позаду гравця, який пасує, і виходить на удар позаду нього, але в ту ж мить робить фінт і виходить на удар поперед гравця, який пасує.

**“Дужка”.** У цьому випадку атакуючий удар, звичайно, виконують у центрі сітки, коли гравець виходить на удар приблизно в 1,5 м від гравця, який робить передачу. Траєкторія польоту м'яча на удар утворює маленьку дугу між гравцем, який пасує, і нападаючим гравцем, удар виконують з низької передачі.

Для позначення всіх цих тактичних прийомів при взаємодії гравців у різні моменти гри при кожній розстановці існує своя жестикуляція.

**Функції гравців.** Для організації дій команди потрібно розподілити функції між гравцями.

Формування кожного гравця треба проводити по двох напрямках і вдосконаленнях в універсальних навичках гри і вдосконаленнях навичок, специфічних для виконання визначених функцій. Ці навички взаємопов'язані.

У сучасній команді функції розподіляються таким чином: атакуючі (першого і другого темпу), зв'язуючі гравці і Ліберо.

**Нападаючий першого темпу** – це, як правило, гравець який вміє виконувати стабільні і результативні удари. Звичайно, він грає в нападі з низьких передач.

На нападаючого першого темпу може покладатися функція центрального блокуючого. При одиночному блокуванні він діє, як і всі гравці, зі завданням проти конкретного нападаючого супротивника.

Функції атакуючого першим темпом поширюються в першу чергу, дякуючи різновидності атакуючих ударів з різних передач у цих зонах, а також значному підвищенню рівня його підготовленості.

**Нападаючий другого темпу** повинен бути універсально підготовленим гравцем – всебічно фізично розвинутим, рухливим, швидко орієнтуватися, з гострим тактичним мисленням. Він удосконалено володіє різновидами атакуючих ударів в усіх зонах та складними тактичними комбінаціями.

При блокуванні, тому, що атакує другим темпом, відводяться функції крайнього або центрального, що блокує. Функції їх поширюються з удосконаленням дій в атаці і у захисті. Але, розподіл нападаючих “по темпу” умовний тому, що нападаючі повинні добре вміти виконувати нападаючі удари в тактичних комбінаціях у нападі на будь-якому місці.

**Зв'язуючий гравець** повинен володіти високою надійністю інших передач м'яча в різних ігрових ситуаціях. Враховуючи, що дана ігрова функція передбачає практичну реалізацію тактичної задумки в грі, до гравців, що виконують передачі, ставляться виключно високі вимоги як до організаторів ігрових дій. Це, як правило, спокійні і розсудливі гравці, які дуже добре розуміють гру і миттєво орієнтуються в її складних ситуаціях.

Основні його обов'язки в нападі: точно спрямовувати передачу для ударів у простих і складних тактичних комбінаціях, враховуючи особливості кожного нападаючого; розігрувати комбінації з врахуванням розташування

гравців противника, що ставлять блок, вміло виходити з задньої лінії (з різних зон) для передачі на удар не тільки при прийомі передач, але і по ходу гри, в контратаках проявляти ініціативу в нападі.

**Ліберо** – це гравець задньої лінії, основні його обов'язки - гра у захисті: він повинен володіти стабільним прийомом м'яча з подачі; бути рухливим і швидким при страховці і на прийомі нападаючих ударів; на задній лінії, коли потрібно, брати під свій контроль великий район дій і чітко грати в захисті, підтримуючи бойовий дух команди. Функція Ліберо може бути покладена на одного спеціалізованого захисного гравця з 12 її членів.

Ліберо виступає в футболці іншого кольору, але вона повинна бути пронумерована аналогічно до форми інших членів команди.

Він обмежений у діях, як гравець задньої лінії, і йому не дозволяється виконувати атакуючий удар з будь-якого місця, (включаючи ігровий майданчик і вільну зону), як що в момент торкання м'яч знаходиться повністю вище верхнього краю сітки.

Кількість заміन Ліберо не обмежена, але між двома замінами Ліберо повинно бути розігрування м'яча.

Потрібність постійного вдосконалення функцій гравців визначена специфікою гри, яка потребує в першу чергу всебічної підготовленості.

#### **Комплектування команди.**

Комплектування команди передбачає підбір гравців з врахуванням сильних сторін індивідуальної гри кожного і раціональний розподіл їх по лініях і зонах початкової розстановки у відповідності з функціями, які вони будуть виконувати (зони 4-1; 3 і 6; 2-5).

При комплектуванні визначається склад не тільки стартової шестірки, але і всієї команди, в яку повинні входити гравці, здатні дублювати функції гравців стартової шестірки.

Може бути декілька варіантів комплектування стартової шестірки команди. У останній час у практиці існує два варіанти:

- чотири, що атакують і два, що виконують передачі (4-2);
- п'ять, що атакують і один, що виконує передачу (5-1).

Варіант комплектування 4-2 передбачає розташування гравців однакових функцій (два, що виконують передачу, два допоміжних нападаючих і два основних нападаючих) у протилежних зонах. При цьому, зв'язуючи гравці при початковій розстановці, можуть розташовуватися поряд як з основними, так і з допоміжними нападаючими (в зонах 3-6, 2-5, 4-1).

Тактику гри у волейбол прийнято ділити на тактику нападу і тактику захисту. В залежності від принципу організації розпізнають такі групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні.

Тактичними засобами ведення гри називають злагоджені дії декількох гравців ( тактичні комбінації ) або усієї команди ( система гри ).

Кожна система гри характеризується розстановкою гравців на майданчику і розподілом обов'язків між ними.

Кожна з цих груп розподіляється на види. Наприклад, індивідуальні дії в нападі розподіляються на два види: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. У

залежності від конкретного змісту ігрових дій види розподіляються на системи і способи. Наприклад, система гри в нападі з другої передачі гравця, який виходить із задньої лінії. Окремі способи, які мають особливості в виконанні, розподіляються на варіанти і комбінації.

## **2.2 Методика тактики гри дій в нападі.**

Напад і захист взаємопов'язані між собою. Кожний прийом захисту є дією контратаки (наприклад, блокування, значення якого все підвищується в зв'язку з виграшем значною кількістю очок) або підготовкою контратаки (прийом м'яча, нападаючих ударів).

Головна мета нападаючих дій міститься в тому, щоб м'яч упав на майданчику противника або противник допустив технічну помилку. Всі дії нападу умовно діляться на індивідуальні, групові і командні.

**Індивідуальні дії** гравців являють собою часткове вираження командних і групових взаємодій. Вони розподіляються на дії без м'яча і з м'ячем.

Для дій без м'яча найбільш характерними є вибір місця і коректування дій партнерів по команді при підготовці до виконання передач, подач і атакуючих ударів.

Дії з м'ячем характеризуються вибором способу виконання прийому і ефективним його застосуванням.

**При виконанні передач м'яча** для нападаючих ударів найбільше типовими діями гравців є:

- передача нападаючому, який знаходиться попереду гравця, що зв'язує;
- передача нападаючому, який знаходиться позаду гравця, що зв'язує;
- рівномірний розподіл передач м'яча нападаючим;
- передача нападаючому проти слабкого гравця суперника, що блокує;
- зміна траєкторії передач у залежності від якості прийому м'яча і тактичного плану гри;
- зміна напрямку передач: на сторону суперника після імітації передачі вперед; за голову після імітації передачі вперед; вперед після імітації передачі за голову.

**При виконанні подач** основними тактичними діями є:

- чередування подач на силу;
- подача на гравця команди-суперника, який слабо володіє навичками прийому;
- подача на основного нападаючого;
- подача на гравця, який вступає в гру після заміни;
- подача на гравця, що зв'язує, який виходить із задньої лінії;
- подача проміж гравців, які приймають;
- подача в складні для прийому місця майданчика.

При виконанні **атакуючих ударів** основними тактичними діями будуть:

- вибір способу відбивання м'яча через сітку;
- імітація атакуючого удару і передача (“обман”) на сторону суперника двома руками (або однією рукою);
- чергування способів атакуючих ударів у залежності від ситуації, яка складається;
- атакуючі удари поверх блоку, від рук блокуючи в аут, проміж рук, що блокують;
- імітація атакуючого удару і передача в стрибку (відкидання);
- імітація передачі в стрибку (відкидання) і обманний нападаючий удар;
- імітація нападаючого удару і затримка м'яча над сіткою (притискання до блоку суперника).

**Під груповими тактичними діями** розуміють, взаємодії двох або декількох гравців, які вирішують загальнокомандні завдання.

Групові тактичні дії, таким чином, з однієї сторони, пов'язані з індивідуальними, з іншої – з командними. Взаємодії здійснюються:

- між гравцями задньої і передньої лінії, (що приймає подачу, і нападаючий удар – з гравцем, що зв'язує) при грі гравця, що зв'язує на передній лінії;
- те саме, але при виході гравця, що зв'язує, з другої лінії (при другій передачі на удар);
- що приймає подачу і нападаючий удар - з атакуючими;
- нападаючих з нападаючими при імітації атакуючого удару і передачі у стрибку партнеру.

Усі групові тактичні дії гравців проявляються у визначених “тактичних комбінаціях” – раніше злагоджених і розучених взаємодіях. По структурі переміщення нападаючих взаємодії можна розділити на три групи: взаємодії без зміни напряму переміщення (кожний у своїй зоні); зі зміною напряму переміщення; з перехресним переміщенням.

Основою тактичних комбінацій в атаці є активна гра атакуючого, який першим і з максимальною швидкістю переміщається до гравця, що зв'язує і перед тим, як він виконає другу передачу стрибає на удар по м'ячу, що злітає.

Групові взаємодії (комбінації) мають визначені назви, наприклад “Хвиля”, “Ешелон”, “Хрест”. У кожній команді усі комбінації закодовані по своєму, мають свої жести і т. інше.

На жаль, у практиці роботи з юними волейболістами ще існує думка, що застосування тактичних комбінацій є ознакою “високого” рівня підготовки команди і гарантією її успіхів. У результаті дуже часто комбінація застосовується заради комбінації (вивчається механічно). Щоб уникнути механічного вивчення тактичних комбінацій, треба дотримуватися двох положень:

- основою тактичної комбінації повинна служити конкретна ігрова ситуація;
- комбінація повинна відповідати рівню техніко-тактичної підготовленості команди. У організації групових дій у нападі основна роль відводиться гравцю, що зв'язує (що пасує), якого інколи називають диспетчером гри.

Результативність нападу в волейболі досягається не тільки від індивідуальної технічної і тактичної підготовки і чіткої взаємодії ланок, але і від злагоджених командних дій.

**Командні тактичні дії** включають три системи: перша – з другої передачі гравця передньої лінії; друга – з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії до сітки; третя – з першої передачі або з передачі у стрибку після імітації атакуючого удару.

Система нападу з другої передачі через гравця передньої лінії – самий простий, доступний командам спосіб організації атаки, будь - якої підготовленості. У завершенні атаки беруть участь тільки два гравця передньої лінії, тому, що третій повинен виконати другу передачу. Цим значно знижується потужність атакуючої дії команди, оскільки скорочується комбінаційність гри, і противнику дуже легко організувати групове блокування і захист. Домогтися результативності і переваги над противником тут можна за рахунок високої технічної і тактичної майстерності атакуючих проти тих, що блокують і чітких дій гравця, що зв'язує.

Можливості тактичних комбінацій обмежені. Частіше за все, ця система застосовується у важких ситуаціях, коли один з гравців передньої лінії спеціально стає до сітки, і гра у нападі ведеться на сильнішого, у даній лінії, атакуючого.

Наприклад, гравець, що виконує другу передачу, знаходиться в зоні 2. Волейболісти зони 4 і 3 грають в атаці. Перша передача прямує в зону 2. Атакуючий зони 3 різко виходить на удар з низької передачі у своїй зоні або ззаду гравця, що передає. Готуючись передати м'яч гравець, який пасує, бачить, що на цей удар буде поставлений груповий блок противника. Тоді в останню мить він спрямовує швидкісну передачу (напівпрострілену або прострілену) атакуючому зони 4, який і закінчить комбінацію.

Спосіб нападу через гравця передньої лінії з першої передачі або з відкидання – мабуть, найбільш агресивний, але застосовується набагато рідше останніх.

Ефективність атак досягається раптовістю. Команда, що веде таку гру, тримає противника у постійному напруженні і, як правило, розтягує групове блокування, отже і страхування і захист.

Умови для передачі м'яча відразу на удар надаються не завжди. Тим цінніше прагнення гравців провести удар при щонайменшій нагоді. Передача не повинна бути високою. М'яч, скерований на удар у зону 4 або 2, повинен пролітати в 1-2 м від бічної лінії і не дуже близько до сітки. У іншому випадку виконання не тільки удару, але і відкидання буде утруднено.

Загрози необхідно створювати по черзі в різних зонах. Цим і визначається різноманітність тактичних комбінацій. Удари виконуються як із звичайного розгону, так і з укороченого. Найбільш ефективні удари з кроку або з місця. Система ударів з першої передачі не буде ефективною, якщо не підкріпити її ударами з відкидання.

Як виняток, можливі і два відкидання підряд: нападаючий збирався завдати удару по зустрічному (перехідному) м'ячу, але відкидає його партнеру, а той, у свою чергу, робить відкидання іншому нападаючому. Відкидання виконується зі всіх зон на усіх напрямках, на будь-яку відстань, яка буває різною по висоті і швидкості.

Самою життєвою і результативною є система нападу через гравця, що виходить із задньої лінії, з другої передачі. Їй віддають перевагу усі висококваліфіковані команди, бо вона дозволяє застосовувати найгостріші, складні і цікаві тактичні комбінації.

Найбільша ефективність досягається тут у тому випадку, якщо нападаючі володіють ударами з різних передач не тільки в своїх зонах, але і з навколишнім переміщенням, а також різними швидкостями виходу на удар. Зв'язуючий гравець повинен уміти розігрувати м'яч з урахуванням дій блокуючих супротивника, а не просто передавати м'яч у зону. Поєднання цих принципів розкидання є вирішальним у боротьбі проти групового блокування.

Для постійного наведення на удар трьох нападаючих важливо мати у складі команди, окрім одного-двох основних зв'язуючих, і одного-двох нападаючих, що уміють також добре виконувати другу передачу. Зв'язуючі завжди повинні бути готовими вийти і передати м'яч на удар, як би підстраховуючи весь час іншого передаючого. Це особливо важливо, коли при прийомі подачі або нападаючого удару м'яч направлений у протилежну сторону від гравця, що виходить. Готовність і вміння любого іншого гравця задньої лінії підстрахувати другу передачу також підсилює напад: не доведеться виконувати передачу нападаючим гравцям передньої лінії.

### **2.3 Методика навчання тактичним діям в захисті.**

Мета захисних дій – це нейтралізація нападу противника. Головне – не дати м'ячу упасти на свою половину майданчика і зробити технічної помилки. При цьому команда вирішує наступні завдання:

- не дати противнику виграти очко з подачі;
- не дати виконати супернику атакуючий удар;
- не допустити падіння м'яча на своїй стороні майданчика і створити можливість для контратаки;
- постійними активними діями на блоці, на страховці і в захисті розстроювати атаки противника.

Активні захисні дії команди порушують результативність нападу противника.

Загальну схему організації захисних дій накреслюють раніше і будують у залежності від підготовленості гравців команди і особливості тактики суперника.

Гра в захисті, як і в нападі, складається з індивідуальних, групових і командних дій.

**Індивідуальні дії гравця в захисті** передбачають, підготовку, вибір місця для наступних дій і безпосередні дії з м'ячем. До таких дій відносяться вибір місця при прийомі подач (це можна віднести і до тактики нападу як першу передачу), для блокування і прийому атакуючих ударів, включаючи страхування.

#### ***Дії без м'яча при прийомі подачі***

При виборі місця для прийому подач гравець у першу чергу займає найбільш зручну позицію, рахуючи загальну розстановку команди. Вона не повинна сковувати дії гравців, що стоять поряд. Він повинен передбачити напрям і можливу траєкторію польоту м'яча, щоб зорієнтуватися у наступних діях, що пов'язані з переміщенням для прийому м'яча.

При прийомі подач гравець вибирає місце з врахуванням зони своїх дій і особливості подачі суперника. При подачах на силу він розташовується за середньою частиною майданчика з таким рахунком, щоб прийняти м'яч знизу на рівні пояса. У тому випадку, коли суперник чергує передачі на силу з подачами на передню лінію, гравець який приймає, повинен уважно слідкувати за діями гравця який подає подачу. Надійнішою інформацією передбачених дій суперника служить амплітуда замаху при подачі. У будь-якому випадку потрібно розташовуватися не ближче середньої частини майданчика, так як пересування вперед більше сприяє для прийому м'яча, ніж назад.

#### ***Дії без м'яча при виборі місця для блокування.***

Ці дії визначаються:

- початковим положенням у зоні проти нападаючого противника;
- наступним вибором місця у зв'язку з визначенням варіантів тактичних комбінацій гри противника;
- зоною, в яку направлена перша передача;
- зоною, в яку направлена передача на удар;
- знаходження нападаючого противника в зоні і можливим його переміщенням;
- траєкторією передачі м'яча і можливою точкою удару;
- передбаченим напрямом удару;
- уточненням місця перед стрибком;
- знати індивідуальні особливості гравця, що буде виконувати нападаючий удар.

#### ***Дії без м'яча при виборі місця для блокування.***

Ці дії визначаються:

- початковим положенням у зоні проти нападаючого противника;
- наступним вибором місця у зв'язку з визначенням варіантів тактичних комбінацій гри противника;

- зоною, в яку направлена перша передача;
- зоною, в яку направлена передача на удар;
- знаходження нападаючого противника в зоні і можливим його переміщенням;
- траєкторією передачі м'яча і можливою точкою удару;
- передбаченим напрямом удару;
- уточненням місця перед стрибком;
- знати індивідуальні особливості гравця, що буде виконувати нападаючий удар;
- атака проти низького гравця, який ставить блок: удар в косому Дії без м'яча при напрямку або відбивання м'яча кулаком прийомі атакуючих ударів

У гравців повинна бути особливо розвинута інтуїція, уміння вибрати місце для прийому нападаючих ударів, в якій би зоні майданчика вони не знаходилися.

Захисник, що визначає передбачений напрям нападаючого удару і вибирає місце виходу, постійно повинен знаходитися в русі. Переміщення гравців, вибір місця для прийому м'яча і вихід до нього багато в чому залежать від вихідного положення і від уміння розгадати дії нападаючого противника. А для цього важливо уміти правильно оцінити ігрову ситуацію.

При прийомі атакуючих ударів велике значення має аналіз ігрових ситуацій, що разом обумовлюється ігровим досвідом.

При виборі місця для прийому атакуючого удару важливо визначити напрямок удару, траєкторію і напрямок передачі, віддалення м'яча від сітки, індивідуальні особливості нападаючого, а також враховувати вимоги прийнятої системи командних взаємодій у захисті. Деяка попередня інформація, яка допоможе більш ефективно діяти в захисті:

- передача для удару віддалена від сітки, тому атакуючий удар буде спрямований в дальні зони майданчика;
- передача занижена і нападаючий прискорює розбіг до м'яча, косий удар або обман;
- передача для удару виконана на сітку: атака на випередження по задній лінії або з відскоком від блоку.

При страховці атакуючого важливо враховувати відстань до нього, характер блоку суперника і передачі на удар. Так, коли атака виконується з передач, близьких до сітки проти організованого блоку, тому треба чекати майже вертикального відскоку м'яча. Для цього гравцю, який здійснює страховку, потрібно розташовуватися в 1м від гравця, який здійснює атаку в низькій стійці з витягнутими вперед руками для прийому м'яча знизу.

При атакуючих ударах з передач зі зниженої траєкторії і віддалених від сітки, вірогідність відскоку в глибину майданчика збільшується. Важливими факторами успішних дій гравця в захисті є спостережливість (увага) і готовність до дії.



Враховуючи все це, блокуючий при звичайних ударах, по ходу повинен стати проти м'яча (або місця нанесення удару), при косих ударах – лівіше м'яча (або місця нанесення удару), якщо удар виконується із зони 4, і правіше – якщо із зони 2.

### *Дії з м'ячем у захисті*

До них відносяться дії при одиночному блокуванні, самостраховці або передача після блокування, визначені способи прийому подач або нападаючих ударів.

Блокування – це самий ефективний спосіб захисту.

Одиночний блок в основному застосовують:

- при складних і швидкісних тактичних комбінаціях, коли в атаці три нападаючих суперника;
- при нападі противника з першої передачі і з відкидання;
- при зустрічних несподіваних ударах.

Розглянемо два способи постановки одиночного блоку – зонний і рухливий, (що ловить). При зонному блоці гравець закриває тільки один напрямок удару – зону майданчика. При рухливому блоці він кожний раз прагне закрити дійсний напрямок нападаючого удару, визначаючи його по передачах і діях нападаючого.

Своєчасність стрибка визначає якість блоку. При ударах із середніх і високих передач блокуючий стрибає після стрибка нападаючого, щоб закрити напрямок удару. Фактично він робить це у мить замаху або при руху руки нападаючого на удар, так як блокуючий вже готовий до стрибка. При ударах з низьких, вертикальних і прострілених передач блокуючий повинен стрибати разом з нападаючим. При ударах з далеких від сітки передачах або при бокових ударах стрибок виконують дещо пізніше, чим звичайно.

Стрибок при блокуванні не завжди треба виконувати у повну силу. Це залежить від:

- зросту блокуючого і стрибка нападаючого;
- висоти і віддалення передачі від сітки;
- висоти удару відносно сітки;
- напрямів ударів нападаючого, (які удари він частіше застосовує – прямі або з переводом);
- зросту і висоти стрибка особисто гравця, що блокує.

Іноді при блокуванні виникає потреба зробити два стрибка підряд. Наприклад, якщо противник грає з перших передач і відкидання. У цьому випадку блокуючий один раз стрибає одразу на удар, а другий – на удар з відкидання.

Головне при постановці блоку – уважне спостереження за нападаючим. У стрибку гравець повинен стежити за діями нападаючого противника, тоді блок буде більш результативним.

Для блокування руки над сіткою треба виносити в останню мить, майже перед нападаючим ударом. Передчасний винос рук розкриває нападаючому замисел блокуючого і тим самим поліпшує йому дії в нападі.

Напрямок виносу рук і положення кистей залежить від дальності м'яча від сітки. При нападаючих ударах з близьких від сітки передач треба активніше переносити руки через сітку до м'яча, роблячи як би зустрічний удар кистями. При ударах з відносно далеких передач (приблизно 1-1,5 м) руки необхідно максимально витягувати вгору біля самої сітки.

Постановка рук (і особливо кистей) блокуючого залежить від напрямку удару. При ударах по ходу руки ставлять проти м'яча; долоні розташовують майже в одній площині. При блокуванні косих ударів із зон 4 і 2 руки виносять лівіше (правіше) і ліву (праву) долоню розгортають назустріч м'ячу. При блокуванні ударів з переводом із зони 4 вліво у зони 1-2 - блокуючий виносить руки праворуч від м'яча, ліву долоню ставить проти м'яча, а праву дещо розвертає назустріч м'ячу.

Залежно від якості прийому подачі командою противника блокуючий визначає най вірогіднішу зону, звідки буде проведений нападаючий удар. Важливо уміти по діях нападаючого гравця передбачити зону завершального удару.

Таким чином, тактична майстерність того, хто блокує полягає в умінні передбачити зону і напрям нападаючого удару і діяти залежно від обстановки, що склалася, а також враховуючи індивідуальні особливості нападаючого, свої можливості і можливості захисників своєї команди.

Блокування нападаючих ударів при системі гри через гравця, що виходить, має значну складність. При цій системі нападу атакуючі гравці (один або два) виконують відволікаючі дії (розгін і стрибок) з метою проведення удару без блоку третім гравцем.

Блокування нападаючих ударів при системі гри з першої передачі також має значну складність і вимагає від гравців уміння поєднувати індивідуальне блокування з груповим. У різних ігрових ситуаціях, враховуючи дії конкретного супротивника, удар з першої передачі можна рекомендувати блокувати індивідуальним або груповим блоком.

Індивідуальний блок на удар з першої передачі варто застосовувати в наступних випадках:

- коли перша передача направлена для удару неточно і нападаючий гравець не може завдати сильного удару;
- коли нападаючий гравець, якому призначена перша передача, менш небезпечний, ніж його партнери.

**До індивідуальних тактичних дій у захисті** відноситься і самострахування після постановки блоку. Коли м'яч від блоку виявляється на стороні того, хто блокує на відстані витягнутої руки, він вдається до самострахування (або перехоплення обманного удару), так і після нього при відскоку м'яча після удару, як від своїх, так і від рук партнера. При перельоті м'яча після блокування на свою сторону гравець, який блокує ще у безопорному положенні повертає голову у сторону своєї половини майданчика і контролює м'яч. У випадку необхідності при приземленні після блоку гравець включається в страховку або приймає м'яча.

Таким чином, функції гравців, що блокують складаються не тільки у виконанні блокування, але і в самострахуванні, як в опорному, так і в безопорному положенні.

До тактичних дій гравця при прийомі подач або нападаючих ударів відносяться вибір способу прийому м'яча, визначення зони, напрям прийому м'яча у зв'язку з наступними діями команди і точне доведення м'яча на передню лінію в зону зв'язуючого гравця.

**Групові тактичні дії** – це взаємодії декількох гравців в окремих моментах гри: при прийомі подач і атакуючих ударів, блокування суперника і страхування свого гравця, який виконує атакуючий удар.

Основу групових тактичних дій біля сітки складають груповий (переважно подвійний) блок. Потрійний блок застосовується рідко. Гравці які ставлять блок, розподіляються на середнього і крайніх. При цьому основу роль в організації подвійного блоку відіграє волейболіст, який протидіє основному напрямку атаки. Тому, коли вдається встановити, що переважний напрямок атак суперника - по діагоналі, то в середині сітки повинен знаходитись гравець, який може добре ставити блок. При потрійному блоці, а він частіше всього застосовується в середині сітки, крайні гравці прилаштовуються до середнього.

Успіх групового блоку цілком залежить від злагодженості дій гравців.

Наводимо найбільш важливі положення організації подвійного блоку:

- при блокуванні ударів у хід з високих передач руки гравців, які ставлять блок, доторкуються одна з другою;
- при блокуванні ударів з переводом ліворуч в зоні 4 середній гравець розташовується ліворуч м'яча, виставляючи руки під кутом до сітки, крайній гравець розташовується проти м'яча і наближає руки до середнього;
- при блокуванні ударів з переводом ліворуч крайній гравець повинен розвернути праву долоню назустріч м'ячу, а ліву - проти м'яча, середній гравець наближає руки впритул до крайнього.

**Блок уступом** . Один із блокуючих (середній або крайній) знаходиться біля сітки, другий (або другі) розташовуються трохи далі від сітки, приблизно на відстані 1 м від неї. Робиться це для того, щоб він не заважав першому у випадку переміститися вздовж сітки і, прийняти відповідні дії проти нападаючого першого темпу.

У свою чергу, це дає можливість другому блокуючому краще вибрати позицію для протидії нападаючого противника другого темпу і взагалі нейтралізувати складні тактичні комбінації нападу суперника при груповому блокуванні.

### **Групові дії при прийомі нападаючих ударів**

Дії ці зводяться до таких взаємодій;

- захисників між собою;

- захисників із страхуючими;
- захисників з блокуючими;
- страхуючих з блокуючими;
- страхуючих між собою при подвійній (змішаній) страховці.

При виборі місця для прийому нападаючих ударів захисники керуються правилами, що визначають основну і додаткову зони дій: відповідай за свою зону і готуйся допомогти партнеру.

Взаємодія захисників між собою і визначається основними напрямками ударів, тому накреслюють передбачувані варіанти дій. Причому зони гри можуть бути розподілені нерівномірно, залежно від майстерності оволодіння захисними діями.

Не виключена можливість зміни зон дій захисників, тобто спеціалізація в захисних діях у певній зоні. Обов'язки між захисниками можуть бути розподілені по різному: один з них відповідає за середину майданчика, другий - за бічну лінію; один більше за прийом ударів спереду, другий - біля лицьової лінії і т.інше.

У ході гри гравці можуть мінятися зонами.

Взаємодії захисників із страхуючими проявляються в узгодженості дій у відповідності з загальними правилами і конкретною обстановкою. Крім того, вони залежать від:

- розташування страхуючого гравця і зони його дій;
- кількості страхуючих;
- розташування захисників;
- можливих переміщень гравця, що страхує;
- домовленості між захисниками і гравцем, що страхує.

Взаємодія захисників з гравцями, що страхують повинна бути точним. Втрати м'яча можливі, якщо гравець, що страхує несвоєчасно займає вихідну або заключну позицію, заважає своїми переміщеннями захисникам, пропускає свої м'ячі або бере чужі.

Взаємодія захисників з блокуючими в більшості визначає результативність гри у захисті.

Домовленість між захисниками і блокуючими може бути різною. Припустимо, блокуючі можуть закривати сильний удар по бічній лінії, середину майданчика або тільки сильний косий удар і т.інше. Відповідно до цього захисник трохи збільшує зону своїх дій.

Взаємодія при страховці блокуючих визначається зоною постановки блоку і розташування страхуючих. Їх вихідні позиції залежать від конкретних правил взаємодій, що визначаються прийнятою системою гри у захисті. Зона дій гравців, що страхують залежить також від їх кількості.

### ***Страховка гравців, що приймають подачу***

Тут можливі два варіанти взаємодії:

1. Гравець слабший інших і не так упевнено володіє прийомом подач, як інші. Треба страхувати його прикриваючи на прийомі.

У такому разі партнери повинні до межі звузити зону його дій. Це особливо важливо, коли гравець знаходиться на передній лінії і йому належить грати в нападі.

2. При страховці на прийомі подач кожний гравець повинен бути готовий прийняти несподівано направлений м'яч, що невдало прийнятий, несподівано відскочивши убік або, що опускається поряд з ним.

При страховці гравців, що приймають нападаючий удар, найближчі гравці повинні бути готові до прийому м'яча. Наприклад, якщо м'яч, прийнятий захисником зони 5, йде за межі майданчика біля зони І, гравець цієї зони повинен швидко переміститися і направити м'яч у поле. Одночасно з гравцем зони 1 перемішаються в тому ж напрямі гравці зон 6 і 2, щоб підстрахувати свого партнера і третім ударом перебити м'яч на сторону супротивника.

### ***Страховка нападаючих***

Розглянемо принципові положення, в яких визначаються найближчі страхуючі і дії решти гравців. Конкретні дії залежать від розташування гравця зони 6.

### ***Перший варіант***

Гравець зони 6 грає попереду (рис. 83). Нападаючий удар виконує гравець зони 4 з будь-якої передачі. До нього підтягаються в першу чергу найближчі гравці зон 3, 6, 5. Гравці зон 2 і 1 також готові страхувати м'яч, що відскочить.

У будь-якій ситуації на задній лінії повинен залишатися один гравець. У даному випадку залишається гравець зони 1, він перемішається дещо лівіше.

Якщо нападає гравець зони 2, то найближчі страхуючі - гравці зон 3, 6 і 1. Готується і гравець зони 4. На задній лінії залишається захисник зони 5, який перемішається дещо управо.

### ***Другий варіант***

Гравець зони 6 грає ззаду у захисті (рис 84). З будь-якої передачі нападає гравець зони 4. Для страховки до нього підтягаються найближчі гравці зон 3 і 5. Крім того, просуваються вперед і готові до страховки гравці зон 2 і 1. Захисник зони 6 залишається на задній лінії, готовий приймати м'ячі, що відскочили туди.

Якщо нападає гравець зони 2, то найближчі страхуючі - гравці зон 3 і 1, а також гравці зон 4 і 5, а захисник зони 6 залишається для страховки на задній лінії.

При ударі нападаючого зони 3 страхувати його будуть гравці зон 2 і 4, а також захисники зон 1 і 5, які просуваються до лінії нападу. Захисник зони 6 залишається на задній лінії.

Основні положення першого і другого варіантів взаємодій у рівному ступені відносяться і до страховки у різних зонах, якщо тактичні комбінації розігруються з другої передачі гравця задньої лінії, який після передачі також виявиться в ролі страхуючого, що виходить. Наприклад, для другої передачі до сітки вийшов гравець зони 1. Удар виконує нападаючий зони 3. Його

страхують гравець зони І, що вийшов, гравці зон 2 і 4 а також гравець зони 6, якщо він грав попереду, або гравець зони 5, якщо захисник зони 6 грав ззаду.

При атаці і контратаці, коли доводиться страхувати нападаючих гравців, необхідно пам'ятати наступне:

1. Усі страхуючі розташовуються таким чином: найближчі до нападаючого (один-два гравця), потім другий ешелон (два-три гравця) і гравець на задній лінії для догравання м'яча, що відскочив.

2. Усі гравці без виключення повинні готуватися до страховки нападаючого.

3. Найближчому гравцю (гравцям) необхідно низько присісти і заздалегідь витягнути руки для прийому знизу.

### **КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У ЗАХИСТІ**

Зміст командних дій у захисті обумовлений наступними основними факторами: особливістю нападаючих дій команди суперника, майстерністю своїх гравців, характером наступних дій команди, особливістю ігрової ситуації. У цих умовах гравці команди повинні уміти передбачати і підготувати способи протидії.

При прийомі подач команди використовують в основному два варіанти розташування гравців: у лінію і уступами. Варіант у лінію використовується тоді, коли всі гравці однаково володіють майстерністю прийому подачі, а у нападі не застосовується яких-небудь складних побудов. Ігровий простір майданчика при даному варіанті розстановки гравців розподіляється рівномірно. Проте, потрібно враховувати такі основні особливості тактики гравця що подає супернику:

- вибір місця при подачі;
- можливість чергування способів подач;
- можливість подач між гравцями (“у розріз”);
- можливість подачі на того, що виходить до сітки зв'язуючого.

Розстановка гравців повинна забезпечити використання позитивних якостей гравців, як при прийомі подач, так і при організації атакуючих дій. Так, якщо гравець зони 3 не володіє добре передачею м'яча, а гравець зони 4 атакуючим ударом. При цьому, якщо гравець зони 3 добре володіє прийомом подачі, то він може відійти і в глибину майданчика, але не далі гравця зони 6.

При прийомі атакуючих ударів використовується в основному три системи розстановки гравців захисту: перша - в лінію - при страховці блокуючих (блокуючого) вільним гравцем передньої лінії; друга - кутом вперед - при страховці гравцем зони 6; третя - кутом назад - при страховці блокуючих гравцями зон 5 або 1.

При страховці гравцями передньої лінії гравець зони 6 знаходиться в середині майданчика, куди часто прямує обманний удар у грі команд-новачків. При страховці гравцем зони 6 крайні захисники зволікаються далі до лицьової лінії. І, навпаки, до лицьової лінії відходить гравець зони 6 у тому випадку, якщо страховку здійснюють крайні захисники.

При будь-якій системі захисту, при різних її варіантах гравці можуть змінити місця розташування, щоб посилити блокування, страховку або безпосередньо прийом ударів. Це робиться як при розиграші подачі, так і в ході гри. Про зміну треба домовитись раніше, щоб виконувати все дуже швидко і чітко.

### **3. Тактична підготовка дій в нападі та захисті.**

**Тактична підготовка** - це педагогічний процес, направлений на досягнення ефективного застосування технічних прийомів у складній ігровій обстановці за допомогою тактичних дій, які є раціональною формою організації діяльності волейболістів в грі, для досягнення успіху.

Головна мета тактичної підготовки – навчити учнів виконувати технічні прийоми, в залежності з обставинами спортивної боротьби.

Тактична майстерність волейболіста не може бути без розуміння сучасної тактики гри і знання історії її розвитку. Ці свідчення складають теоретичний розділ підготовки. Практичним розділом є процес оволодіння конкретними навичками, які дають змогу гравцю діяти індивідуально або взаємодіяти з партнерами для досягнення тактичних завдань.

Можна виділити ряд чинників, що зумовлюють успішність тактичних дій волейболіста в грі. По-перше, високий рівень розвитку спеціальних якостей - швидкості складних реакцій, швидкості дій у відповідь, орієнтування, кмітливості і т.інше. По-друге, високий ступінь надійності технічних прийомів у складних ігрових умовах. По-третє, єдність перших двох чинників, що виражається у високому рівні оволодіння навичками індивідуальних і колективних тактичних дій у нападі і захисті.

Тактичну підготовку не можна зводити до навчання волейболістів тактичним діям. Основу успішних дій волейболістів у грі складають спеціальні якості (спостережливість, швидкість реакції і т. інше.) і уміння гнучко використовувати технічні прийоми. Власне, саме тактичні дії служать своєрідною формою організації дій волейболістів індивідуально, в групах і команді в умовах єдиноборства з суперником, які дозволяють якнайповніше реалізувати якості, уміння і навички, які придбані в процесі навчально-тренувальних занять.

**Перший етап** тактичної підготовки направлений на розвиток в учнів певних фізичних і інтелектуальних якостей, що лежать в основі успішних тактичних дій. Ефективними засобами тут є різні вправи, рухливі ігри і естафети, які вимагають прояву швидкості реакції і орієнтування, швидкості дій у відповідь, кмітливості, спостережливості, переключення з одних дій на інші і т. д. Сприятливі можливості для розвитку цих цінних якостей є в дитячому віці.

**Другий етап** є формуванням тактичних умінь у процесі навчання учнів технічним прийомам. Навчання треба побудувати так, щоб у грі виявилася єдність техніки і тактики. Досягається це двома шляхами. По-перше, у міру оволодіння тим або іншим технічним прийомом його “поєднують” з якостями, що обумовлюють успіх тактичних дій. Наприклад, учні, виконуючи передачу, стежать за діями партнера: залежно від характеру

обумовлених сигналів треба виконати передачу по низькій, середній або високій траєкторії. По-друге, на етапі вивчення прийому в складних умовах застосовують таку систему вправ, яка сприяє формуванню тактичних умінь, наприклад, подачі на точність вправу, ліву половину майданчика, дальню, ближню половину, окремі зони, між зонами, до лицьової лінії, чергування способів подач. На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: подача на гравця, що слабо володіє прийомом, на гравця, що вступив у гру при заміні, зв'язуючого, що виходить до сітки із задньої лінії і т.інше.

**Третій етап** тактичної підготовки - вивчення власне тактичних дій: індивідуальних, групових і командних у нападі і захисті. На перший план тут виступають вправи по тактиці, ігрові вправи і двостороння гра.

Велику увагу повинно бути надано вихованню уміння швидко переключатися від виконання однієї дії до іншої.

Двосторонню гру вводять поступово, їй передують підготовчі до волейболу ігри, рухливі ігри, естафети.

Таким чином, формування тактичних умінь починається ще з підготовчих і підвідних вправ, продовжується у вправах по техніці, досягаючи щонайвищого виразу у вправах по тактиці, в навчальних, контрольних іграх і змаганнях.

Навчання тактиці в тій чи іншій мірі здійснюється в підготовчих, підвідних вправах, посилюються у вправах по техніці і в найбільшій мірі - у вправах по тактиці і двосторонній грі у волейбол.

## **НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ**

### **При передачах.**

#### ***Підготовчі вправи.***

**Вправа 1.** У відповідь на сигнал: прискорення під час переміщення різними способами; зупинка під час прискорення; зміна способу переміщення; зміна напрямку переміщення; зміна способу і напрямку переміщення.

**Вправа 2.** Під час переміщення різними способами ловля і кидки набивного м'яча: у відповідь на сигнал (сигнали) вибір напрямку кидка.

#### ***Підвідні вправи.***

Коли учні навчаться впевнено виконувати підвідні вправи, в них включають елемент вибору дій у відповідь на сигнал або по ситуації (розташування гравців, предметів і т. інше.). Завдання при виборі дії не повинні бути дуже складними.

**Вправа 1.** Під час переміщення різними способами імітація: другої передачі у відповідь на сигнал, стоячи на майданчику і в стрибку; прийом знизу, нападаючого удару.

**Вправа 2.** Передача підвішеного м'яча після переміщення: вгору-вперед, над собою, назад - залежно від сигналу.

#### ***Вправи по техніці.***

Основне завдання- підвищення надійності навички і якості другої передачі.



**Вправа 1.** Чергування передач (за завданням, сигналом) в опорному положенні і в стрибку, різних по висоті і відстані, у сітки і з глибини майданчика, в положенні обличчям і спиною по направленню передач.

**Вправа 2.** У парах, передачі над собою і спостереження за партнером (двома, трьома): залежно від дій партнера зміна висоти передачі над собою або передача в певному напрямі. Передачі в мішень на стіні (щиті), спостерігаючи за світловим табло. Дотримуючи точність попадання, треба правильно називати цифри, що спалахують на табло.

#### ***Вправи по тактиці.***

Суть вправ по тактиці зводиться до того, щоб створити умови, при яких учень повинен вибрати дії, оцінюється їх ефективність.

**Вправа 1.** Гравець знаходиться у зоні 6 (5, 1), його партнери - в зонах 4, 2 (надаючі), 3 (зв'язуючий). М'яч у зону 6 направляє через сітку суперник - передачею з власного підкидання, ударом однією рукою, ударом у стрибку. При високій і середній траєкторії - перша передача на удар нападаючому (в зону 4 або 2), при низької - зв'язуючому для другої передачі; від удару, стоячи – спроба двома руками зверху направити м'яч зв'язуючому на удар або для відкидання; від удару в стрибку прийомом знизу послати м'яч зв'язуючому. Характер чергування способів посилення м'яча через сітку тому, хто приймає в зоні 6 (5, 1) наперед невідомий. Те саме, але гравець на задній лінії розташовується в зонах 5, 1.

#### ***При подачах.***

#### ***Підготовчі і підвідні вправи..***

**Вправа 1.** У парах, у одного гандбольний м'яч: у відповідь на певний сигнал виконати кидок м'яча знизу однією рукою (нижня подача), зверху, стоячи (верхня пряма), або боком (бокова). Те саме, “подача” з-за лицьової лінії через сітку (нижній трос не закріплений) на точність у зоні.

#### ***Вправи по техніці.***

Мета вправ - підвищення надійності подачі при високій точності. Тактичну спрямованість вправам додають завдання за способом і напрямом подачі у відповідь на сигнал.

**Вправа 1.** Чергування способів подач, подач на силу і точність (в опорному положенні, в стрибку).

**Вправа 2.** Подача на точність: на гравця, розташованого в різних точках майданчика, між двома гравцями (в зонах 6-1, 6-5 і т. інше).

#### ***Вправи по тактиці.***

Основне завдання вправ по тактиці - навчити волейболіста вибрати спосіб подачі і напрям з урахуванням конкретної ігрової обстановки, щоб виграти очко або утруднити прийом м'яча, утруднити команді суперника реалізацію її тактичного плану.

**Вправа 1.** В.п. - волейболіст за лицьовою лінією - подаючий, на протилежному майданчику 6 чоловік у розстановці (команда суперника). Подаючий чергує способи подачі в різні зони, прагнучи утрудняти прийом м'яча. Один з 6 гравців піднімає руку - подача на цього гравця; замість кого-небудь з 6 гравців вийшов інший (“заміна”) - треба точно подати на того, що

“увійшов до гри”; один гравець із зони 1 (6, 5) біжить до сітки (“вихід”) - подати на цього гравця.

### **При нападаючих ударах.**

#### ***Підготовчі вправи.***

**Вправа 1.** З набивним м'ячем (маса 1 кг) у руках - стрибок вгору, замах через голову і у відповідь на сигнал кидок із заключним рухом кистями вниз-вперед або вгору-вперед. Те саме, але кидок через сітку.

**Вправа 2.** У відповідь на сигнал у стрибку кидок через сітку двома руками по ходу розбігу або з поворотом тулуба вліво (управо).

#### ***Підвідні вправи.***

**Вправа 1.** З тенісними м'ячами - стрибок і у відповідь на сигнал кидок правою або лівою рукою, кидок або “обман” через сітку.

**Вправа 2.** Метання м'ячів з поролону при протидії блокуючого - що вчиться з блок-щитками на кистях: сильний кидок або “оманний” залежно від того, стрибає блокуючий чи ні.

**Вправа 3.** Блокуючих з блок-щитками двоє: треба кидати м'яч у тому напрямку, де “немає блоку”.

#### ***Вправи по техніці.***

**Вправа 1.** Чергування нападаючих ударів і “обманів”, вибір способу нападаючого удару у відповідь на сигнал.

**Вправа 2.** Нападаючі удари різними способами на точність - у відповідь на світловий сигнал у зонах майданчика.

#### ***Вправи по тактиці.***

Оволодіння тактикою нападаючих ударів, звичайно, відбувається в три етапи:

I-й етап - навчання тактиці нападаючих ударів без опору і удосконалення в ній;

II-й етап - удосконалення тактики нападаючих ударів з пасивним опором блокуючих;

III-й етап - удосконалення тактики нападаючих ударів з активним опором блокуючих.

Тактичне завдання може бути поставлене раніше або безпосередньо під час виконання нападаючого удару (наприклад, коли гравець вже знаходиться у стрибку, викладач вказує зону - зоровим або звуковим сигналом, в яку повинен бути спрямований удар, також можна вказати спосіб або різновиди удару - прямий, боковий, по ходу, з переводом, оманний).

Усі ці вправи необхідно виконувати з кожної зони нападу (4, 2, 3).

## НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ

Групові тактичні дії, з одного боку, спираються на індивідуальні, з іншого - входять в ту або іншу систему гри в нападі, тобто командні дії в нападі, відображаючи їх специфіку. Центральне місце в групових нападаючих діях займає тактика передач м'яча для атакуючих ударів - взаємодія зв'язуючого з нападаючими гравцями в рамках тієї або іншої системи гри команди. Взаємодії гравців задньої і передньої ліній при прийомі подач, атакуючих ударів розглядаються в єдності взаємодій при других передачах.

Принцип вивчення групових тактичних дій залишається таким самим: за допомогою підготовчих, підвідних і вправ по техніці і тактиці гри. Послідовність освоєння взаємодій - від найпростіших (взаємодії зв'язуючого передньої лінії з нападаючими передньої лінії, діючих у своїх зонах) до найскладніших (взаємодії зв'язуючого, що виходить із задньої лінії, з нападаючими передньої і задньої ліній, а також нападаючих передньої лінії між собою за допомогою передач у стрибку).

Для прикладу розглянемо методику навчання взаємодіям гравців передньої лінії (зв'язуючого) з гравцями передньої лінії (нападаючими).

### *Підготовчі і підвідні.*

**Вправа 1.** В. п. - у зонах 4 і 3 - нападаючі, в зоні 2 - зв'язуючий. Зв'язуючий виконує кидки набивного м'яча над собою і стежить за діями нападаючих. Якщо хто-небудь з нападаючих підняв руку (готовність до атаки), зв'язуючий виконує йому кидок м'яча. Те саме, але м'яч зв'язуючому кидають гравці зон 6, 1, 5 по черзі. Те саме, але кидок набивного м'яча замінюється передачею волейбольного.

### **Вправи по техніці.**

**Вправа 1.** Взаємодії з одним нападаючим. Зв'язуючий розташовується між зонами 3 і 2, нападаючий - у зоні 4, захисник - у зоні 6. Захисник передачею направляє м'яч зв'язуючому, який залежно від напрямку і швидкості нападаючого адресує передачу для атакуючого удару. Наприклад, нападаючий виходить на удар у зону 3 - зв'язуючий повинен послати йому занижену передачу; нападаючий виходить у зону 2 по дузі - високу або середню передачу за голову. Підключається другий нападаючий у зону 3. Завдання зв'язуючого - виконувати передачу тому з нападаючих, хто по темпу своєчасно вийшов на удар. Інший нападаючий у цей час імітує атаку. Вправа ускладнюється підключенням пасивного блокуючого (орієнтир для зв'язуючого). Завдання зв'язуючого-передати м'яч у зону, в якій відсутній блокуючий. Блокуючий міняє своє місце і періодично піднімає руки (імітація блоку). Якщо блокуючий не піднімає руки, значить, у його зону можна направити низьку (прискорену) передачу. Значним ускладненням даної вправи буде підключення другого і третього блокуючих, а також застосування нападаючими виходів до сітки зі зміною напрямку і перехресно.

### **Вправи по тактиці.**

У цих вправах взаємодії здійснюються так саме, як це має місце в грі, тобто з урахуванням конкретної ситуації, яка застосовується перед прийомом м'яча. Завдання змінюють поступово, створюючи умови дефіциту часу і збільшуючи число позицій при виборі.

**Вправа 1.** В.п. - по 2-3 гравці розташовуються в зонах 4, 2, 6, 1. У зоні 3 - зв'язуючий, на протилежній половині - блокуючий (рис. 391). Блокуючий змінює своє місце біля сітки, треба направити м'яч в дальню частину сітки від нього. Наприклад, м'яч від подачі приймається ближче до зони 2, блокуючий стоїть навпроти - передача в зону 4. Якщо ж блокуючий зміщується ближче до зони 4 - передача назад у зону 2. Те саме, але зв'язуючий у зонах 2 і 4. Те саме, але зі зміною напрямку пересувань гравців і навколишніх пересувань.

### **Навчання взаємодіям зв'язуючого, що виходить із задньої лінії, з трьома нападаючими передньої лінії**

#### ***Підготовчі і підвідні вправи.***

**Вправа 1.** В.п. - по два-три гравці розташовуються в зонах 4, 3 (дещо зміщуючись вліво), 2, 6 на обох сторонах майданчика. Зв'язуючий, (що виходить) розташовується ближче до зони 1 за гравцем зони 2 (рис. 392).

Гравці зони 6, направляють набивний м'яч по високій траєкторії до сітки на межу зон 3-2, куди вибігає зв'язуючий. Залежно від напрямку кидка (ближче до зони 3 або 2) зв'язуючий може виходити зліва або праворуч від гравця зони 2. Піймавши м'яч, зв'язуючий кидає його одному з нападаючих, який після приземлення повертає його знову в зону 6. Після одного-двох повторень учні міняються місцями по ходу годинникової стрілки. Послідовно або за завданням (по сигналу) виконують необхідні варіанти взаємодій, включаючи виходи зв'язуючого з 6 або 5 зон. Ускладнюють умови виконання вправи, вводячи сигнали, а потім враховуючи дії блокуючих. Ускладненням буде також, якщо нападаючий у стрибку виконуватиме кидок через сітку в зону 6 на протилежну сторону. За таким самим принципом використовують підвідні вправи.

#### **Вправи по техніці і тактиці.**

Побудова вправи така сама, з тією лише різницею, що подача виконується в зону 6 через лицьову лінію. Завдання: домогтися надійності взаємодії з урахуванням характеру прийому м'яча від подачі.

**Вправа 1.** Зв'язуючий послідовно здійснює виходи із зон 1, 6, 5. Наприклад, м'яч прийнятий до сітки в зону 2 - низька передача гравцю зони 2; м'яч прийнятий між зонами 3 і 6 - висока передача гравцю зони 4; м'яч прийнятий до сітки в зону 3 - низька передача в цій же зоні і т. інше. Вправа ускладнюється підключенням одного-двох блокуючих (пасивний блок). Тут вже до вправ додаються індивідуальні тактичні дії при другій передачі. Блокуючі моделюють різні ситуації: яка-небудь зона не захищена; в одній зоні слабкий блокуючий і т. інше. Розташування блокуючих і нападаючих змінюється періодично, змінюється і зона виходу. Умови ускладнюються тим, що м'ячі частіше посилають зв'язуючому.

У міру засвоєння простих взаємодій (дії нападаючих у своїх зонах) переходять до освоєння складніших: із зміною напрямку виходу (розбігу) нападаючих до сітки і з навколишнім пересуванням, а також взаємодіям при прийомі-передачах і передачах у стрибку (відкиданнях). Принцип навчання - той самий.

При виконанні цієї вправи у різних варіантах треба звертати увагу на:

- постійну готовність гравців до переміщення і передачі;
- уміння зв'язуючих гравців бачити і оцінювати дії партнерів;
- чіткість і швидкість переміщень;
- своєчасність виходу у зону передачі.

### **НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ**

У процесі навчання командні тактичні дії служать кінцевим пунктом, проте в грі вони є початковим пунктом організації всіх дій волейболістів у нападі, служать як би ключем до них:

- спочатку визначають систему, якої команда буде дотримуватиметься в грі;
- на цій підставі вибирають групові дії, найрезультативніші в даній ситуації;
- на заключній стадії на перший план виступають індивідуальні тактичні дії, які завершуються за допомогою технічного прийому, перш за все, атакуючого удару.

Спочатку вивчають систему гри через гравця передньої лінії. При цьому другу передачу виконує гравець зони 3, потім зони 2 і 4. У міру оволодіння нападаючим ударом і передачею в стрибку вивчають другий варіант - напад з першої передачі і відкидання. Систему через гравця, що виходить із задньої лінії, вивчають на більш пізніх етапах навчання.

Навички взаємодій гравців у команді формують за допомогою підготовчих і підвідних вправ, вправ по техніці і тактиці, навчальних і контрольних ігор, а також у процесі змагань. Всі вправи по командних діях виконують 6 чоловік - "команда".

#### ***Підготовчі і підвідні вправи.***

Вони передують вправам по техніці і тактиці, тільки виконуються з набивним м'ячем (ловля і кидки) і з волейбольним - після ловлі і підкидання над собою.

**Вправа 1.** Із зони захисту кидок набивного м'яча в зону 3, із зони 3 - в зону 4 (2), із зони 4 (2) - через сітку; м'яч в зону захисту кидають з протилежної сторони по черзі у всі зони; після кидка через сітку гравці "атакуючої сторони" роблять перехід. Те саме, але передачі волейбольного м'яча після ловлі і підкидання його над собою. Такі вправи дозволяють створити уявлення про командні дії задовго до освоєння технічних прийомів.

#### ***Вправи по техніці.***

Їх мета - надійне технічне забезпечення виконання тактичних дій. Наприклад, прийом подачі і перша передача в зону 3; друга передача (за

завданням), стоячи обличчям або спиною до напрямку передачі в зони 4, 2. Те саме, але прийом подачі і перша передача в зону 2; гравець зони 3 виходить у зону 2 і виконує нападаючий удар з передачі назад, за голову.

#### ***Вправи по тактиці.***

**Вправа 1.** Прийом подачі і перша передача в зону 3, якщо гравець цієї зони стоїть біля сітки, або в зону 2, якщо гравець зони 3 відтягнутий, тобто стоїть біля лінії нападу. Прийом подачі, перша передача в зону 3 (2, 4), друга передача, відповідно до сигналу викладача. У зоні, куди м'яч направлений другою передачею, гравець виконує нападаючий удар.

**Вправа 2.** Прийом подачі, перша передача в зони 2, 3, 4 - гравці виконують нападаючий удар у тому випадку, якщо противник не організував груповий блок або виконує відкидання, потім, якщо організований груповий блок (гравці на стороні суперника складають відповідну ситуацію).

**Вправа 3.** Прийом подачі, перша передача на межу зон 3 і 2, вихід гравця зони 1, друга передача на удар у зону, де знаходиться "найслабший" блокуючий, який міняє своє місце біля сітки.

У таких командних вправах обов'язково використовують групові дії (взаємодії 2-5 гравців) відповідно системі нападу.

### **НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ**

У основі успіху тактичних дій у захисті є високий рівень розвитку спеціальних якостей, удосконалене володіння технікою прийому м'яча і блокуванням і на цій основі - високий рівень оволодіння навичками індивідуальних дій і раціонального побудування взаємодій гравців у процесі групової і командної тактики.

Індивідуальні тактичні дії в захисті передбачають уміння визначити дії суперника і своєчасно вибрати місце при прийомі подачі, нападаючого удару і на страховці, для блокування, уміння вибрати спосіб прийому м'яча (знизу, зверху, з падінням і т. інше.), визначити напрям атакуючого удару і перегородити шлях м'ячу при блокуванні.

#### **Вибір місця і способу прийому м'яча**

##### ***Підготовчі і підвідні вправи.***

**Вправа 1.** Двоє нападаючих на передній лінії кидають набивний м'яч один одному, і в певний момент хтось з них кидає м'яч через сітку в стрибку. Два захисники повинні своєчасно вибрати місце і піймати м'яч.

**Вправа 2.** Два-три м'ячі підвішено на різній висоті - для прийому знизу двома руками, зверху двома руками або знизу однією рукою з наступним падінням. По сигналу гравець виконує той або інший прийом (відповідно сигналу).

##### ***Вправи по техніці.***

**Вправа 1.** Прийом м'яча знизу двома руками від верхніх подач, зверху двома руками від нижньої прямої подачі. Подачі чергують (гравцю, що приймає спосіб відомий). Вправи виконують у парах або на подачі знаходяться декілька гравців.

### ***Вправи по тактиці.***

**Вправа 1.** Викладач (партнер) чергує верхні подачі і нижні (“силові” і “націлені”), гравець прагне наперед визначити, яка буде подача, і відповідно неї зайняти найзручніше положення для прийому м'яча.

**Вправа 2.** Викладач підкидає м'яч перед собою і виконує нападаючий удар (через сітку) або обманний удар, тобто передачею посилає м'яч за 2-3 м від того, що займається, той, відповідно, приймає м'яч від удару або здійснює страховку (рис. 393).

### ***Вибір місця і визначення напрямку удару при блокуванні***

У блокуванні техніка і тактика виступають у нерозривній єдності: техніка - правильна постановка рук на шляху м'яча (відстань між долонями, положення по відношенню до сітки і т. інше); тактика визначення місця у сітки для стрибка, моменту винесення рук, напрямку, який треба закривати блоком. Суть блокування і полягає в своєчасній постановці рук над сіткою на шляху м'яча.

### ***Підготовчі і підвідні вправи.***

**Вправа 1.** Нападаючий переміщається біля сітки і після зупинки імітує удар у різних напрямках. Блокуючий повинен своєчасно вибрати місце і в стрибку “закрити” блоком певний напрям.

**Вправа 2.** Блокування, стоячи на підставці. На кисті рук одягнуті блок-щитки. М'ячі з поролону кидають через сітку ті, що займаються, із зон 4, 3 і 2 (по сигналу). Блокуючому невідомо, з якої зони буде виконаний кидок, але відомий напрямок. Те саме, але блокуючий знає зону, з якої буде виконаний кидок, але не знає напрямку.

### ***Вправи по техніці.***

**Вправа 1.** Блокування з вихідного положення в зоні 3 нападаючих ударів “по діагоналі” з зон 4 і 2 по черзі. Те саме, але удари виконують по “лінії”.

**Вправа 2.** Блокування в двох напрямках атакуючих ударів, які гравці виконують підряд із зон 4, 2 і 3.

### ***Вправи по тактиці.***

**Вправа 1.** Блокування нападаючих ударів у заданому напрямі; зону, звідки піде удар, “задають” по сигналу: спочатку сусідні зони, потім - крайні.

**Вправа 2.** Блокування ударів, що виконуються з однієї зони різними способами (прямою, з переводом, боковий, найслабішою рукою) в двох напрямках, не відомих блокуючому. Те саме, але з двох зон.

**Вправа 3.** Троє нападаючих і зв'язуючий виконують різні взаємодії (завершальний удар у відомому напрямі). Блокуючий повинен вийти у відповідну зону і здійснити блокування. Передачі високі, швидкісні.

## **НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ**

Групові тактичні дії в захисті, так само, як і в нападі, є складовою частиною командних дій. Принцип цих взаємодій визначає система захисту (кутом вперед або кутком назад), яку застосовує команда. Дії команди в

захисті умовно можна розділити на три лінії: блокування, страховка і захист. Тому кожний з гравців буде виконувати специфічні функції, які визначаються зоною майданчика і умовною лінією захисту, в якій він знаходиться в даний момент. Виходячи з цього і визначають взаємодії двох, трьох і більше гравців, що знаходяться в одній або різних лініях захисту. Для групових дій у захисті характерні такі взаємодії:

- взаємодії між блокуючими;
- взаємодії страхуючих з блокуючими;
- взаємодії захисників з блокуючими;
- взаємодії захисників з страхуючими;
- взаємодії захисників між собою;
- взаємодії страхуючих між собою.

#### **Групові тактичні дії при системі гри в захисті кутом вперед.**

Навчання починається з взаємодій двох гравців – захисника (гравця зони 1 або 5) з блокуючим (гравцем зон 2,4 або 3). Потім переходять до взаємодій страхуючого (гравця зони 6) з блокуючим (гравцем зони 2,4 або 3) і до командного групового блокування – взаємодіям між блокуючими. У наступному завойовується і удосконалюється взаємодія трьох і більше гравців у різних варіантах з участю одного або двох блокуючих, страхуючого і одного або двох захисників. Навчання і початкове удосконалення групових тактичних дій у захисті необхідно проводити в поліпшених умовах, в яких нападаючі діють не в повну силу, а суворо по завданню. У наступній вправі треба більше наближатися до ігрової ситуації.

#### ***Вправи по тактиці.***

**Вправа 1.** Взаємодії двох гравців – захисника з блокуючим. Гравець зони 2 блокує нападаючий удар із зони 4, захисник зони 5 (1) приймає м'яч у своїй зоні.

**Вправа 2.** Взаємодії двох гравців – страхуючого з блокуючим. Гравець зони 4 ставить блок нападаючому зони 2, що виконує обманний удар за блок. Гравець зони 6 страхує його.

**Групові тактичні дії при системі гри в захисті кутом назад** залежать від застосування принципу страхування. З початку навчають взаємодіям двох гравців, потім трьох і більше. При цьому необхідно творчо використовувати навички та уміння, які набуті гравцями в групових тактичних діях при системі гри кутом вперед.

**Вправа 1.** Взаємодії двох гравців. Блокуючий стає в зоні 2, захисник у зоні 1. Нападаючий з зони 4 чергує удари в зону 1 з обманними ударами за блок. Захисник приймає нападаючі і обманні удари.



## НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

### *Розстановка гравців при прийомі подачі*

Якщо для окремого гравця успішність прийому подачі багато в чому залежить від вибору місця і ухвалення початкового положення, то для команди в цілому найважливіше значення має визначення позиції кожному гравцю в системі “команда”, тобто розстановка гравців при прийомі подачі.

При виборі способу розстановки гравців враховують наступне:

- положення правил гри щодо розстановки гравців;
- особливості гравців, що виконують подачу і “свої” можливості на прийомі;
- які тактичні дії - командні і групові - “своя” команда дозволяє застосувати в конкретному розташуванні гравців - по установці;
- комплектування команди (ігрового складу) по кількості гравців, виконуючих функції зв’язуючих, нападаючих (4+2, 5+1).

При організації нападаючих дій через гравця передньої лінії існують три основні положення: перше - коли другу передачу виконує гравець зони 3; друге - коли другу передачу виконує гравець зони 2, при цьому гравець зони 3 може знаходитись у середині майданчика і в зоні 2; третє - коли другу передачу виконує гравець зони 4. Частіше гравець зони 3 розташовується в зоні 4, а гравець зони 4 - біля сітки бічної лінії, після прийому м’яча він переміщується в зону 3 для другої передачі.

Якщо команда в цих позиціях готується грати в нападі з першої передачі і відкидання, то гравці, яким прямує перша передача, стоять дещо далі від сітки, щоб мати нагоду виконати розбіг для нападаючого удару.

При організації нападаючих дій через гравця задньої лінії, що виходить до сітки, існує три основні варіанти розташування гравців: перший, - коли вихід здійснює гравець зони 1 через гравця зони 2; другий, - коли вихід здійснює гравець зони 6 (тут може бути два варіанти: вихід з глибини майданчика, коли гравець зони 3 бере участь у прийомі м’яча, і поблизу сітки, коли в прийомі подачі беруть участь 4 гравці); третій, - коли вихід здійснює гравець із зони 5 (тут також два положення: вихід уздовж лінії і з глибини майданчика, гравець зони 4 бере участь у прийомі м’яча; гравці зон 4 і 5 стоять біля сітки). Існують і інші варіанти розстановки - їх застосовують команди з урахуванням своїх можливостей, а також для того, щоб утруднити супернику організацію захисних дій.

Ідеальним вважається варіант, коли в прийомі подачі бере участь два гравці, а інші готуються до нападаючих дій (три нападаючих і один зв’язуючий). У цих умовах можливі будь-які дії, в першу чергу, при швидкісних передачах і складних комбінаціях в нападі.

## **Система гри в захисті кутом вперед**

### ***Підготовчі і підвідні вправи.***

Ці вправи відносяться до вправ по техніці і тактиці, тільки застосовують набивні (ловіння і кидки) і волейбольні м'ячі (ловіння і передача з власного підкидання).

### ***Вправи по техніці.***

**Вправа 1.** Атакуючими ударами із зон 2, 3 по черзі м'яч направляють у зони 5 і 1, де захисники приймають м'яч. Блокуючі дають нападаючим можливість послати м'яч у заданому напрямі.

**Вправа 2.** Нападаючі удари "накатом" виконують із зон 4, 2 і 3 (по черзі), атакуючі удари в зону 6 до лицьової лінії. Приймають м'яч по черзі гравці зон 5 і 1. Те саме, але "обман" після імітації удару, захист на основі вправ з групових взаємодій.

### ***Вправи по тактиці.***

**Вправа 1.** Троє нападаючих розташовуються в зонах 4, 3 і 2, зв'язуючий - біля сітки на межі зон 2 і 3. Під час першої передачі зв'язуючому викладач подає сигнал, відповідно, до якого другу передачу направляють одному з нападаючих. З будь-якої зони м'яч ударом направляють у зону 5 (1), гравець цієї зони приймає м'яч. Гравці передньої лінії здійснюють (імітують) блокування. Те саме, з обманними ударами.

**Вправа 2.** Чергування ударів у зони 1 і 5 з накатами в зону 6, приймають ці м'ячі гравці зон 5 і 1.

## **Система гри в захисті кутом назад**

### ***Підготовчі і підвідні вправи.***

Побудова вправ за схемою вправ по техніці і тактиці, використовують набивні і волейбольні м'ячі.

### ***Вправи по техніці.***

**Вправа 1.** Нападаючі розташовуються в зонах 4, 3 і 2, зв'язуючий - біля сітки. Другою передачею м'яч скеровують по черзі нападаючим у всі три зони - прийом м'яча від удару (блокуючі пропускають м'ячі в заданому напрямі).

**Вправа 2.** Те саме, але нападаючі імітують атакуючий удар, а самі виконують обманний удар: із зони 4 - в зони 2 і 3, із зони 2 - в зони 4 і 3, із зони 3 - в зону 6. На страховці приймають м'яч відповідно гравці зон 1, 5 і 6. Те саме, але за блоком приймає м'яч не крайній захисник, а гравець, що не бере участь у блоці.

### ***Вправи по тактиці.***

**Вправа 1.** Нападаючі розташовуються в зонах 4, 3 і 2, зв'язуючий - біля сітки. По сигналу другу передачу скеровують одному з нападаючих, напрям удару для всіх один - у зони 1 і 6. Блокуючі дають нападаючим можливість послати м'яч у потрібному напрямі.

**Вправа 2.** Те саме, але удари виконують у двох напрямках - в зони 5 і 1, потім 6, 1 і 6, а надалі в трьох - зони 5, 6, 1.

#### 4. Поточний контрольний норматив визначення стану фізичної підготовленості студентів

Тести	Кількість балів за результатами тестів					
	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал	0 балів
Біг 30 м з високого старту (с.)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,00
Біг 30 м – 6х5 м. (с)	9,2	9,5	9,7	10,00	10,2	10,4
Біг 92 м із зміною напрямку (с)	23,2	23,6	24,0	24,8	25,5	26,0
Стрибок вгору поштовхом обома ногами з місця (см).	90	86	84	80	76	74
Стрибок вгору поштовхом обома ногами з розбігу (см).	100	96	94	88	78	76
Метання набивного м'яча із-за голови двома руками сидячі 3 кг (м).	15,0	13,5	12,0	9,5	9,0	8,5

#### 5. Визначення умінь і навичок під час виконання технічних прийомів гри у волейбол за допомогою рухових тестів

##### РУХОВІ ТЕСТИ

##### 1) Передача м'яча двома руками зверху.

**Вимоги:** гравці розташовуються по обидві сторони сітки на відстані 3 м від сітки, обличчям один до одного і виконують передачі м'яча двома руками один одному через сітку. Потрібно виконати 10 передач кожному студенту, і 8 студентам які складають норматив не заступаючи за лінію нападу. Оцінюється також і техніка виконання.

##### Передача м'яча знизу двома руками.

**Вимоги:** Гравці розташовуються біля стіни і виконують передачі над собою і в стінку. Потрібно виконати 10 передач над собою і в стінку. Оцінюється техніка виконання.

##### 2) Подача м'яча любим способом.

**Вимоги:** Гравці розташовуються на місці подачі і виконують подачі м'яча у визначені зони.

Потрібно попасти у зони 1, 6, 5 з п'яти спроб. Подача не зараховується.

##### 3) Нападаючий удар.

**Вимоги:** Гравець розташовується у зоні 4, у зоні 5 партер, нападаючий зони 4 виконує у зону 3 передачу двома руками зверху. Гравець зони 3 виконує передачу для нападаючого удару у зону 4. Гравець зони 4 виконує нападаючий удар у визначену зону 1, 6, 5. Потрібно із п'яти нападаючих ударів попасти в зони 1, 6, 5.

### Критерії оцінки

<b>№ п/п</b>	<b>Рухові тести</b>	<b>0 балів</b>	<b>1 бал</b>	<b>2 бали</b>	<b>3 бали</b>	<b>4 бали</b>	<b>5 балів</b>
<b>1.</b>	<b>Передача м'яча двома руками зверху</b>						
	Юнаки	5	6	7	8	9	10
	Дівчата	3	4	5	6	7	8
<b>2.</b>	<b>Подача м'яча любим способом</b>						
	Юнаки	-	-	-	1	2	3
	Дівчата	-	-	-	1	2	3
<b>3.</b>	<b>Нападаючий удар</b>						
	Юнаки	-	-	-	1	2	3
	Дівчата	-	-	-	1	2	3

Кожний практичний норматив оцінюється 5 балами. Максимальна кількість балів за друге модульне завдання – 15 балів.

## Тестові завдання з волейболу

**1. В якому році виникла гра волейбол.**

- а) 1895                      в) 1893  
б) 1885                      г) 1896

**2. Яка країна вважається засновником гри волейбол.**

- а) Росія                      в) США  
б) Китай                      г) Чехія

**3. Хто був автором гри волейбол.**

- а) Тім Робінс                      в) Джеймс Нейсміт  
б) Йозеф Кленке                      г) Вільям Морган

**4. Обнародовані перші правила з волейболу мали:**

- а) 8 параграфів                      в) 15 параграфів  
б) 11 параграфів                      г) 10 параграфів

**5. В якому році прийнято правило, в якому дозволялось кожній команді торкнутися м'яча тільки 3 рази.**

- а) 1921                      в) 1925  
б) 1922                      г) 1912

**6. З якого року на майданчику грають 6 гравців: .**

- а) 1921                      в) 1912  
б) 1918                      г) 1923

**7. В якому році і де створили технічну комісію з волейболу.**

- а) 1934р. у Стокгольмі                      в) 1936р. у Берліні  
б) 1936р. у Стокгольмі                      г) 1935р. у Женеві

**8. В якому році і де пройшов I конгрес з волейболу, де було прийнято рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ)**

- а) 1935р. у Женеві                      в) 1949р. у Празі  
б) 1947р. у Парижі                      г) 1934р. у Стокгольмі

**9. В якому році і де ФІВБ провела перший в історії чемпіонат Європи з волейболу серед чоловічих команд.**

- а) 1949р. у Празі                      в) 1948р. у Римі  
б) 1952р. у Москві                      г) 1946р. у Берліні

**10. Першість світу з волейболу серед чоловічих команд вперше відбулась:**

- а) 1949р. в Празі                      в) 1946р. у Берліні  
б) 1964р. у Токіо                      г) 1952р. у Москві

**11. В якому році волейбол був включений в програму Олімпійських ігор.**

- а) 1958р.                      в) 1964р.  
б) 1962р.                      г) 1961р.

**12. В якому році були прийняті нові правила з волейболу.**

- а) 1996р.                      в) 1990р.  
б) 1999р.                      г) 1998р.

**13. В якому році Національна федерація волейболу була прийнята до складу Міжнародної федерації.**

- а) 1989р.                      в) 1998р.  
б) 1992р.                      г) 1991р.

**14. Техніка гри волейбол – це:**

- а) спеціальне виконання технічних прийомів залежно від ігрових ситуацій.  
б) вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів у волейболіста  
в) це велика кількість різносторонніх вправ, які розвивають силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість волейболіста.  
г) комплекс раціональних прийомів і їх способів, необхідних волейболісту для успішної участі в грі.

**15. В техніці волейболу виділяють два великих розділи:**

- а) техніка нападу та техніка захисту  
б) техніка пересування та техніка прийому м'яча  
в) техніка нападу та техніка пересування  
г) техніка прийому м'яча та техніка захисту

**16. Техніка нападу включає в себе 2 підрозділи:**

- а) техніку пересування та техніку володіння м'ячем  
б) техніку володіння м'ячем та техніку захисту  
в) передачу, подачу, нападаючий удар  
г) техніку пересування та техніку протидії

**17. Яка з цих подач не відноситься до основних видів подач:**

- а) нижня пряма подача.

- б) верхня пряма подача
- в) нижня бокова подача
- г) подача в стрибку

**18. Ігровий майданчик має розміри:**

- а) 18x8
- б) 20x10
- в) 18x9
- г) 16x9

**19. Висота сітки для чоловіків:**

- а) 2,42м
- б) 2,45м
- в) 2,43м
- г) 2,38м

**20. Висота сітки для жінок:**

- а) 2,18м
- б) 2,26м
- в) 2,20м
- г) 2,24м

1

**21. Згідно офіційним волейбольним правилам футболки гравців повинні бути пронумеровані від:**

- а) 1-18
- б) 1-12
- в) 1-120
- г) 1-25

**22. Згідно офіційним волейбольним правилам скільки партій повинна виграти команда, щоб перемогти в матчі:**

- а) 3 партії
- б) 5 партій
- в) 1 партію
- г) 2 партії

**23. Згідно офіційним волейбольним правилам партія вважається виграною (крім –5-ої), якщо одна із команд першою набирає**

- а) 15 очок
- б) 25 очок
- в) 10 очок
- г) 23 очки

**24. Згідно офіційним волейбольним правилам якщо в 5-ій вирішальній партії рахунок рівний 15:15:**

- а) команди грають до 16 очок
- б) команди грають до переваги мінімум в 2 очки
- в) гра закінчується і рахується нічия
- г) команди грають до 25 очок

**25. Згідно офіційним волейбольним правилам на майданчику повинні грати від кожної команди:**

- а) як виняток 5 волейболістів (наприклад, травма одного із гравців)
- б) 7 гравців
- в) 5 гравців
- г) 6 гравців

**26. Згідно офіційним волейбольним правилам який із цих варіантів при виконанні командою заміни не вірний:**

- а) в кожній партії команді дозволено зробити максимум 6 заміни
- б) одночасно можуть бути замінені один або більше гравців
- в) гравець початкового розставлення може вийти з гри, але тільки один раз в партії, і повернутися тільки один раз в партії і тільки на свою попередню позицію
- г) гравець, що змінює, може ввійти в гру декілька разів у партії на місце гравця початкового

розставлення, і може бути замінений любим гравцем

**27. Який із цих варіантів згідно офіційним волейбольним правилам (удари команди) не рахується як помилка:**

- а) команді надано право максимум на чотири удари для повернення м'яча
- б) команді надано право максимум на три удари для повернення м'яча після торкання при блокуванні
- в) два або три гравця можуть торкатися м'яча одночасно
- г) гравець може вдарити м'яч два рази поспіль

**28. Який із цих варіантів згідно офіційним волейбольним правилам не вважається, як помилка, зроблена під час подачі:**

- а) гравець, що подає порушує черговість подачі
- б) гравець, що подає декілька разів підкидає чи випускає м'яч
- в) гравець, що подає здійснює удар по м'ячу протягом 8 секунд після свистка судді на подачу
- г) гравець, що подає здійснює подачу до свистка судді

**29. Який із цих варіантів згідно офіційним волейбольним правилам не вважається, як помилка, зроблена під час атакуючого удару:**

- а) гравець виконує атакуючий удар з подачі суперника і при цьому м'яч знаходиться в передній зоні повністю над верхнім краєм сітки
- б) гравець задньої лінії, виконуючи удар, під час відштовхування ступня (ступні) торкаються чи переходять за лінію нападу
- в) гравець задньої лінії, виконуючи атакуючий удар, приземляється в межах передньої зони

г) гравець ударяє м'яч в межах ігрового простору протилежної команди

**30. Який з цих варіантів згідно офіційним волейбольним правилам не вважається як помилка, зроблена під час блокування:**

а) гравець задньої лінії або Ліберо здійснює блокування чи приймає участь в ньому

б) блокування подачі суперника

в) блокування м'яча в просторі суперника за межами антен

г) торкання може здійснюватись одним або кількома гравцями, що блокують, за умови, що ці

торкання відбуваються під час однієї дії

**31. Згідно офіційним волейбольним правилам звичайна перерва в грі триває:**

а) 60 сек.

в) 30 сек.

б) 15 сек.

г) 45 сек.

**32. Згідно офіційним волейбольним правилам максимальна кількість перерви у кожній партії:**

а) 2

в) 1

б) 3

г) необмежена кількість

**33. Ліберо у волейболі вважається як:**

а) помічник тренера

б) запасний гравець

в) захисний гравець

г) суддя-секретар

**34. Згідно офіційним волейбольним правилам хто з цих офіційних осіб не входить до суддівської бригади:**

а) суддя - Ліберо

б) перший суддя

1

в) другий суддя

г) чотири (два) лінійні судді

**35. Яка з цих санкцій відповідно до рішення першого судді та в залежності від серйозності провини не застосовується і не записується до протоколу:**

а) зауваження

б) вилучення

в) попередження

г) дискваліфікація

**36. Які з цих вправ не можна застосовувати на початковому етапі навчання технічного прийому – подача.**

а) подачі в умовах начальних і тренувальних ігор

б) подачі в напрямі сітки, на відстані 7-8м. від неї

в) навчання правильній початковій позиції гравця перед виконанням конкретного способу подачі

г) подачі із-за лицьової лінії через сітку

**37. Які з цих помилок не є типовими при виконанні подачі на початковому етапі навчання.**

а) неправильне вихідне положення при виконанні подачі

б) неправильне підкидання м'яча

в) удари по м'ячу під час стрибка

г) удар по м'ячу виконується не напруженою долонею

**38. Які з цих вправ не ефективні при удосконаленні подачі.**

а) подачі із-за лицьової лінії через сітку

б) середні, довгі, короткі подачі в напрямі зон 6,1,5.

в) подачі в простір між двома гравцями та за гравців

г) фіксоване виконання подачі (одна спроба) за завданням викладача.

**39. За довжиною передачі м'яча двома руками зверху не можуть бути:**

а) над собою ( із зони 6 в зону 6)

б) середніми (із зони 2 в зону 3)

в) довгими (із зони 2 в зону 4)

г) короткими ( в межах однієї зони)

**40. Розташуйте по черзі в правильному порядку вправи, які застосовуються при вивченні техніки передачі м'яча двома руками зверху.**

а) прийняття вихідного положення для верхньої передачі

б) передача м'яча двома руками зверху між двома партнерами

в) в парах, один кидає м'яч другий приймає вихідне положення для верхньої передачі і ловить його

г) в парах, один кидає м'яч другий способом верхньої передачі відбиває його

**41. Які з цих вправ не ефективні при удосконаленні передачі м'яча двома руками зверху.**

- а) передача м'яча між двома партнерами
- б) передача м'яча в стрибку
- в) передача м'яча в парах через сітку з різною висотою та швидкістю польоту м'яча
- г) гравці розташовуються на майданчику в зонах 5-4-2 та виконують довгі передачі з пересуванням по ходу руху м'яча

**42. Які з цих помилок не є типовими при виконанні передачі м'яча двома руками зверху на початковому етапі навчання.**

- а) несвоєчасний вихід до м'яча і неправильне вихідне положення
- б) неповне випрямлення рук при виконанні передачі
- в) широко розведені руки та занадто високе чи занадто низьке положення кистей
- г) у момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють

**43. Розташуйте по черзі в правильному порядку вправи, які застосовуються при вивченні техніки нападаючого удару:**

- а) нападаючі удари з місця без сітки
- б) нападаючі удари через сітку пониженої висоти (для чол. 220-230см, жін. 200-205см)
- в) нападаючий удар з передачі викладача
- г) імітація нападаючого удару

**44. Розташуйте по черзі в правильному порядку вправи, які застосовуються при вивченні техніки блокування:**

- а) блок після стрибка з місця. Напрямок нападаючого удару відомий
- б) блок в умовах навчальних і тренувальних ігор
- в) груповий блок проти нападаючого удару з довільним напрямом
- г) імітація блока після стрибка з місця

**45. Які з цих помилок не є типовими при виконанні блокування:**

- а) відстань між кистями перевищує поперечник м'яча
- б) перед початком дій блокуючий приймає стійку готовності: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми
- в) несвоєчасний стрибок при виконанні блокування
- г) неправильний вибір місця для стрибка при виконанні блокування

- |     |    |     |    |
|-----|----|-----|----|
| 1.  | а. | 24. | б. |
| 2.  | в. | 25. | г. |
| 3.  | г. | 26. | г. |
| 4.  | г. | 27. | б. |
| 5.  | б. | 28. | в. |
| 6.  | б. | 29. | в. |
| 7.  | в. | 30. | г. |
| 8.  | б. | 31. | в. |
| 9.  | в. | 32. | а. |
| 10. | а. | 33. | в. |
| 11. | в. | 34. | а. |
| 12. | г. | 35. | в. |
| 13. | б. | 36. | а. |
| 14. | г. | 37. | в. |
| 15. | а. | 38. | а. |
| 16. | а. | 39. | а. |



- |     |    |     |    |    |    |    |
|-----|----|-----|----|----|----|----|
| 17. | Г. | 40. | а. | В. | Г. | Б. |
| 18. | В. | 41. | а. |    |    |    |
| 19. | В. | 42. | Г. |    |    |    |
| 20. | Г. | 43. | Г. | а. | Б. | В. |
| 21. | а. | 44. | Г. | а. | Б. | В. |
| 22. | а. | 45. | Б. |    |    |    |
| 23. | Б. |     |    |    |    |    |

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.А. Волейбол - гра для всіх. - К.: Здоров'я, 1986. - 101 с.
2. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.М. Підготовка юних волейболістів. - К.: Рад. шк., 1982. - 190 с.
3. Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: ФиС, 1981 - 150 с.
4. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.:Ф и С, 1991. - 238 с.
5. Клещев С. К. Волейбол. - М.: ФиС, 1983. - 92 с.
6. Махов В.Я. Теорія и методика навчання рухливих і спортивних ігор. Київ.: Міністерство освіти України. 1996 р. - 168 с.
7. Пименов М. П. Полейбол. Специальные упражнения. К., 1993. - 188 с.
1. Спортивнеї ігри. Підручник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів./ За ред. А. В. Івойлова. - Х.: Основа, 1993. - 216 с.
8. Ханко В.Е., Белоус В.И. Волейбол. - К.: Рад. шк., 1988. -109 с.
9. Ханко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев «Здоровья» 1990 г. - 142 с.
10. Фурманов А.Г., Болдарев Д.Н. Волейбол. - М.; ФиС, 1983. - 144 с.