

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра теорії і методики спортивних та рухливих ігор



ВОЛЕЙБОЛ
МЕТОДИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ЛЕКЦІЇ З ТЕОРІЇ ТА
МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ
ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ

Львів-2002

Абонемент
ЛДІФК

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра теорії і методики спортивних та рухливих ігор

Ковцун В.І. Демчишин А.П.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні Методичної
Ради ЛДІФК

ВОЛЕЙБОЛ
Методичний матеріал для лекції з теорії та методики викладання
волейболу

ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ

Зміст

Вступ	4
Історія розвитку волейболу	5
Сутність гри	8
Техніка гри методика навчання	10
Тактика гри	23
Тактика нападу	24
Тактика захисту	31
Література	36

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

Вступ

Волейбол в нашій країні стає все більш масовий видом спорту. Людині, вперше спостерігаючи за красивою і динамічною грою незбагненою бистротою і спритністю, з якою волейболісти обмінюються ігровими діями. Посилаючи м'яч з однієї сторони майданчика на сторону суперника.

Атлетизм спортсменів, різносторонні їх технічні і тактичні прийоми, тонка психологічна боротьба в сполученні з марафонськими навантаженнями, вимагаючи значної витривалості та неослабної волі до преремоги-такі характерні особливості сучасного волейболу.

Волейбол не тільки спортивні змагання натренованих атлетів, но і значна розвага доступна для всіх. Ця гра доставляє людині велику насолоду, вона дає йому хорошу фізичну і емоційну зарядку, зберігаючи здоров'я і силу на багато років.

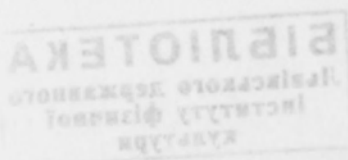
Волейбол - хороша гра, вимагаючи фізичної витривалості, хорошого глазоміруа кмітливості. Якраз тому, що волейбол закаляє силу воля, бистроту реакції і орієнтування, вміння використовувати свої сили розумно і ощадливо, а в цілому дає хороше фізичне навантаження, укріплює здоров'я спортсмену, ця гра в останні роки все більш розповсюджується серед учнівської молоді.

Важливе місце в системі фізичного виховання учнів займатися спортивною грою волейбол, яка дякуючи захопливості, емоційності, доступності стала одним із найбільш масовим видом спортом.

В запропонованій методичці в популярній формі викладаються короткі відомості про історію розвитку волейболу, дається характеристика гри і її основні правила, підкреслюючи значення волейболу.

Значне місце відводиться відомість про техніку і тактику гри, питанням організації і методики проведення занять по волейболу в школі.

Включення волейболу в програму фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, широке впровадження його в середні і вищі навчальні заклади, підготовки юних волейболістів в дитячо-юнацьких спортивних шкіл.



ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

Серед тієї невеликої кількості джерел, у яких описується історія виникнення волейболу, одностайно стверджують тільки три обставини: рік виникнення – 1895, країна – США, місто – Холіок (штат Массачусетс); родоначальник гри – Вільям Дж. Морган, викладач фізичної культури в коледжі.

Згідно з однією із версій, тенісна сітка була підвішена на висоту 197 см, кількість гравців на майданчику необмежена, і назвав цю гру Морган "мінтонет". Гра набула популярності, і коли в 1896 році її продемонстрували в м. Спрінгфілде на конференції Союзу християнської молоді, професор Альфред Т. Хальстед дав їй назву "волейбол", що в перекладі з англійської означає "м'яч, що літає". Ця назва точно відповідала характеру гри в той час, оскільки м'яч під час гри довго затримували в повітрі.

Назва міцно закріпилася, хоч на початку 20-х років у колишньому Радянському Союзі виникли похідні найменування: картенбол (замість сітки застосовувалось полотно, і гравці один одного не бачили); сервезбол (команда складалась із 10–30 гравців і розміщувалась на майданчику розміром 20 x 10 м).

У 1900 році американська фірма "Сполдінг" виготовила перший волейбольний м'яч, і в цьому ж році були прийняті перші офіційні правила гри. В 1912 році правила були переглянуті.

На початку 1900 року волейбол став відомим видом спорту в багатьох містах Центральної та Південної Америки і Канади. В 1913 році був включений в програму Далекосхідних ігор в Манілі, а напередодні першої світової війни з'явився в Європі.

Перетворення волейболу в офіційно визнану спортивну гру з відповідним регламентом і організацією змагань відбулося в період з 1917 по 1925 рік. Великої популярності в цей період волейбол набув у США, Бразилії, Мексиці, Японії, Китаї, Кубі, Кореї, а в Європі – в Чехословаччині, Румунії, Польщі, Франції і в колишньому СРСР.

Міжнародне визнання, яке отримав волейбол у світі, спонукало США в 1922 році виступити з пропозицією включити цю гру в програму олімпійських ігор. Однак це сталося тільки через 35 років. У 1957 році на 53-й сесії МОК було прийнято рішення провести XVIII Олімпійські ігри в Токіо і в програму вперше був включений волейбол.

У 1947 році в Парижі на першому установчому конгресі, в якому брало участь 14 країн, була створена Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ). Її створення стало важливим кроком для подальшої популяризації гри і міжнародного визнання.

Волейбол став одним із найпопулярніших видів спорту ФІВБ об'єднує 216 країн світу і представлений на всіх змаганнях високого рангу: Олімпійських іграх, першості світу, чемпіонатах Європи, Кубкові світу, Всесвітніх студентських іграх, регіональних змаганнях: Панамериканських іграх, Азіатських іграх, Африканських іграх, Іграх держав Центральної Америки і

басейну Карибського моря і багатьох інших.

Серед чоловічих команд чемпіонами світу в різні часи були: колишнього СРСР (1949, 1952, 1960, 1962, 1978, 1982 р.р.), Чехословаччина (1956, 1966р.р.), НДР (1970), Польща (1974), США (1986). Олімпійськими чемпіонами були команди СРСР (1964, 1968, 1980р.р.), Японії(1972), Польщі (1976), США(1984, 1988 р.р.). В числі провідних у світовому волейболі є команди США, Куби, Росії, Бразилії, Болгарії, Японії, Італії і Голландії.

Провідними жіночими волейбольними командами є: команди КНР, Росії, Японії, Куби, США, Угорщини, Болгарії, Чехії, Німеччини, Італії, Голландії, Бразилії, Перу і України.

Чемпіонами світу в різні роки ставали жіночі команди колишнього СРСР (1952, 1956,1960,1970 р.р.), Японії (1962, 1967, 1974 р.р.), Куби (1978), КНР (1982,1986 р.р.). Чемпіонами Олімпійських ігор ставали команди Японії (1964, 1976 р.р.), СРСР (1968, 1972, 1980, 1988 р.р.), США (1984).

Зміни техніки і тактики у волейболі відбивалися і на правилах гри. Перші міжнародні правила були наближені до правил, прийнятих в США, і це було даниною пам'яті В. Дж. Моргану. Ці правила в 1897 році склались з 10 пунктів: розмір майданчика 7,6 x 15,1 м; висота сітки 198 см; м'яч в обхваті 63,5–68,5 см і вагою 340 г; кількість гравців необмежена, гравець, який подає, повинен стояти однією ногою на лінії; очко зараховується тільки при власній подачі, торкання м'ячем сітки під час гри –помилка, а при подачі дозволялось її повторити. Згодом удосконалення торкалось всіх пунктів правил, серед яких потрібно виділити наступні: 1900 – рахунок в партії 21 очко, висота сітки 213 см; 1912 р. – розмір майданчика 10,6 x 18,2 м, висота сітки 228 см; 1317 р. – рахунок в партії 15 очок, висота сітки 243 см; 1918 р. – 6 гравців в команді; 1922 р. – дозволяється не більше трьох торкань м'яча, розмір майданчика 9,1x18, 2 м; 1925 р. – м'яч в обхваті 66–69см, вага 275–285 г, майданчик 9x18 м; 1934 р. – висота сітки для жінок 224 см; 1937 р. – в розмітку майданчика внесена лінія нападу; 1947 р. – змагання чоловічих команд проводяться з 5 партій; 1950 р. – змагання жіночих і чоловічих команд проводяться з 5 партій; 1952 р. – число перерв скоротилося з трьох до двох; 1957р. – час перерви скорочено до 30 сек., 1961 р. – число замін в партії збільшилось до шести, 1965р. – блокуючим дозволено повторне торкання м'яча; 1970 р. – на краях сітки з'явилися "антени"; 1993 р – зона подачі 9 м і гравець звільняється від позиційної помилки під час подачі.

Вносились достатньо багато пропозицій по зміні правил з волейболу, але міжнародна федерація приймала тільки ті, які не змінювали сутності гри, і в той же час, виключали непотрібні зупинки, зводячи до мінімуму можливість суб'єктивного втручання суддів у гру

В Україні волейбол з явився в 1925 році і найбільшу популярність він отримав у Харкові. В кінці 1926 року відбулися перші зустрічі між студентськими командами Харкова і Москви.

У Західну Україну вслейбол був завезений українськими військовими

емігрантами з Чехії. Описує це у своїх спогадах "Руханка й спорт на еміграції в З.С.Р." І. Калічак. У 1925 р., повернувшись з еміграції, поширював цю гру С. Слезан. Став її розвивати "Пласт" у 1927 р., а в 1928 р. утворилися дружини з волейболу в "Соколи-Батьку" та в інших сокольських товариствах.

Волейбол швидко розповсюджувався в Україні. Якщо в 1926 році в Харкові нараховувалось всього 5 жіночих і 9 чоловічих команд, а в 1927–10 жіночих і 18 чоловічих, то вже в 1928 році жіночих команд стало 18, а чоловічих 30. Активно працювали створені в 1926 році волейбольні секції А. Єсипенка та І. Музикантського. Поїздки кращих харківських команд в різні міста давали певний імпульс популяризації волейболу в Україні.

У 1928 році відбулись перші всеукраїнські змагання, в яких брали участь команди з 21 міста. В цьому ж році в змаганнях Всесоюзної спартакіади, яка проходила в Москві, в матчі за 1-е місце жіноча команда Москви перемогла команду України з рахунком 2 : 0 (8,0).

У змаганнях серед чоловічих команд волейболісти України перемогли команду Далекосхідного краю з рахунком 2:1(13–12,8). Фінальний матч між спортсменами України і Москви завершився перемогою наших волейболістів (Єлісієв, Карський, Михайличенко, Музикантський, Шіпіцин, Шумський) з рахунком 2:0 (12,12).

Період з 1931 по 1940 рік характеризується великою популярністю волейболу в Україні. Гра в повному розумінні слова завоювала серця мільйонів людей різного віку.

Збірні команди України брали участь у всіх Спартакіадах народів і чемпіонатах колишнього СРСР.

У першій Спартакіаді, яка проходила в липні 1956 року в Москві, чоловіча волейбольна команда посіла I місце (М. Барський, Г. Гафонович, В. Горбунов, В. Кравченко, Б. Ломоносов, Г. Мондзолевський, М. Піменов, Ю. Савченко, А. Закражевський, В. Салін, І. Тищенко, Є. Унгурс. Тренер А. К. Дю-жев). Жіноча команда посіла II місце.

У липні 1967 року в Москві на такій же Спартакіаді чоловіча команда знову була першою.

Славу і авторитет українському волейболу принесли у різні роки видатні спортсмени, які стали переможцями і призерами Олімпійських ігор, Чемпіонатів світу і Європи, Кубків світу, Кубків Європейських країн, Спартакіад СРСР та інших престижних змагань. Це кияни – заслужений майстер спорту (ЗМС) Воронцов П. Ю., ЗМС Іванов В. Т., майстер спорту міжнародного класу (МСМК) Мазур (Ростова) А. М., МСМК Осадча Л. С., ЗМС ПанченкоЮ. П., ЗМС Піменов М. П., МСМК Терещук Б.П., луганчани– ЗМС Беляєв В.І., Кривов В. М., Лашонов Ф. С., МСМК Горбенко (Єрьоміна) Н. І., Назаренко (Кузіна) Є. П., Черкасова Т. М.; харків'яни – ЗМС Венге-ровський Ю.Н., Поярков Ю.М., Шепелегін Г. І., одесити–ЗМС Лапінський Є. В., Михальчук В. І., Мишак(Волощук) В. Г., Мондзолевський Г. Г., Сибіряков Е. Ф., МСМК Козакова О. І., Рудавська (Тимофєєва) Л. І., Сороколет О. А., МС Унгурс Є. А.,

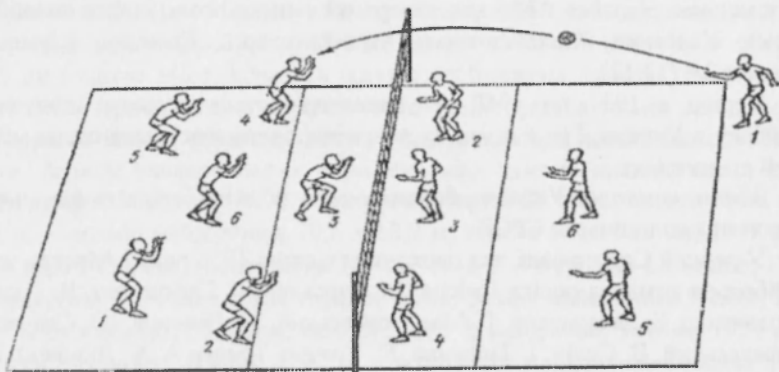
Шадчин О..

Судді міжнародної категорії Богон Ю. А. (Київ), Блудов К.Я., Шелекетін Г. І. (Харків), Іванов В., (Дніпропетровськ), Савенко А. С., Станіщевський Ю. К. (Київ), Францишко Л. Я. (Львів), Бібер В. М. (Тернопіль), Кондаков Г. (Черкаси), Фельдштейн В. (Одеса).

З 1991 року Україна стала незалежною державою. Федерація волейболу України прийнята до сім'ї світового волейболу (ФІВБ). З цього часу проводиться національний чемпіонат серед команд вищої, першої і другої ліги. Серед лідерів українського волейболу команди Луганська, Одеси, Запоріжжя, Харкова, Черкас, Києва.

СУТНІСТЬ ГРИ

Волейбол – це командно-спортивна гра двох команд по шість чоловік на ігровому майданчику розміром 18х9 м, розділеного сіткою (мал. 1). М'яч перебивають через сітку на сторону суперника.



Мал. 1. Розташування гравців на майданчику

Мета гри для кожної команди – правильно направляти м'яч над сіткою для приземлення його на майданчику суперника і запобігати приземлення м'яча на своїй стороні майданчика.

М'яч вводиться в гру правим гравцем задньої лінії. Він подає, направляє ударом м'яч над сіткою на майданчик суперника.

Команда має право торкнутися м'яча три рази (додаткове торкання на блоці) для повернення його на майданчик суперника. Гравцеві не дозволяється торкатися м'яча два рази підряд (за винятком блокування).

Розігрування м'яча продовжується до торкання м'ячем майданчика, виходу його з гри, або помилки команди при поверненні м'яча на майданчик суперника у відповідності з правилами. У волейболі може отримати очко люба команда адже та яка не подає або приймає м'яч. Гравець переходить на номер за годинниковою стрілкою, Перехід гарантує, що кожен гравець буде грати як біля

сітки, так і на задній лінії.

Команда виграє партію, якщо набрала 15 очок при двох очках переваги і перемагає у зустрічі, якщо виграла три партії. У випадку рівного рахунку 16–16, команда, що набирає 17–е очко, виграє партію з перевагою тільки в одне очко. У вирішальній партії, при рівному рахунку 14–14, гра продовжується до досягнення однією з команд переваги у 2 очка, але гра може закінчитися з рахунком 16:14; 17:15..

Сучасний волейбол став атлетично спортивною грою. Під час гри волейболісти виконують велику кількість інтенсивних стрибків, прискорень, стрибків з наступними падіннями, випадів, обманних рухів і різноманітних ударів по м'ячу. М'яч після нападаючого удару і подачі летить з великою швидкістю. Щоб прийняти його і передати у потрібному напрямку необхідно бути завжди у постійній готовності, уважно слідкувати за ходом гри.

Гра між командами високого класу триває 1,5–2 години, а в окремих випадках – 2,5–3 години, протягом якої гравець виконує 250–300 ігрових прийомів. Дії волейболістів різноманітні, вони повинні миттєво переключатися від нападу до захисту. Така зміна ситуації зумовлена правилами гри. За одну гру гравець високого класу втрачає біля 2 кг ваги, що свідчить про велику затрату енергії, в результаті високої рухливої активності. Частота серцевих скорочень досягає 180–200 за 1 хв.

Однією з тенденцій розвитку сучасного волейболу є постійне підвищення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів. Команда волейболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована волейболістами з різнобічною підготовкою, які бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях, в умовах активної протидії, грамотно орієнтуватися в тактичних ситуаціях, відзначаються морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри.

Волейбол сприяє розвитку фізичних якостей, наполегливості, сміливості, виховує почуття колективізму, волю до перемоги. Гравці набувають навиків, необхідних в трудовій діяльності і для захисту Батьківщини.

Умовні позначки:

Т – тренер, помічник

Г – гравець зони 1, 2, 3, 4, 5, 6

О – гравець з м'ячем

(З) — зв'язуючий гравець

(О) — блокуючий гравець

П- → переміщення гравця

-- → напрямок польоту м'яча

----- відкидка або обманний удар

ТЕХНІКА ГРИ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Основним завданням технічної підготовки є оволодіння прийомами гри та удосконалення їх для досягнення високої точності виконання в різних ігрових ситуаціях.

У волейболі застосовуються різноманітні технічні прийоми гри, які мають свою специфіку виконання. Вони діляться на дві групи: напад і захист. Часто в грі один і той же прийом може бути використаний в нападі і захисті. Так, наприклад, перша передача м'яча в одному випадку виконується як захисні дії (при прийомі нападаючих ударів), а в іншому випадку вона може бути використана для атаки, якщо її направляють зразу на нападаючий удар. Тому такий поділ є умовним.

Для успішного оволодіння арсеналом технічних прийомів волейболісту необхідно мати значну фізичну, тактичну, психологічну, теоретичну та ігрову підготовку.

Для виконання окремих технічних елементів існує зразок-еталон, до якого наближаються шляхом тренувань. Еталон може мінятися з часом, в результаті практики і нових наукових досягнень. Найбільш складним є правильність виконання рухів окремих гравців на практиці. Тому часто виникає запитання: в чому заключається помилка і в чому проявляється особистість? Відповісти на це можна тільки, опираючись на багатий досвід.

Розкрити причину помилок і позбавитись їх слід на тренувальних заняттях і на всіх рівнях спортивної підготовки. Насамперед потрібно виявити характер помилки. Потім потрібно встановити, який тип помилки має місце: помилки, типові для новачків, грубі чи незначні, чи помилки, які перейшли в автоматизм. Бажано розкрити причини кожної помилки – Наприклад, передача м'яча у новачка то висока, то низька, то забагато вліво або вправо. Якщо проаналізувати рух волейболіста, то можна помітити, що в момент розгинання тулуба біг ще не закінчився, в результаті чого гравець не встиг прийняти відповідну стійку.

Тренер повинен намагатися знайти помилку ще на початковій стадії навчання і усунути її. Не слід виправляти декілька помилок одночасно. Важливо насамперед викрити причину помилки, щоб застосувати необхідні методи її виправлення з урахуванням індивідуальних якостей волейболіста.

Серед методів і засобів з усунення помилок найбільш поширені такі, як пояснення, повторний показ, підбадьорюючий окрик, зіставлення неправильних процесів з правильними, розмітка майданчика крейдою, застосування спортивних снарядів, спеціального обладнання, апаратури, що прискорюють інформування гравців.

Пояснення повинно бути коротким і зрозумілим для гравців. Як правило, пояснення чергується з показом. Застосовуються також повторні спроби виконання технічних прийомів. Вони сприяють формуванню перших рухових відчуттів, які мають велике значення в створенні правильного уявлення про виконання відповідних рухів.

У практиці застосовують навчання технічних прийомів у спрощених і складних умовах. У спрощених умовах застосовують: метод цілісного навчання, метод навчання частинами, метод управління і метод термінової інформації.

Метод цілісного навчання. Гравці виконують технічний прийом зразу, без поділу його на складові частини. Цей метод застосовується при вивченні простих технічних прийомів, нескладних за структурою. Методом навчання частинами (фазами), технічний прийом розділяють на складові, виділяють при цьому основну частину або те, що важко дається гравцеві. Успіх навчання на цій стадії в значній мірі залежить від правильного підбору підвідних вправ та спеціального обладнання.

До методу управління відносяться розпорядження, світлове і звукове лідерство, зорові і звукові сигнали, зорові орієнтири. Важливо довести до гравців результати виконання технічних прийомів (запалення лампочки при передачі з помилкою, сила удару по м'ячу передачі, нападаючих ударів) – все це робиться за допомогою методу термінової інформації.

При вивченні технічних прийомів в ускладнених умовах слід враховувати:

1. Тільки багатократне повторення забезпечує становлення і закріплення навичок і знань, стабільність і надійність техніки.
2. Застосування ускладнень і затруднень, що прирівнюється до змагальних (збільшення числа дій за одиницю часу, швидкі переключення).
3. Виконання прийомів гри на фоні втомлення (в кінці заняття, після виконання інтенсивних вправ).
4. Виконання вправ в умовах єдиноборства з опором.
5. Застосування кругового тренування.

Техніка волейболу складається з спеціальних технічних прийомів, які волейболісти застосовують в процесі гри. Основні технічні прийоми такі: пересування, стійка, подача, прийом і передачі, нападаючі удари та блокування. Кожний технічний прийом містить декілька способів його виконання. Майстерність волейболіста визначається тим, наскільки різностороння і удосконалена його техніка.

ПЕРЕМІЩЕННЯ І СТІЙКИ

Незважаючи на невеликі розміри волейбольного майданчика, гравці під час гри майже не знаходяться в статичному положенні. Дуже важливе місце в технічних діях гравців займають переміщення і стійки. Переміщенням називають способи пересування волейболіста на майданчику для виконання технічних прийомів і тактичних дій. Гравець, який добре виконує переміщення, буде знаходитися в зручному вихідному положенні. Таке вихідне положення у волейболі називається стійкою (*мал. 2*).

При цьому тулуб гравця нахилений трохи волейболіста вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса.



Мал.2. Стійка волейболіста

Волейболістові доводиться застосовувати такі переміщення: кроком, приставними кроками, стрибком, бігом, скачком, двійним кроком.

Приставні кроки виконуються вперед, назад, вправо, вліво. Рух починається з ноги, яка ближче до напрямку переміщення. Застосовуються приставні кроки, як правило, на невеликій відстані, а також, коли у гравця є достатньо часу

Біг застосовується в тих випадках, коли потрібно швидко подолати порівняно велику відстань, наприклад, коли м'яч виходить за межі волейбольного майданчика. Особливість бігу—з місця необхідно розвинути велику швидкість і вміти зупинитися після швидкого переміщення, щоб якісно виконали технічний прийом.

Стрибки застосовуються при виконанні головним чином нападаючих ударів і блокування, відштовхування двома або однією ногою, з місця та з розбігу, подвійний крок застосовується у тих випадках, коли гравець не встигає до м'яча. При цьому вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду, потім на носок і виноситься за площу опори. Одночасно ногою, яка знаходиться позаду, волейболіст робить крок вперед.

Скачок застосовується при необхідності швидкого прийому м'яча. Від подвійного кроку він відрізняється більш широким кроком і наявністю фази польоту.

Способи переміщення волейболістів часто застосовуються в поєднанні. Наприклад, за бігом виконується подвійний крок або скачок, після переміщення приставними кроками—стрибок і т. ін.

ПОДАЧІ

В перші часи під час становлення гри, значення подач зводилось до введення м'яча в гру. Поступово подачі перетворилися в немаловажний атакуючий прийом. В сучасному волейболі подачі використовують, як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних дій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до правил гри: волейболіст, який подає подачу, стає за майданчиком в будь-якій частині задньої лінії, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його через сітку на майданчик суперника.

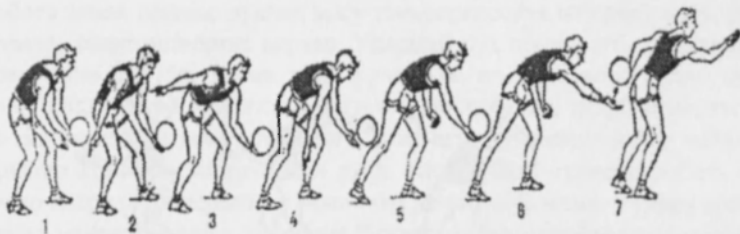
Технічний прийом подачі складається з вихідного положення, підкидання м'яча і замаху, удару по м'ячу і руху після удару. Успіх при виконанні подачі залежить від вміння послідовно виконувати свої рухи по відношенню до підкинутого м'яча так, щоб удар по м'ячу був виконаний в потрібній точці, що забезпечить ефективність подачі.

Виконання подачі вимагає великої концентрації уваги. Волейболіст повинен спокійно направлятися до місця подачі і за цей час прийняти рішення, як і куди послати м'яч. На місці подачі він ще раз оглядає майданчик суперника, орієнтується в розстановці гравців і фіксує свою ціль.

Згідно з загальноприйнятою класифікацією і за своїм характером подачі поділяють на силові, націлені і планеруючі, силові подачі затрудняють прийом м'яча гравцям суперника або спричиняють до помилки при прийомі і приносять команді очки. Націлені подачі ставлять завдання направити м'яч у вразливе місце майданчика суперника, або на слабого гравця і цим затрудняють дії команди суперника. Планеруючі подачі небезпечні тим, що м'яч летить, не крутячись, і змінює траєкторію польоту в найбільш несподіваних напрямках.

Подачі, при яких удар по м'ячу виконується над головою, називаються верхніми, коли удар по м'ячу наноситься знизу-нижніми. Якщо гравець виконує подачу обличчям до сітки, вона називається прямою, якщо боком до сітки-боковою.

Нижня пряма подача (мал.3). Це основний спосіб подачі для новачків, особливо для дітей. Великих труднощів у навчанні нижньої прямої подачі немає, а користь від цього велика. З'являється можливість поступово удосконалювати навички прийому м'яча з подач і двостороння гра проходить більш цікаво і ефективно. Під час вивчення цієї подачі, волейболісти швидко досягають високого рівня досконалості і впевнено застосовують її в грі.



Мал. 3. Нижня пряма подача

Для виконання нижньої прямої подачі гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб трохи нахилений вперед. Рука з м'ячем, зігнута в ліктьовому суглобі тримає м'яч на долоні перед собою приблизно на рівні пояса. Правою рукою виконує замах назад, масу тіла переносить на праву ногу, одночасно підкидає м'яч вертикально вгору на висоту 25-40 см. Удар по м'ячу виконується напруженою долонею випрямленої руки на рівні пояса, при цьому вага тіла переноситься на ліву ногу, а після удару робить крок вперед. Нижня пряма подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Нижня бокова подача. Гравець стоїть боком до сітки. Ноги на ширині плечей. М'яч підкидається лівою рукою (для правши) попереду себе на висоту 70-90 см. Одночасно з підкиданням м'яча, права рука, майже пряма,

відводиться в праву сторону. Вага тіла переноситься на праву ногу. Удар виконується махом випрямленої руки в напрямку м'яча знизу-збоку, спрямовуючи його вперед. Рука після удару вільно закінчує рух. Тулуб повертається в напрямку удару.



Мал. 4. Нижня бокова подача

Верхня пряма подача (мал.5). Це одна із основних подач сучасного волейболу, яка виконується як для ціле направленого удару, так і для жорсткого нападаючого удару, залежно від того, яку швидкість надає м'ячу гравець. Для її виконання волейболіст стає обличчям до сітки. Одна нога ставиться на півкрок вперед, м'яч підкидають лівою рукою вгору вперед перед собою на висоту 120—150 см, тулуб прогинається назад, вагу тіла переносять на праву ногу. Права рука іде на замах вперед-вверх за голову. Лікоть руки при замаху повинен знаходитись над плечем в напрямку подачі.



Мал.5. Верхня пряма подача

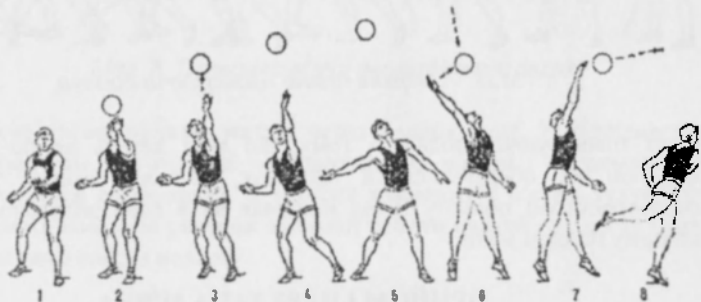
Швидкість польоту м'яча значно зростає, якщо рух гравця буде виконуватись з великою амплітудою руху. З цією метою багато гравців високої майстерності виконують подачу з попереднім розбігом у стрибку і закінчують рух активним згинанням тулуба в сторону подачі.

З такого вихідного положення виконується і націлена подача, яка за структурою подібна. Вона відрізняється від попередньої меншими параметрами окремих рухів гравця. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидається вище голови на 50—70 см, уривчастий ударний рух рукою за амплітудою незначний.

При націленій подачі м'яч направляється на конкретні незахищені місця

ігрового майданчика або на конкретного гравця суперника, який погано володіє технікою прийому м'яча, на тільки що заміненіх гравців, або на гравців, які часто виконують передачі для нападаючих ударів.

Верхня бокова подача (мал.6.) – одна із найскладніших подач за технікою виконання. Це силова подача, яка часто відразу приносить очко команді.



Мал. 6. Верхня бокова подача

Для виконання подачі гравець займає вихідне положення. трохи зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають з розгинання ніг і випрямлення тулуба, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу, удар по м'ячу виконують у найвищій точці відкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару долоню не слід сильно повертати вліво, площина її повинна бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча.

Верхню бокову подачу можна виконати з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому кроці перед замахом. Вивчити бокову подачу можуть найбільш підготовлені волейболісти після того, як засвоять попередні два способи подач.

На сучасному етапі розвитку волейболу гравці застосовують ще планеруючу подачу (мал.7). Залежно від способу виконання, планеруюча подача може бути верхньою і верхньою боковою.

Перед підкиданням м'яч піднімають вище голови. Потім відводять б'ючу руку для замаху. Висота підкидання невелика, нахил тулуба вперед незначний. Долоня напружена, удар виконують по центру м'яча з подальшим супроводженням.



Мал. 7. Верхня пряма планеруюча подача

Ефект планеруючої подачі в тому, що м'яч летить не по правильній траєкторії, він не обертається, а планерує, раптово змінює траєкторію. Відхилення траєкторії польоту м'яча можливе як в горизонтальному, так і у вертикальному падінні м'яча.

ПРИЙОМ І ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА

Коли гравець приймає м'яч від суперника, говорять, що це техніка прийому м'яча. Коли гравець направляє м'яч своєму партнеру, говорять, що це техніка передачі м'яча. Тому прийом м'яча відносять до захисних дій, а друга передача м'яча – до нападаючих.

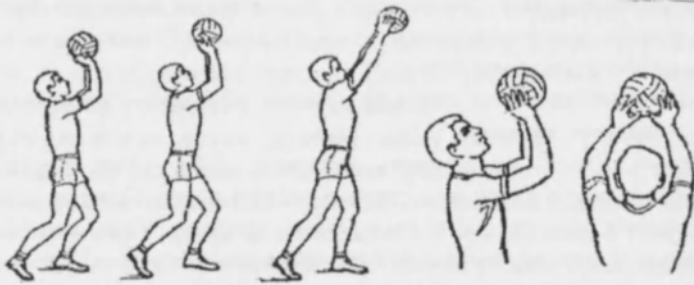
Від успішного навчання прийому і передачі м'яча буде залежати в цілому оволодіння грою, тому основним змістом всіх занять з початківцями буде навчання і удосконалення цих прийомів.

Помилка при прийомі м'яча з подачі приводить до програшу очка або знижує потенціал атакуючих дій.

Існують різні способи прийому і передачі м'яча. В методичних рекомендаціях описуються, в основному, способи прийому і передачі м'яча для початківців. Розрізняють верхні і нижні передачі, які виконуються, як правило, двома руками і, як виняток, однією рукою.

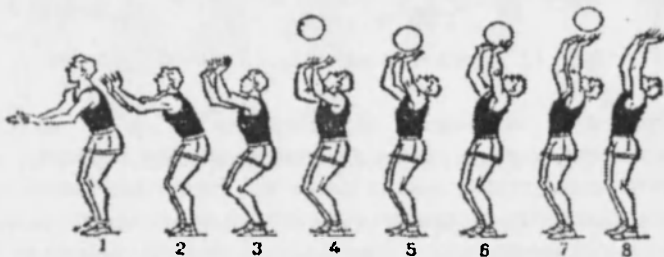
Передача м'яча двома руками зверху (мал.8). Навчання цієї передачі починається з перших занять і удосконалюється на всіх практичних заняттях. Передача, як правило, виконується з основної стійки, руки зігнуті в ліктях, кисті рук па рівні обличчя, пальці рівномірно розставлені і напружені, утворюють так званий "кошичок". Передачу виконують послідовно розгинанням ніг, тулуба, рук. м'ячу надається рух вгору вперед.

Направлення, висота і швидкість руху м'яча залежить від руху тулуба, рук і особливо кистей рук, за допомогою яких надають м'ячу потрібної швидкості і траєкторії. За напрямом передачу можна виконати вперед, назад, над собою і в сторону.



Мал. 8. Передача м'яча двома руками зверху

Передача двома руками назад, через голову (мал. 9) відрізняється від передачі вперед тим, що гравець знаходиться під м'ячем і випрямлення рук і тулуба виконуються вверх-назад. В момент зіткнення з м'ячем тулуб і голову злегка нахиляють назад. За рахунок активної роботи кистей рук м'ячу надається потрібний напрям і висота польоту.



Мал. 9. Передача м'яча за голову

Передачі бувають високі, довгі, середні, низькі і короткі. Різновидністю передачі м'яча двома руками зверху є передача у стрибку (мал. 10.).



Мал. 10. Передача м'яча в стрибку

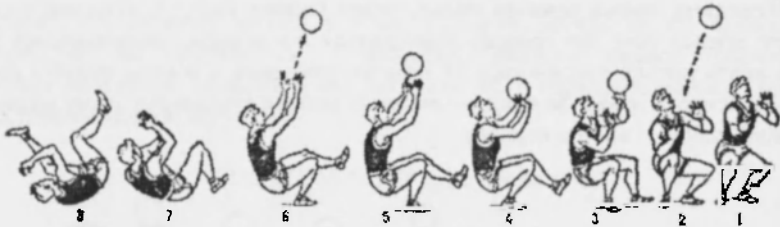
Після переміщення під м'яч гравець стрибає вгору і піднімає руки над головою. Передача виконується у найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук. Якщо ця передача виконується з імітацією нападаючого.

удару. то вона називається "відкидкою". Відкидка—це складний ефективний прийом, внаслідок якого забезпечується нападаючому можливість виконати удар без блоку або розладнати його.

Для забезпечення успіху команди у нападі передача м'яча двома руками зверху має вирішальне значення.

Нападаючі гравці не зможуть проявити себе, якщо передача для виконання нападаючого удару недостатньо кваліфікована. Гравець, виконуючи передачу, повинен оцінити обстановку, якість прийому м'яча, власні технічні вміння, технічну підготовку нападаючих і розміщення блокуючих суперника.

Передача м'яча з падінням і перекатом на спину (мал. 11).



Мал. 11. Передача з падінням і перекатом на спину

Цей прийом в основному застосовується у грі в захисті. Після переміщення гравець приймає відповідну стійку, виконує передачу, поступово плечі відводить назад, опускається на п'ятки ніг, групється і падає перекатом на спину. Руки згинаються в ліктьових суглобах, голова нахиляється до грудей.

Цей технічний прийом можна виконувати після випаду вбік(мал. 12).



Мал. 12. Передача з падінням після випаду вбік

Після переміщення робиться випад правою ногою в напрямку до м'яча, вагу тіла перенести на праву ногу, вона згинається, одночасно виконується

поворот наліво, тулуб повертається, справа наліво і відхиляється назад, плечі підводяться під м'яч. Під час прийому опорна нога розгинається і дальший рух рук такий, як при попередній передачі. Падіння проходить в напрямку випаду - послідовно: стопа, гомілка, стегно, бік і спина.

Прийом м'яча двома руками знизу (мал.13). По кількості годин навчання прийому і передачі м'яча двома руками знизу уступає тільки передачі м'яча двома руками зверху. Цей технічний прийом в основному застосовується для прийому м'яча з подачі та нападаючого удару. Вихідним положенням для прийому і передачі м'яча є основна або низька стійка. Руки прямі, витягнуті вперед, лікті максимально зближуються. Кисті рук накладаються одна на одну і стискаються в кулак, великі пальці – паралельні один до одного. Під час виконання прийому тулуб тримається вертикально, руки згинаються тільки в плечових суглобах, а м'яч приймається на нижню частину передпліччя.



Мал. 13. Прийом м'яча двома руками знизу

Прийом м'яча з падінням на руки і перекатом на груди (мал.14). Це складний технічний прийом застосовується при прийомі м'ячів, які різко змінюють напрям польоту і відносно далеко падають. Після переміщення гравця на останньому кроці різко відштовхується ногою і посилає тулуб



Мал. 14. Прийом м'яча з падінням і перекатом на груди

напряму м'яча. Права рука посилається вперед під м'яч, тулуб прогинається, ноги згинаються в колінних суглобах. Після прийому м'яча

гравець приземляється на руки, повільно згинає їх в ліктьових суглобах, торкається грудьми поверхні підлоги, розводить руки в сторони, голову повертає вбік і з прогнутих тулубом і зігнутих ногами ковзається до повної зупинки.

Прийом м'яча однією рукою знизу з падінням і перекидом через плече (мал.15). – один із складних технічних прийомів захисту, здебільшого використовується гравцями жіночих команд. Після швидкого переміщення гравець різким рухом руки і тулуба вперед-вниз виконує кидок вперед. Витягнутою рукою приймає м'яч, приземляється на руку з переходом на плече, робить перекид і швидко займає потрібне положення.



Мал. 15. Прийом м'яча однією рукою знизу з падінням і перекидом через плече

НАПАДАЮЧІ УДАРИ

Атакуючі удари серед усіх технічних прийомів гри у волейбол займають центральне місце, і у більшості випадках ними закінчуються тактичні дії команди у нападі. Нападаючий удар, як найбільш складний технічний прийом, важче засвоюється новачками. Для якісного його виконання необхідно бути добре фізично підготовленим, навчитися виконувати ряд складних дій: розбіг, який постійно потрібно розміряти з рухомим м'ячем; вибір місця; стрибок з замахом для удару і ефективний удар по м'ячу в найвищій точці стрибка. Всі ці дії відбуваються в межах 2-3 сек. при постійній зміні ситуації (несвоєчасний вихід нападаючого, неточна передача і т. ін.)

У сучасному волейболі застосовуються два основних способи нападаючих ударів: прямий і боковий.

Прямий нападаючий удар (мал.16). Цей удар виконують з місця і після розбігу на останньому кроці розбігу права нога виноситься вперед з опорою на п'ятку, одночасно руки відводяться для замаху назад, приставляється ліва нога, робиться маховий рух руками і виконується стрибок. Перед стрибком ноги ставляться паралельно і відштовхування виконується перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба.

Дії повинні бути узгоджені, в момент приставлення лівої ноги, руки опускаються вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулося одночасно з рухом рук вгору. Ліва рука зупиняється на рівні плечового пояса, а права працює активніше, робить замах, згинається в ліктьовому суглобі, відводиться назад за голову, тулуб прогинається назад.

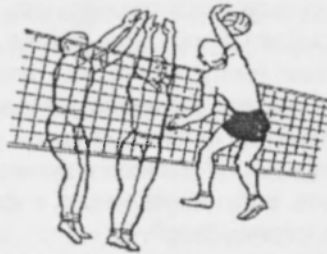


Мал. 16. Прямий нападаючий удар

Ударний рух починається швидким згинанням тулуба і розгинанням руки у ліктьовому суглобі вперед-вгору. Спочатку рухається плече, за ним передпліччя з активним згинанням кисті. Удар виконується по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови і трохи попереду. Після удару волейболіст приземляється на носки, згинаючи ноги і тулуб, руки опускає вниз.

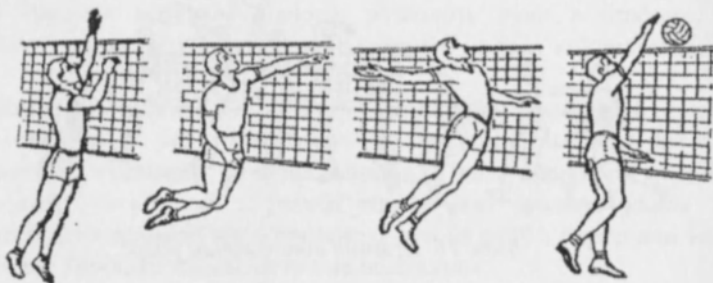
Гравець повинен точно розраховувати свої дії у відповідності з висотою і швидкістю польоту м'яча і виконати удар у найвищій точці стрибка.

Прямий нападаючий удар з переводом (мал.17). Нападаючий удар з переводом є різновидністю прямого нападаючого удару, тільки напрямок польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу гравця. Наприклад, нападаючий розбігається у другій зоні майданчика в напрямку першої зони майданчика суперника, а удар виконує з допомогою повороту тулуба і кисті руки в п'ягу зону суперника. Особливістю техніки є: невелике повернення тулуба в сторону удару і нанесення удару по верхньо-задній частині м'яча.



Мал. 17. Нападаючий удар з переводом

Боковий нападаючий удар (мал.18). Для бокового нападаючого удару гравець розбігається і приймає вихідне положення для відштовхування майже таке, як при прямому ударі, тільки ступні ніг ставляться майже паралельно до сітки. Після відштовхування ноги випрямляються, руки ідуть уверх, потім тулуб прогинається назад, ноги згинаються в колінних суглобах. В момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука опускається вниз, а права дугоподібним рухом завершує удар. Після удару права рука опускається вниз, гравець м'яко приземляється.



Мал. 18. Боковий нападаючий удар

Бокові нападаючі удари можуть виконуватись з переводом вправо і вліво з одночасним поворотом і тулуба і кисті. Мета таких ударів – ввести в оману блокуючих, обійти блок і тим самим виграти очко або подачу.

БЛОКУВАННЯ

Блокування - найбільш ефективний спосіб боротьби проти нападаючих ударів суперника. Оволодіння блокуванням на високому рівні майстерності є додатковим засобом не тільки ставити перепону польоту м'яча над сіткою після атакуючих дій суперника, а й активно впливати на виграти очка або право на подачу

Блокування, виконане одним гравцем – це одиночне блокування, блокування, виконане двома або трьома гравцями – групове.

Техніка блокування складається з переміщення, стрибка, положення рук при блокуванні і приземлення. Розрізняють зонний блок, яким закривають певну зону майданчика, при цьому долоні, що знаходяться над сіткою не роблять ніяких рухів убік, і ловлячи блокування, при якому гравець переносить руки вліво, або вправо, залежно від напрямку м'яча.

Одиночне блокування (мал. 19). Після переміщення блокуючий гравець приймає вихідне положення. ноги злегка зігнуті в колінних суглобах, ступні розташовані паралельно на ширині грудей.

Стрибок виконується поштовхом двох ніг і одночасним винесенням рук вгору над сіткою. Розміщення долонь рук може мінятися в залежності від польоту м'яча при ударі. В момент блокування кисті рук напружені, пальці розставлені на 1,5–2 см, між кистями відстань повинна бути 6–8 см. Після торкання м'яча слід активно працювати кистями, спрямовувати м'яч вниз на майданчик суперника.

Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги, руки тримає перед собою і готується до інших технічних прийомів гри.



Мал. 19. Одиночне блокування

Групове блокування. виконують два або три гравці. Подвійний блок, в якому приймають участь два гравці—основний засіб захисту, який застосовується з метою закриття певної зони майданчика і при узгодженій підстраховці забезпечує надійний захист команди.

Потрійне блокування застосовується рідко і тільки в тих випадках, коли нападаючі гравці суперника виконують удари з високої передачі.

Складність групового блокування заключається в тому, що гравці повинні володіти не тільки технікою одиночного блокування, а й вміти взаємодіяти один з одним, слідкувати за діями гравців суперника з метою визначення напрямлення передачі м'яча, а також передбачати можливий напрямок нападаючого удару.

ТАКТИКА ГРИ

Тактика гри—це сукупність індивідуальних, групових і командних способів нападу і захисту, які на основі правил гри пристосовуються до методів боротьби суперника і до різноманітних умов гри. З допомогою тактики повинна бути реалізована концепція побудови гри, щоб отримати оптимальний ігровий результат.

Чітка організація взаємодій гравців команди забезпечується підбором гравців, їх розстановкою на майданчику з урахуванням ігрових функцій, які дозволяють найкращим чином використати їх індивідуальні можливості.

З метою рівномірного розподілення сил в команді, її комплектують за визначальним принципом. При цьому враховується не тільки стартовий склад, але і запасні гравці. Найбільш виправданими визнаються системи гри 4+2 (чотири нападаючих і два зв'язуючих) і 5+1 (п'ять нападаючих і один зв'язуючий).

Тактика гри умовно ділиться на два великі розділи: тактику нападу і тактику захисту. Кожний з цих розділів в залежності від принципів організації дій гравців розділяється на групи, системи, способи.

Тактика ведення гри тісно пов'язана з технікою гравців, і тому при виборі тактики потрібно враховувати можливості команд і технічну підготовку гравців. З урахуванням своїх можливостей кожна команда вибирає систему гри, яка вбачає раціональну організацію дій гравців у нападі і захисті.

ТАКТИКА НАПАДУ

В тактику нападу входять індивідуальні, групові (тактичні комбінації) і командні (системи гри) тактичні дії.

Індивідуальні тактичні дії. У сучасному волейболі розрізняють нападаючих першого і другого темпу та зв'язуючих гравців—за характером, виявлення індивідуальних якісних здібностей (ріст, швидкість, стрибучість, тактичне мислення) і ролі в організації атакуючих дій. **Нападаючий першого темпу**—це гравець, який володіє надійними діями в атаці і на блоці і відмінно грає з низьких і коротких передач.

Нападаючий другого темпу—це універсальний гравець, що володіє високою активністю в організації атакуючих і захисних дій. Зв'язуючий гравець повинен володіти високою надійністю других передач м'яча в різноманітних ігрових ситуаціях.

Гравці у нападі повинні вміти правильно вибирати місце на майданчику і способи дій, спрямовані на організацію нападу, володіти технікою подач, передач, прийомом м'яча, нападаючим ударом і застосовувати їх конкретно до ігрової ситуації.

Тактика подач. Гравець повинен виконувати подачу з місця, з якого він буде добре бачити майданчик і розстановку суперника. Виконуючи подачу, гравець повинен ставити перед собою ціль виграти очко або затруднити прийом м'яча для того, щоб суперник не зміг організувати звичних, награних дій у нападі. Волейболіст повинен володіти різними способами подач: силовими, націленими і планеруючими. Силу подачу використовують, коли суперник слабо володіє прийомом м'яча, націлені подачі добрі тим, що гравець посилає м'яч на вразливі місця майданчика, на зв'язуючого гравця, на гравців, які погано приймають м'яч. Планеруючі подачі небезпечні тим, що м'яч летить не по правильній траєкторії, а планерує, раптово змінює напрямок польоту м'яча.

З самого початку навчання подач гравці повинні засвоювати не тільки технічне виконання, а тактичні вміння. При виконанні подач основними тактичними діями є: чергування подач на силу, подача на основного нападаючого; подача на гравця, який вийшов на заміну, подача на зв'язуючого; подача між гравцями; подача на вразливі місця—це бокові лінії зони 1–2 і 4–5, задня лінія зони 1 і 6.

Тактика передач. Для забезпечення успіху в нападі передача м'яча має велике значення. Кращі нападаючі не зможуть проявити себе, якщо передача для нападаючого удару виконується недосконалим кваліфіковано. Гравець, відповідальний за передачу (зв'язуючий), повинен вміти виконувати передачу з будь-якого місця майданчика, точну по висоті, відстані, швидкості і напрямку.

Гравець, який виконує передачу для нападаючого удару, повинен постійно слідкувати за діями своєї команди і команди суперника, використовувати всю ширину сітки, прагнути до точності при поганому прийомі м'яча, знати слабкі і сильні сторони своїх нападаючих та слабкі сторони

блокуючих суперника.

У сучасному волейболі якість володіння передачею є основою застосування різних систем командної гри. Щоб дії були успішними, зв'язуючий повинен врахувати і оцінити систему гри, якість першої передачі, власну технічну підготовку, гру нападаючих.

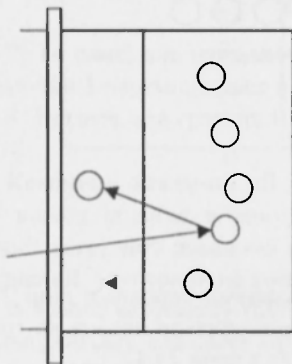
Значну роль в тактиці відводиться передачам з відволікаючими діями. Передача в стрибку, назад за голову, з імітацією нападаючого удару і відкидки для того, щоб ввести в оману блокуючих гравців суперника.

Тактика нападаючих ударів. Індивідуальна тактика нападаючого гравця повинна бути направлена на досягнення найкращого результату для своєї команди. Волейболіст повинен вміти виконувати удари на різній відстані від сітки, з різних за характером передач.

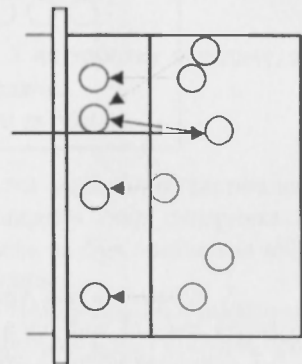
При виконанні атакуючого удару слід враховувати кількість блокуючих, розміщення гравців захисту суперника, систему захисту вміти змінювати напрямком нападаючих ударів, чергувати сильні і обманні удари, атакувати поверх блоку, від рук блокуючих в аут, спрямовувати нападаючі удари на незахищені місця майданчика, на гравця, який погано володіє технікою прийому м'яча.

Різноманітна і результативна гра в нападі залежить від індивідуальних особливостей гравця: сміливості, ініціативності, технічної майстерності, швидкого прийняття рішення, добре орієнтування в складних ігрових ситуаціях.

Групові тактичні дії. Дії двох або декількох гравців, які взаємодіють між собою для підготовки і завершення атакуючих дій, називаються груповими тактичними діями. Наприклад: прийом м'яча з подачі гравцем зони 5 (мал.20), передача в зону 3, гравець зони 3 другою передачею на нападаючий удар в зону 4, в даній ситуації взаємодіють три гравці. Взаємодія зв'язуючого задньої лінії (мал.21) з гравцями передньої лінії. Зв'язуючий 1 зони виходить до сітки і виконує передачу в зони 2,3,4.



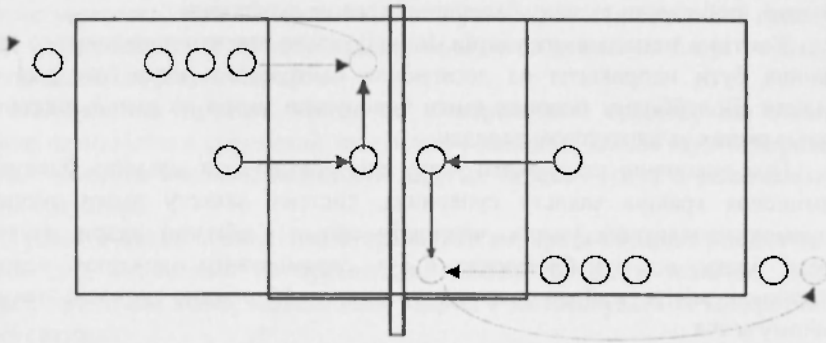
Мал. 20



Мал. 21

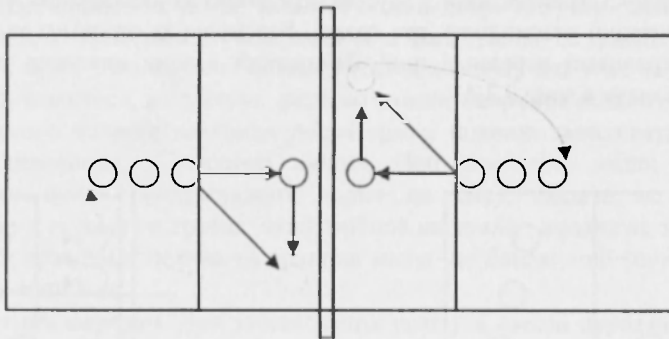
Орієнтовні вправи для вивчення групових дій у нападі:

1. Гравці розташовуються в зоні 4 в колону, в зоні 3 зв'язуючий гравець, а в зоні 6 – тренер (мал. 22). Тренер посилає м'яч гравцеві зони 3, а цей передачею посилає м'яч в зону 4 для нападу. Після виконаного нападаючого удару гравець займає місце позаду колони.



Мал. 22

2. Гравці розташовуються в зоні 6, зв'язуючий гравець в зоні 3 (мал.23). Передача для нападаючого удару із зони 3 в зону 2.

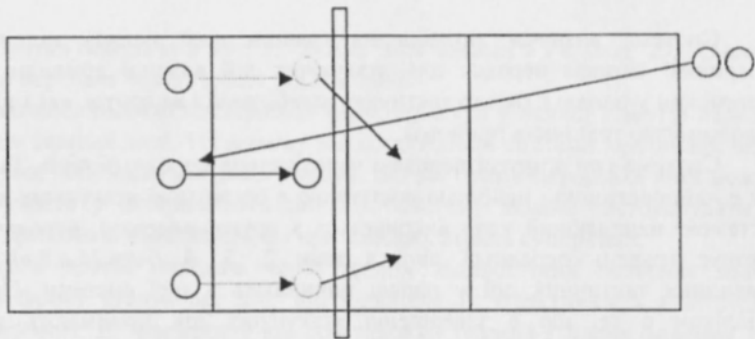


Мал. 23

3. Взаємодія між гравцями різних ліній, гравцями передньої лінії 2,3,4 і гравцем задньої лінії зони 6 (мал. 24). З 1 зони виконується подача на гравців 2,6,4, передача в зону 3, гравець зони 3 передає м'яч в зони 2 і 4.

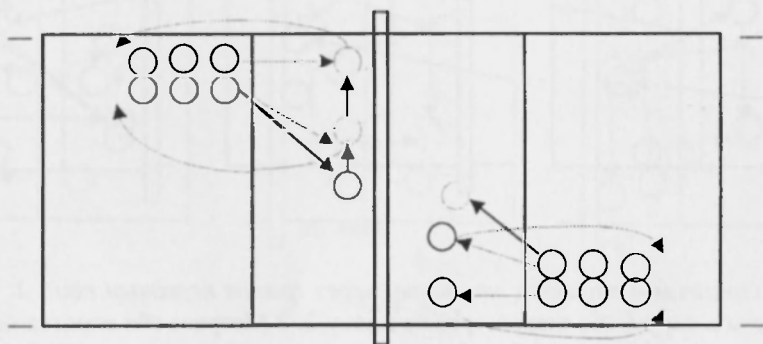
4. Те саме, але з одним блокуючим гравцем.

5. Те саме, з двома блокуючими гравцями.



Мал. 24

6 Гравці розташовуються попарно в зоні 5. На кожен пару один м'яч, який передають зв'язуючому в зону 3. Нападаючий гравець 1 виходить на зв'язуючого для атаки з короткої передачі, а гравець 2—для атаки з середньої (мал. 25).



Мал. 25

7. Те саме, але нападаючий 2 виходить в зону 3 на коротку передачу, а нападаючий 1 переміщається в зону 4 на середню передачу.

8. Те саме, але гравець 1 виконує атаку з передачі за голову.

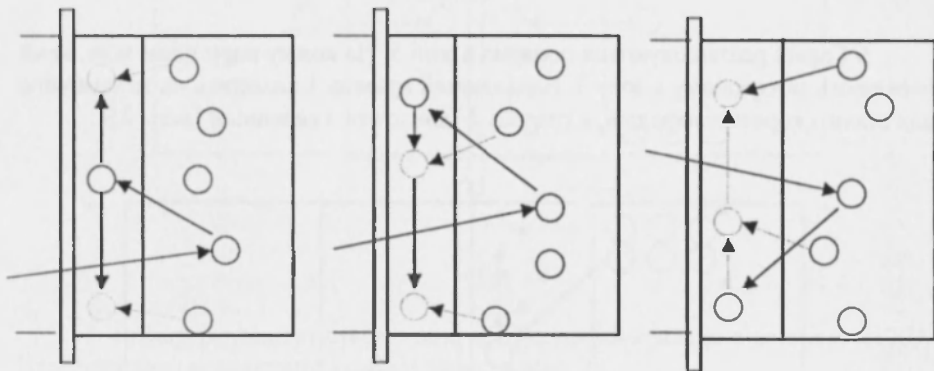
Командні тактичні дії у нападі. Основна задача командних тактичних дій у нападі полягає в тому, щоб організовано подолати опір суперника і добитися того, щоб посланий м'яч на сторону суперника не був прийнятий або затруднений, і суперник не зміг організовано провести атаку.

Із всього комплексу тактичних засобів і методів тренер повинен підібрати найбільш вигідну для своєї команди систему гри. Розрізняють такі системи гри у нападі: система гри з другої передачі через гравця передньої лінії;

система гри з другої передачі через гравця задньої лінії; система гри з першої передачі або "відкидки".

Система визначає розміщення гравців лінії нападу під час подачі суперника! напрям передач для атакуючих дій власної команди. У кожній системі гри у нападі є багато тактичних комбінацій і варіантів, які здійснюються за допомогою технічних прийомів.

Система гри з другої передачі через гравця передньої лінії. Така система гри є найпростішою і найбільш доступною в організації атакуючих дій. За цією системою нападаючий удар виконується з другої передачі, передачу на удар виконує гравець передньої лінії з зони 2, 3, 4 (мап.26.а,б,в). Вивчення командних тактичних дій у нападі починають з цієї системи. Основним її недоліком є те, що в завершенні атакуючих дій приймають участь два нападаючі.

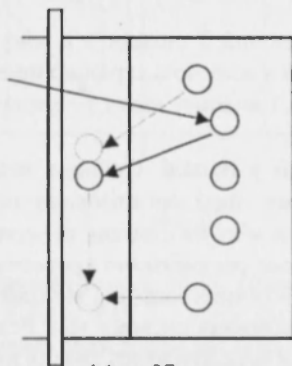


Мал. 26

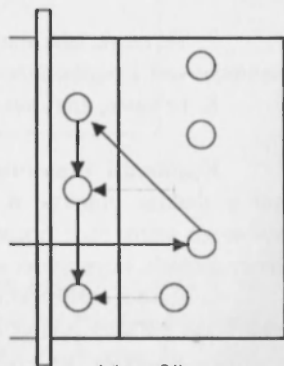
Орієнтовні варіанти, комбінації через гравців передньої лінії: 1. Висока передача в зону 4 або півпрострільна в зону 2. 2 Метрова або коротка передача в зоні 3, та голову в зоні 2, метрова або півтораметрова (мап. 27). 3. Коротка передача в зоні 3, прострільна передача в зону 4 (мап. 28).



Мал. 26



Мал. 27

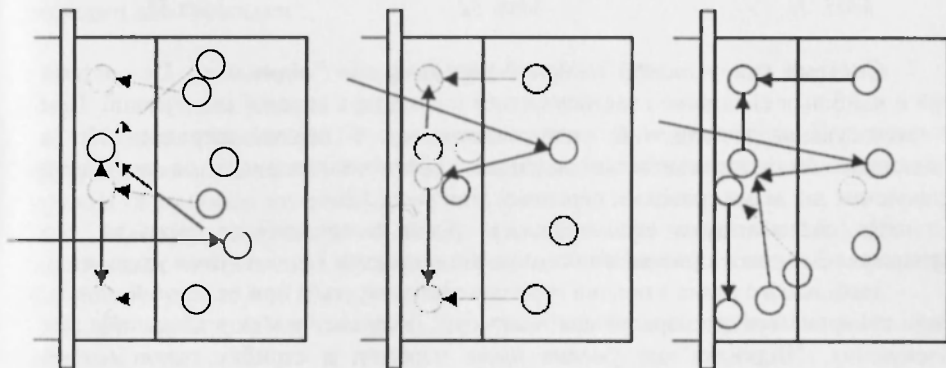


Мал. 28

4. Коротка передача в зоні 3, "дужка" між зонами 3 і 4 (мал. 29). Система гри з другої передачі через гравця задньої лінії.

Для команд високої кваліфікації характерна гра у нападі з другої передачі через гравця задньої лінії. На відміну від попередньої системи комбінації через гравця задньої лінії мають перевагу втому, що всі гравці передньої лінії можуть приймати участь у завершенні атаки. Цю систему можна застосовувати не тільки при прийомі м'яча з подач, а і при слабких атаках суперника.

Напад з другої передачі через гравця задньої лінії дозволяє значно розширити фронт атакуючих дій, що підвищує їх ефективність і затрудняє захист суперника. В залежності від розстановки гравців і плану ведення гри, вихід зв'язуючого гравця може здійснюватись з будь-якої зони задньої лінії: 1,6,5 (мал. 30).



Мал. 30.

Орієнтовні варіанти, комбінацій через виходячого гравця задньої лінії

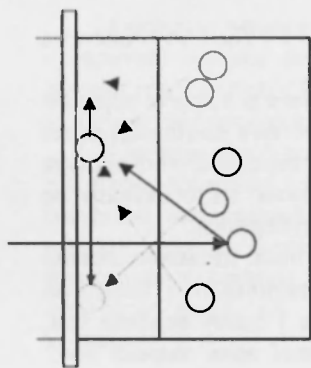
1 Коротка передача в зону 3, висока передача в зони 2 і 4.

2 Коротка передача в зону 3, метрова передача за голову в зону 2, висока довга передача в зону 4.

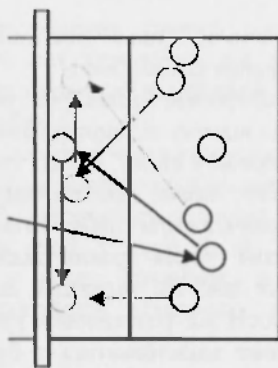
3. Нападаючий зони 4 виходить на коротку передачу в зону 3 назустріч зв'язуючому гравцеві; гравець зони 3 виходить на атаку в 4 зону, гравець зони 2 виходить на невисоку, середню передачу позаду зв'язуючого (мал. 31).

4 Нападаючий зони 2 переміщується для удару короткої передачі в зону 3, нападаючий зони 3 переміщується в зону 2 для удару з півпрострільної, метрової передачі. Зона 4 використовується для довгих високих і середніх передач (мал. 32).

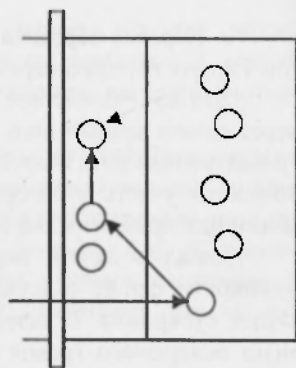
5 Нападаючий зони 3 виходить назустріч зв'язуючому на коротку передачу, гравець зони 4 виходить за спину гравцеві 3 зони на метрову передачу. Зона 2 використовується для високих і середніх передач.



Мал. 31



Мал. 32



Мал.33

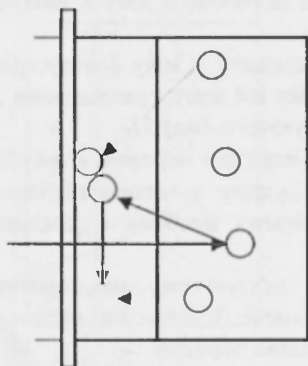
Система гри у нападі з першої передачі, або "відкидки". Це система гри є найбільш складною і застосовується у командах високої кваліфікації. При її застосуванні нападаючий удар виконується з першої передачі або з "відкидки". Вона вимагає чіткої взаємодії і постійної готовності до виконання атакуючих дій всіма гравцями передньої лінії (мал. 33).

Ця система дуже ефективна, але рідко застосовується через те, що суперник ускладнює прийом м'яча сильними подачами і атакуючими ударами.

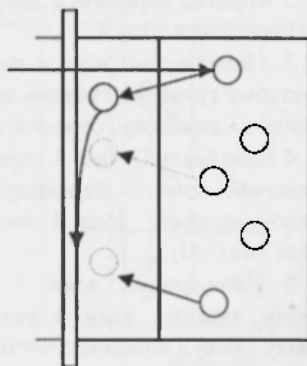
Здебільшого атака з першої передачі застосовується при несильній подачі, коли суперник просто переправляє м'яч через сітку і коли м'яч відбився від рук блокуючих. "Відкидка" – це умовна назва передачі в стрибку після імітації нападаючого удару

Орієнтовні варіанти комбінацій з першої передачі або "відкидки".

1. Перша передача направляється на нападаючий удар гравцеві зони 3, гравець зони 3 атакує або виконує "відкидку" гравцеві зони 2 або 3 (мал.34).



Мал. 34



Мал. 35

2. Передача направляється в зону 2, гравець зони 2 атакує або виконує "відкидку" гравцеві зони 3 (який рухається до нього) або в зону 4 (мал. 35).

3. Те саме, але перша передача направляється в зону 4.

4. Те саме, але передача направляється між зонами 2 і 3. Гравець зони 2 вбігає на цей м'яч б'є сам, або виконує "відкидку" гравцеві, який рухається на нього або в зону 4.

Практично немає таких волейбольних команд, які застосовували б якусь одну систему нападу. Чим вища кваліфікація команди, тим більш різноманітна їх система гри. Застосування системи гри у нападі повинні визначитися технічним і тактичним рівнями підготовки своєї команди. При вивченні системи гри у нападі спочатку вивчають систему гри з другої передачі гравцем передньої лінії при двох нападаючих, потім систему гри з другої передачі через гравця задньої лінії при трьох нападаючих і, нарешті, систему гри з першої передачі або "відкидки".

ТАКТИКА ЗАХИСТУ

Завдання захисних дій – протидія активним діям суперника. Над сіткою або паданню м'яча на своєму майданчику Гра в захисті включає індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Індивідуальні тактичні дії. До індивідуальних тактичних дій у захисті відносяться: вибір місця і дій при прийомі подач, атакуючих ударів, блокування і самострахування.

Тактика прийому з подачі. Для того, щоб тактично правильно діяти при прийомі подач слід:

1. Знати місце знаходження при прийомі м'яча з подачі конкретно в кожній розстановці в залежності від тактики подачі суперника (дальні або ближні подачі).

2. Якщо м'яч з подачі направлений між двома гравцями, його повинен прийняти гравець, до якого м'яч направляється з правої сторони.

3. При подачах на силу гравець повинен знаходитися за середньою частиною майданчика з таким розрахунком, щоб прийняти м'яч низу на рівні пояса.

4. В залежності від тактики нападу своєї команди завчасно знати, куди буде переміщатися зв'язуючий гравець.

5. Якщо два гравці знаходяться майже на одній лінії, то м'яч повинен приймати той, хто знаходиться до нього ближче.

6. Вибір місця для прийому м'яча повинен бути не ближче середини майданчика, оскільки переміщення вперед вигідніше, ніж назад.

Тактика прийому м'яча від нападаючих і обманних ударів. Індивідуальна тактика захисника при нападаючому ударі суперника перш за все направлена на те, щоб своєчасно визначити, напрямок польоту м'яча і правильно вибрати місце в зоні своїх дій, куди направлений удар.

Спосіб прийому м'яча і можливий напрямок його руху залежить від характеру нападаючого удару. При виборі місця для прийому важливо визначити напрям атаки, траєкторію і напрям передачі, індивідуальні можливості нападаючого.

При прийомі м'яча від нападаючого удару і обманних дій суперника слід враховувати:

1. Передача для нападаючого удару далеко від сітки, отже, атакуючий удар буде направлений на задню частину майданчика.

2. Своєчасний вибір позиції та спосіб прийому м'яча. 3. Передача занижена, і нападаючий гравець прискорює розбіг до м'яча – можливий обман.

4. Передача для нападаючого удару близько до сітки (на трос), отже, атака на випередження, обман або відбивання м'яча кулаком.

5. Передача для атакуючого удару далше обмежень на сітці (антена), отже, атака в косому напрямку на задню лінію.

При прийомі м'яча від нападаючого удару бувають випадки, які, всупереч попереднім розрахункам, вимагають крайньої напруги. М'яч раптово відбивається від своїх гравців (блокування), обманні удари або позиційна помилка партнера.

Тактика блокування. *Індивідуальна тактика блокуючого* гравця заснована насамперед на вмінні правильно вибрати місце, вчасно визначити момент сгрибка на блок і постановку рук відповідно до нападаючого удару.

Для тактично грамотних дій при блокуванні гравець повинен знати свої функції (основний чи допоміжний блокуючий), тактику гри своєї команди в захисті, спосіб блокування (зонний чи рухливий). Важливою якістю блокуючого є вміння за діями суперника передбачати зону, звідки буде виконуватись нападаючий удар. Індивідуальна майстерність блокуючого в даному випадку полягає в умінні передбачити напрямок нападаючого удару, і в залежності від цього він діє на блоці. В сучасному волейболі підвищилась роль індивідуального блокування, коли кожен гравець персонально відповідає за дії суперника відповідної зони.

При виконанні блокування волейболіст повинен прагнути не тільки зупинити м'яч над сіткою, але активними діями рук і кистей різко направити його на майданчик суперника.

При блокуванні слід знати:

1. Якщо нападаючий удар виконується із зони 4 в зону 5 по діагоналі, то блокуючий повинен стрибати і виносити руки лівіше м'яча, а якщо м'яч направляється в зону 1, необхідно руки поставити під невеликим кутом до сітки.

2. Якщо нападаючий удар виконується із зони 2 в зону 1 або 6, блокуючий повинен виносити руки правіше м'яча, а якщо м'яч направляється в зону 5 то руки потрібно поставити під кутом до сітки.

3. Стрибок блокуючого гравця повинен бути завжди трохи пізніше стрибка нападаючого.

4. Блокуючий повинен пам'ятати, що радіус його дій при самострахуванні

після блокування — витягнута рука. На цій відстані від сітки він повинен швидко повернутись і прийняти м'яч, який відскочив від рук.

Групові тактичні дії. До групових тактичних дій у захисті відноситься взаємодія декількох гравців в окремих моментах гри: при прийомі подачі і нападаючих ударів, блокуванні і страхуванні своїх блокуючих. Розміщення гравців на майданчику і їх функції визначаються обраною системою гри у захисті, яка будується з врахуванням дій суперника і індивідуальних можливостей своєї команди.

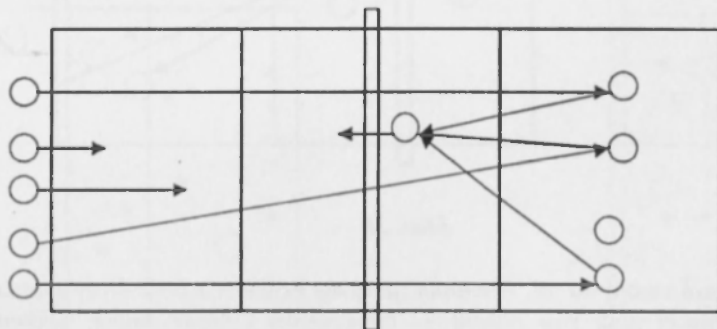
Індивідуальна тактична підготовка є фундаментом для навчання взаємодій між гравцями. Вміння взаємодіяти шліфується в групових тактичних вправах, у яких спочатку вивчають взаємодії двох гравців (блокуючий і захисник, двох блокуючих, а пізніше для трьох, чотирьох у різних варіантах (блокування, страхування, прийом м'яча).

Орієнтовні вправи для вивчення групових тактичних дій:

1. Взаємодія основного блокуючого з гравцями 2, 4 зони. Гравці розташовуються в зонах 2, 3, 4 Гравець зони 3 (основний блокуючий) по чергово переміщується в зоні 2 і 4 і разом з гравцем виконує подвійне блокування згодом гравці міняються місцями. Звернути увагу на одночасність стрибка блокуючих і постановку рук над сіткою.

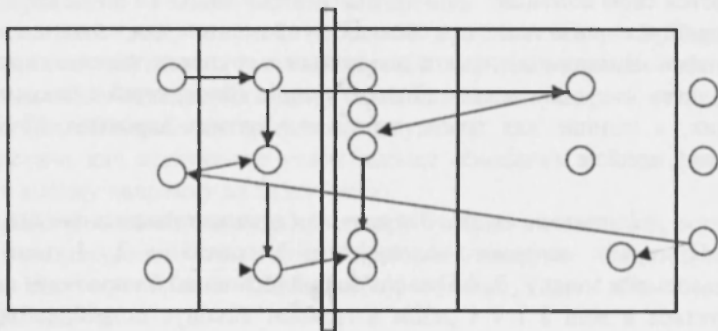
2. Взаємодія блокуючих між собою. На одній стороні в зонах 2, 3, 4 допоміжні гравці розміщені на гімнастичних лавах і тримають м'ячі над сіткою. З другої сторони блокуючи в парах переміщуються вздовж сітки в зоні 4, 3, 2 і виконують імітацію блокування. У цій вправі удосконалюється взаємодія двох блокуючих при одночасному переміщенні в ліву і праву сторону.

3. Взаємодія гравців при прийманні з подачі (мал. 36) Група гравців з м'ячем розташована за задньою лінією майданчика для виконання подач. Друга група попарно розташована відповідно в зоні 1 і зоні 5. Той, до якого ближче пролітає м'яч, повинен вибрати правильну позицію і виконати першу передачу на гравця зони 2, який ловить м'яч і передає гравцям, які подають подачу. Через деякий час групи міняються місцями.



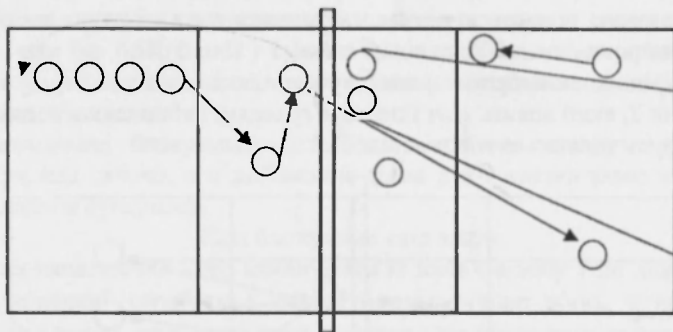
Мал. 36

4. Взаємодія при прийомі м'яча і блокуванні (мал. 37). З однієї сторони майданчика 2, 3 гравці які подають подачу, зв'язуючий і 3 нападаючі; на другій стороні блокуючі в зонах 2, 3, 4. Виконуються подача, прийом, передача, нападаючий удар і блокування. Гравці, які подають подачу, використовуються як захисники на задній лінії. Через деякий час гравці міняються.



Мал. 37

5. Взаємодія блокуючих і захисників (мал. 38). З однієї сторони майданчика в зоні 5 і 1 розташовані захисники, в зоні 3 і 2 блокуючі, на другій стороні зв'язуючий і нападаючі з м'ячем, які виконують з другої передачі нападаючі і обманні удари.



Мал. 38

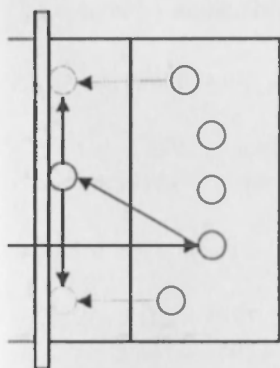
Командні тактичні дії. *Тактика захисту* включає в себе чітку взаємодію гравців передньої лінії між собою — блокування і страхування, захисників задньої лінії між собою, гравців передньої лінії і гравців задньої лінії між собою.

У захисті дії команди визначаються трьома основними факторами:

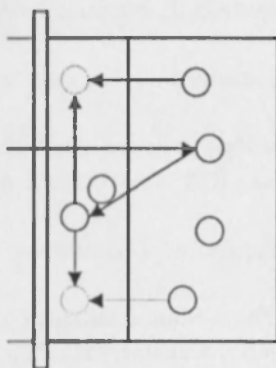
прийомом подачі, прийомом нападаючих ударів і страхуванням атакуючого гравця.

При прийомі подач команда використовує в основному розташування гравців в лінію і уступами. Спосіб прийому подачі в лінію (мал. 39) використовується тоді, коли всі гравці однаково володіють прийомом м'яча і найбільш простою грою у нападі.

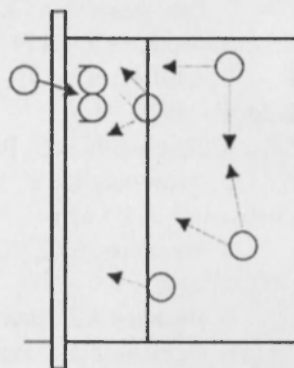
У сучасному волейболі переважно застосовується спосіб розстановки прийому м'яча з подачі уступами (мал. 40) і, як правило, при варіантах 4+2, коли використовуються в грі два зв'язуючих, і 5+1, коли команда використовує одного зв'язуючого.



Мал. 39

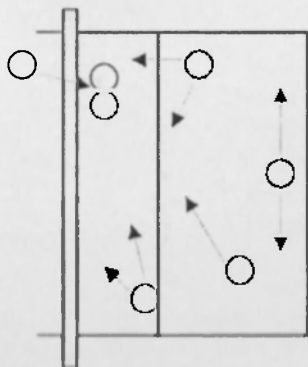


Мал. 40

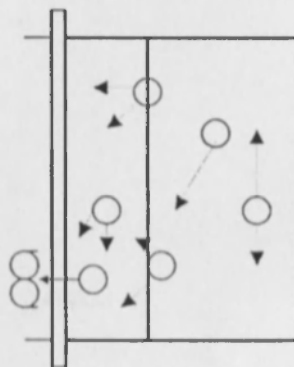


Мал. 41

При прийомі нападаючих ударів використовуються в основному дві системи гри: уступом вперед (мал. 41), коли гравець зони 6 здійснює страхування в зоні нападу, уступом назад (мал. 42), коли гравець зони 6 знаходиться біля задньої лінії, а страхування забезпечує крайній захисник зони 1 або 5 і підсилює один із гравців передньої лінії, який не бере участь у блоці.



Мал. 42



Мал. 43

Застосування системи захисту уступом вперед доцільне, якщо команда добре блокує і спроможна закрити 6 зону більшість м'ячів від блокуючих залишаються в межах передньої лінії, які має прийняти гравець, що страхує.

Застосування системи уступом назад – найефективніший захист при завершенні атаки нападаючими суперника, які виконують удари з далеких від сітки передач і виконують удари над блоком і без блоку.

Список літературних джерел

1. Волейбол /Сост. Ю.Н. Клещев/ - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 93 с.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мелиников А.Г. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 1976. - 119 с.
3. Демчишин А.П., Пилипчук Б.С. Підготовка волейболістів. - К.: Здоров'я, 1979. - 104 с.
4. Демчишин А.П. Волейбол - гра для всіх. - К.: Здоров'я, 1986. - 101 с.
5. Железняк Ю.Д., Швед К.А. Техническая подготовка волейболистов. - Смоленск, 1976. - 62 с.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
7. Ивойлов А.В. Волейбол. - Минск: Высшая школа, 1985. - 271 с.
8. Фурманов А.Г. Волейбол в школе. - К.: Рад. шк., - 1987. - 168 с.

Підписано до друку 27.08.2002 р.
Відруковано з готових оригіналів
Спосіб друку – різнографія
Формат 60x84 ¹/₁₆ обсяг 1 друк.арк..
Тираж 500 прим. Замовл. №5/п

Друк ІІІ ФІ-РЕНЕЗА Р.М.
м.Львів, вул. Коновальця 120/19
тел. (0322) 98-32-86