МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
Подільська державна аграрно-технічна академія

Є. Козак, П. Дробний

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТІВ ВНЗ

методичні розробки для команд
І спортивного розряду (3 курс)

Кам янець-Подільський
2004 р.

МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
Подільська державна аграрно-технічна академія

Є. Козак, П. Дробний

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТІВ ВНЗ

методичні розробки для команд
I спортивного розряду (3 курс)

Кам`янець-Подільський
«АБЕТКА»
2004

ББК 75.569
К59
УДК 796/799

Рецензенти: ***Г. Площинський*** *– кандидат педагогічних наук, Академія прикордонних військ України,*
Є.М. Свіргунець *– доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Хмельницький технологічний університет "Поділля".*

К59 ***Козак Є., Дробний П.*** Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: Методичні розробки для команд I спортивного розряду (3 курс) – Кам`янець-Подільський: Абетка, 2004. – 84 с.

ISBN 966-682-218-0

У методичних рекомендаціях розроблена система підготовки спортсменів I спортивного розряду з волейболу. Наведений календар змагань чемпіонату області з волейболу серед чоловічих команд I групи, учасником якого були команди студентів Подільської державної аграрно-технічної академії, технологічного університету "Поділля" та Академії прикордонних військ України. Цей 5-титуровий етап змагань є підготовкою до Чемпіонату України, Універсіади та Всеукраїнських студентських спортивних ігор аграрних вищих навчальних закладів України з волейболу.

ББК 75.569

Друкується за рішенням науково-методичної Ради Подільської державної аграрно-технічної академії (протокол № 4 від 9 жовтня 2001 р).

ISBN 966-682-218-0

ВСТУП

З метою реалізації законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні" та Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації" затвердженої Указом Президента України від 1 вересня 1998 року, залучення студентів до регулярних секційних занять фізичною культурою і спортом, сприяння їх духовному та фізичному розвитку, виявлення кращих спортсменів і команд серед колективів вищих навчальних закладів I-IV рівням акредитації Міністерство аграрної політики затвердило Положення про проведення Всеукраїнських спортивних ігор студентів аграрних вищих навчальних закладів у 2001-2004 роках.

Головною метою та завданням організації та проведення Міністерством аграрної політики та всеукраїнським ДСТ "Колос" Всеукраїнського спортивного форуму серед студентів-аграріїв двадцяти вищих навчальних закладів України є: широке залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом у секціях, групах оздоровчого напрямку, в клубах за інтересами; підвищення рівня спортивної майстерності студентів; поліпшення навчальної фізкультурно-масової, оздоровчої та спортивної роботи серед студентів; подальший розвиток програмних видів спорту, систематизація проведення спортивних змагань серед студентів аграрних вищих навчальних закладів; виявлення кращих спортсменів і команд.

Ці змагання проводяться поетапно:

І етап – масові змагання в групах, на курсах, відділеннях і факультетах аграрних вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації (січень-травень);

ІІ етап – обласні змагання серед збірних команд аграрних закладів освіти I-II рівнів акредитації в базових навчальних закладах для визначення переможців і участі в зональних та фінальних змаганнях (січень-травень);

ІІІ етап – зональні та фінальні змагання Всеукраїнських студентських спортивних ігор серед збірних команд аграрних закладів освіти I-IV рівнів акредитації (січень-листопад).

Вперше такі змагання були проведені в СРСР в 1964 році під назвою "Всесоюзні студентські спортивні ігри Міністерства сільського господарства СРСР" в яких брали участь біля 200 вищих навчальних закладів і проходили до 1982 року. Далі, в зв'язку з фінансовою кризою подібні змагання перестали проводитись.

В 1989, 1990 роках були спроби відновити ігри, але у зв'язку з розпадом СРСР вони перестали існувати.

Вперше на теренах незалежної України Всеукраїнські студентські спортивні ігри вищих навчальних закладів Міністерства аграрно-промислового комплексу України відбулись в 1993 році в місті Києві. В

1994 році ігри також проходили в Києві, а в 1995 році в Білій Церкві.

З 1996 по 1998 рік ігри не проводились після тривалої перерви в 1999 році студенти двадцяти аграрних вищих навчальних закладів зібрались в місті Вінниці на фінальні змагання. Студенти Подільської державної аграрно-технічної академії тоді посіли III загально - командне місце.

До фінальної частини ігор включені дев'ять видів спорту, які культивуються в аграрних вищих навчальних закладах і користуються великою популярністю серед сільської молоді: баскетбол (юнаки, дівчата), боротьба вільна, волейбол (юнаки, дівчата), важка атлетика, гирьовий спорт, легка атлетика, лижні гонки, настільний теніс, футбол (чоловіки).

Разом з тим, окремі види спорту в академії були негідно представлені на іграх. Це пов'язано зі зменшенням кількості абітурієнтів, які займались фізичною культурою і спортом в системі ДЮСШ, малим досвідом участі в змаганнях чемпіонату міста та області та методичним забезпеченням.

Автори сподіваються, що серія методичних вказівок "Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів вищих навчальних закладів" для команд III, II і I спортивних розрядів та команд, що займаються за програмою "Кандидатів в майстри спорту" допоможуть студентам академії засвоїти теоретичний курс, опанувати техніко-тактичними діями та набути практичного досвіду участі в змаганнях.

УМОВНІ ПОЗНАЧКИ:

- тренер

- гравець

- гравець, який має номер

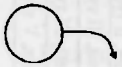
- вихідне положення гравця, який стоїть лицем вперед

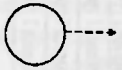
- початкове і наступне вихідне положення гравця

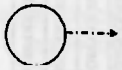
- гравець, який починає вправу

- передбачувана нова позиція гравця

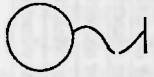
- гравець з м ячами


- напрямок пересування гравця


- напрямок передачі, нападного удару


- напрямок передбачуваної передачі, подачі, нападного удару

- блок


- блок після переміщення

ГРАФІК НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ДЛЯ КОМАНД І СПОРТИВНОГО РОЗРЯДУ

№	Зміст матеріалу	Періоди і етапи (години в місяць)										
		Підготовчий		Основний		Перехідний	Підготовчий		Основний		Перехідний	Всього годин
				Передзмаг.	Змагальний				Передзмаг.	Змагальний		
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	
	Теорія – 16 годин											
1.	Основи психологічної підготовки у волейболі	2				2						4
2.	Основи інтегральної підготовки у волейболі		2									2
3.	Тренувальні і змагальні навантаження у волейболі			2	2							4
4.	Формування особистості спортсмена у волейболі						2					2
5.	Діяльність тренера у волейболі							2	2			4
	Практика – 245 годин									2		2
1.	Загальнорозвиваючі вправи та вправи спеціальної фізичної підготовки	6	4	1	1	6	1	3	1	1	6	**30**
2.	Здача державних тестів	4								4		8
3.	Контроль за рівнем фізичної, технічної та тактичної підготовки		2	2	2			2	2	2		**12**
4.	Підготовчі і підводящі вправи	4	3	3	3	7	5	5	4	3	5	42
5.	Спеціальні вправи з техніки та тактики гри	7	7	7	7	8	6	6	7	5	5	**70**
6.	Навчальні ігри	11	6	5	5	11	6	4	6	7	15	**74**
7.	**Контроль гри**			4	4		4	2	2	2		**18**
	Змагання з волейболу - 70 годин											
1.	Всеукраїнські студентські спортивні ігри серед ВНЗ								10			**10**
2.	Кубок області				10							**10**
3.	Чемпіонат області серед чоловічих команд І групи, І тур		10									10
4.	Чемпіонат області серед чоловічих команд І групи, ІІ тур			10								**10**
5.	Чемпіонат області серед чоловічих команд І групи, ІІІ тур						10					10
6.	Чемпіонат області серед чоловічих команд І групи, ІV тур							10				10
7.	Чемпіонат області серед чоловічих команд І групи, V тур									10		10
	ВСЬОГО:	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	340

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Це та частина підготовки спортсмена яка спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності).

Спрямованість будь-якої вправи розрізняють наступним чином:

1. тривалість вправи;
2. інтенсивність їх виконання;
3. тривалість інтервалів відпочинку;
4. характер відпочинку;
5. кількість повторень;
6. складність вправи;
7. кількість гравців виконуючих вправу.

ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ ДІЛЯТЬСЯ НА ЧОТИРИ ГРУПИ:

1 група: вправи переважно аеробного спрямування(тренування серцево-судинної і дихальної систем)-інтенсивність помірна, ЧСС – не вище 150 уд/хв; тривалість до 10хв. і більше.

2 група: аеробно-анаеробного спрямування, ЧСС в межах 160-180уд/хв, інтенсивність змінна.

3 група: вправи анаеробного-алактатного напрямку (удосконалення швидкісно-силових здібностей), тривалість 10-30 с., інтенсивність-максимальна, паузи відпочинку 1-2хв., кількість повторень 5-7.

4 група: вправи анаеробного-гліколітичного впливу(тренування спеціальної швидкісної витривалості) інтенсивність близька максимальної, тривалість 1-4хв., паузи відпочинку 2-4хв., кількість повторів 5-8.

Вплив цих вправ буде ефективним тільки у випадку, коли кожна з вище означених груп буде використовуватись тільки направлено на розвиток відповідних рухових здібностей чи систем організму.

Волейболісту при виконанні технічних прийомів необхідні наступні фізичні якості, які проявляються в фазах цих прийомів:

- спритність – при виконанні подач, передач і нападних ударів, прийомів м'яча і блокування;
- швидкість – при виконанні передач, нападних ударів прийом м'яча і блокування (де вона реалізується в переміщенні гравця, при виконанні ударного руху в нападному ударі);
- сила (окремих м'язових груп) – при виконанні всіх технічних прийомів особливе значення має сила м'язів ніг, плечового пояса, рук і кістей;
- стрибучість – при виконанні передач в стрибку, нападних ударів блокуванні;
- гнучкість – при виконанні передач в падінні, подач, нападних ударів.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Розвиток швидкості:

Методи тренування: повторний, інтервальний, ігровий, змагальний.

Засоби тренування: імітаційні вправи, старт і спринтерські прискорення, стрибкові вправи, вправи максимально наближенні до гри, спортивні ігри.

Комплекс вправ для розвитку швидкісних здібностей

1. Біг і випади праворуч, ліворуч, вперед імітуючи прийом м'яча за сигналом.
2. Біг приставним кроком і стрибки вверх з імітуванням блоку.
3. Біг з наступним падінням і ковзінням на грудях та череві.
4. Біг з прискоренням від 3 до 9 м.
5. Біг і прискоренням з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи на колінах і т. д.), а також, за зоровим умовним сигналом.
6. Біг з оббіганням набивних м'ячів з виконанням передачі двома руками зверхи.
7. Біг за м'ячем з власного підкідання вперед – вверх на 4 – 6 м.
8. Перенесення п'яти набивних м'ячів на відстань 9 м.
9. Човниковий біг на відстань 6 – 9 м., (лицем і спиною вперед).
10. Дзеркальне відображення дій партнера через сітку (нападного удару, блокування, переднього падіння).
11. Стрибки через скакалку (150 стрибків за хвилину).
12. Прискорення за партнером на відстань 4 м.(лицем вперед, спиною, лівим, правим боком – прискорення приставним кроком, відстань прискорення 20 – 30 м.).
13. Біг по сходах за партнером.

Тривалість одного повтору 10 –15 с., інтенсивність максемальна паузи відпочинку 15 – 30 с., кількість повторів 5 – 8.

РОЗВИТОК СТРИБУЧОСТІ.

Засоби тренування: вправи з власною вагою та обтяженнями, імітаційні вправи з техніки гри.

Методи тренування: повторний, інтервальний, змагальний, метод максимальних зусиль.

Комплекс вправ для розвитку м'язової маси:

1. Присідання зі штангою на плечах вагою 60 – 70% від ваги тіла спортсмена.
2. Стрибки у гору на носках зі штангою на плечах (вага штанги 20 кг.).
3. Присідання на одній нозі з наступним підстрибуванням в гору.
4. Стрибки в повному присяді в різні сторони.
5. Вправа "ножниці" з обтяженням на нижніх кінцівках.
6. Застрибування на гімнастичну лаву зі штангою на плечах.

Виконувати до появи м'язової втоми.

Комплекс вправ для розвитку швидкості скорочення м'язів:

1. Вистрибування в гору із глибокого присяду.
2. Стрибок в довжину з місця на двох і одній нозі.
3. Стрибки через бар'єри, гімнастичні лави.
4. Стрибки з висоти з наступним стрибком у гору з доставанням баскетбольного кільця, після приземлення стрибок в довжину.
5. Імітація нападного удару, блокування на місці і після переміщень.
6. Стрибки по сходах у верх на лівій, правій і на двох ногах.
7. Стрибок через бар'єр і кидок набивного м'яча через сітку.
8. Стрибки на одній нозі вздовж бокової лінії ігрового майданчика(лицем, спиною, правим та лівим боком вперед).
9. Стрибки з розбігу на максимальну висоту з доставанням підвисних м'ячів.
10. Стрибки з ноги на ногу вперед, назад поступово збільшуючи амплітуду руху.
11. Кидки набивного м'яча в стіну в стрибку 10 – 15 разів.
12. Багаторазові стрибки з місця і розбігу в поєднанні з ударом по м'ячу на амортизаторах з обтяженням на нижніх кінцівках.
13. Стрибки на лаву за 45с. висота лави 60 см.

Тривалість одного повтору 15 – 20 стрибків, інтенсивність максимальна, паузи відпочинку 1 – 2 хв., кількість серій 4 – 6.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Стрибкова витривалість:

1. Засоби тренування: стрибкові вправи з обтяженням (штанга ,гірі, паяс), і без обтяження стрибкові імітаційні вправи і основні вправи з техніки гри.
2. Методи тренування: повторний, інтервальний, змагальний.

Швидкісна витривалість:

1. Засоби тренування: бігові, імітаційні, і основні вправи з техніки гри.
2. Методи тренування: повторний, інтервальний, змагальний.

Розвиток гнучкості

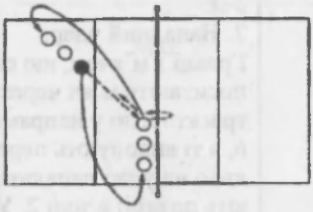
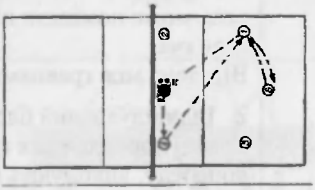
***Гнучкість** – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів спортсмена. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.*

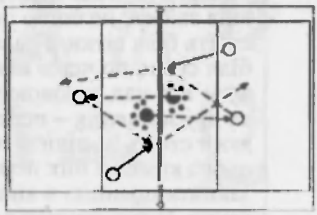
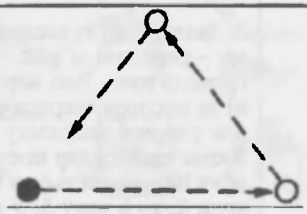
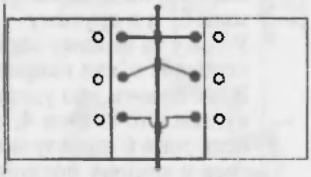
Пасивні вправи пов'язані з переборюванням опору м'язів і зв'язок, що розтягуються, за рахунок маси тіла або його окремих частин, за допомогою допоміжних засобів (гантелі, набивні м'чі, гумовий джгут, блочні пристрої, тощо), а також партнера. Активні вправи можна виконувати без обтяження і з обтяженням, у них передбачено статичне утримання, махові і пружинисті рухи.

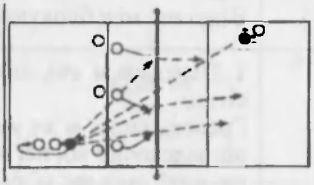
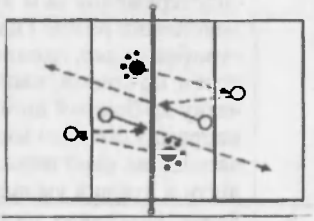
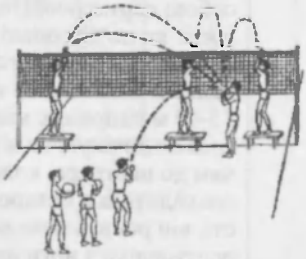
Вправи для розвитку гнучкості

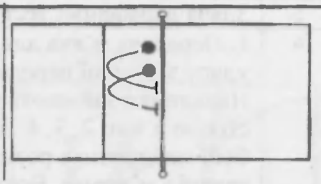
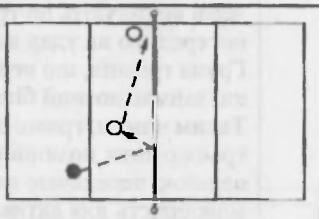
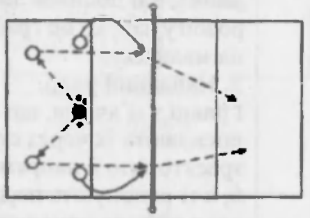
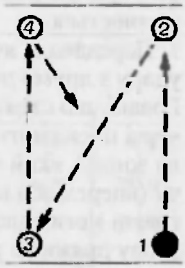
РОБОЧИЙ ПЛАН

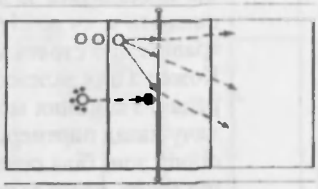
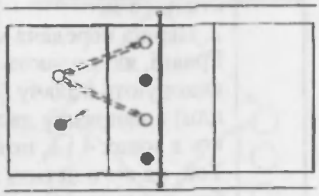
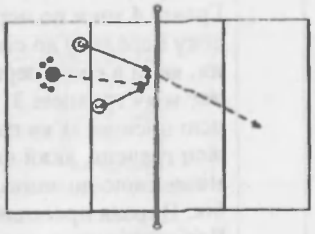
для команд І спортивного розряду з волейболу
(рекомендований для студентів 3 курсу)

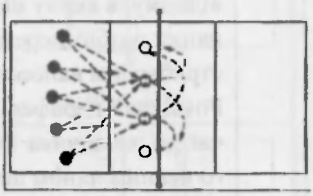
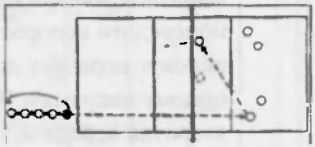
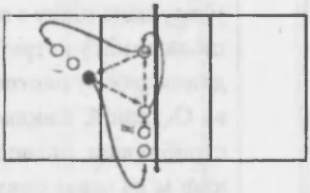
№ п/п	Задачі тренування	Схема тренування
1	2	3
1.	Теорія. Основи психологічної підготовки у волейболі.	
2.	1. Передача м`яча у стрибку і відкидання. Гравці, які стоять за лінією, по черзі виконують передачі високою траєкторії в напрямку партнера, який стоїть попереду. Після передачі кожен з гравців займає позицію позаду групи, що стоїть біля сітки. Гравці ж, які стоять біля сітки, по черзі виконують передачу м`яча над головою у стрибку, а після приземлення – передачу гравцеві, який стоїть за лінією нападу. Після цього кожен з них переміщується, щоб зайняти позицію в кінці протилежної групи. Через певний час гравці групи перешиковуються. Одна група розміщується в зоні 4, а друга – збоку за лінією нападу. 2. Захисні дії із застосуванням прийому – передачі м`яча. гравець зони 3 по черзі виконує середні за висотою передачі гравцям 2 і 4 для удару в напрямку гравців зон 5 і 1. Якщо такий удар поступає із зони 4, то м`яч направляється в зону 1, а якщо із зони 2, то в зону 5. У прийомі – передачі м`яча ударом від сітки, беруть участь в першому прийомі гравець зони 1 і, підійшовши до нього, гравець зони 6, а в другому – гравці зон 5 і 6. У тому та іншому варіанті прийом - передача м`яча направляється в зону 3. Враховуючи, що удари від сітки виконуються то із зони 4, то із зони 2, гравець зони 6 щоразу повинен повертатися у вихідну позицію, тобто у зону 6. Після 8-10 повторів вправи гравці виконують перехід на одну позицію праворуч і вправа повторюється.	 Мал. 1  Мал. 2

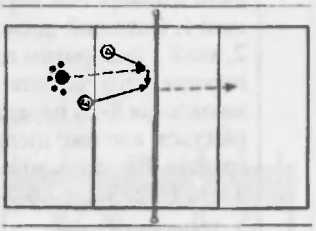
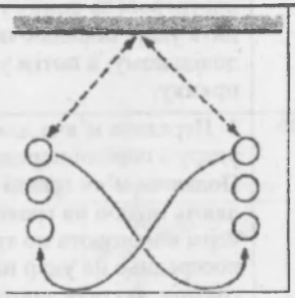
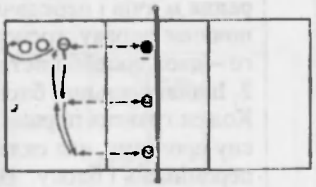
3.	1. Передача з використанням сітки та інших допоміжних засобів. Кожен гравець по черзі виконує дві передачі: перший гравець посилає м`яч у стінку, а після відскоку направляє його над собою. Після виконання завдання гравець відбігає в бік, а потім займає місце в кінці колони. Його місце попереду займає наступний гравець, не перериваючи вправи виконує те ж саме завдання, і т.д. Відстань між гравцями та сіткою – 3 м. 2. Нападний удар. Гравці з м`ячем, що стоять біля сітки, посилають м`яч через сітку високою траєкторією у напрямку гравців зони 6, а ті виконують передачі безпосередньо на удар нападникам, які займають позиції в зоні 2. Удари м`яча направляються спочатку в довільному, а потім – у заданому напрямку. Після 5-6 ударів тренер визначає для всіх гравців нові позиції, і вправа повторюється.	 Мал. 3  Мал. 4
4.	1. Передача м`яча двома руками знизу. Кожен гравець за власним вибором (відповідно умови) виконує передачу то з низькою траєкторією польоту м`яча, то з високою. Будь-який гравець може поміняти напрямок передачі м`яча. Відстань між гравцями – 5 м. 2. Індивідуальний блок. Гравці протилежних груп, що стоять попереду, виконують по черзі три завдання, які позначені на малюнку. Після виконання блоку і приземлення, гравці відходять від сітки на вихідні позиції. Виконуючи вправу після своїх партнерів, вони повинні збільшити мобільність переміщень з кожним разом. Вправу повторюють 4-5 разів.	 Мал. 5  Мал. 6

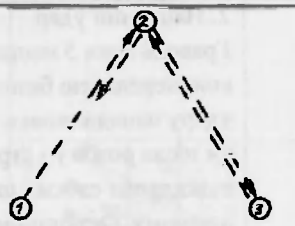
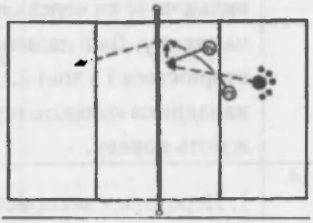
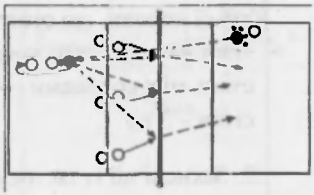
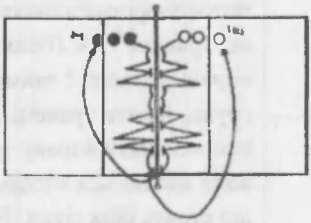
5.	Здача державних тестів	
6.	1. Передача м`яча для атакованого удару з першої передачі. Нападники займають позиції перед сіткою в зоні 2, 3, 4. На протилежному боці майданчика розміщуються два гравці з м`ячами. Вони по черзі направляють подачі на гравців зони 6, які по черзі виконують по три передачі безпосередньо на удар нападникам. Група гравців, що передає м`яч до сітки, займає позиції біля сітки в зоні 1. Таким чином, гравці другої лінії з трьох різних позицій намагаються першою передачею надати партнерам можливість для активного виконання нападного удару. Нападники в свою чергу виконують удар до спини нападника, він повинен змінити характер розбігу так, як це графічно показано на малюнку. 2. Нападний удар. Гравці з м`ячами, що стоять біля сітки, посилають їх через сітку з високою траєкторією в напрямку гравців зони 6, а ті виконують передачі безпосередньо на удар нападникам, які займають позиції в зоні 3. М`яч направляється в довільному, а потім у заданому напрямку. Після 5-6 ударів тренер визначає для всіх гравців нові позиції, і вправа повторюється.	 Мал. 7  Мал. 8
7.	1. Передача м`яча для атакованого удару з другої передачі. Гравці, що стоять за лінією нападу, по черзі посилають м`ячі до лінії на гравця зони 2, який виконує другу передачу (вперед або назад), так точно, щоб гравці могли зловити м`яч піднятими вгору прямими руками. Місцезнаходження біля сітки гравця, який виконує другу передачу, повинно змінюватись – він повинен займати позиції в зоні 4, а потім в зоні 3.	 Мал. 9

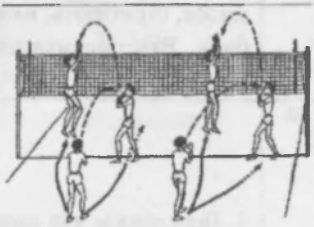
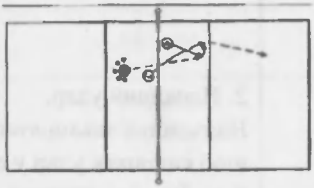
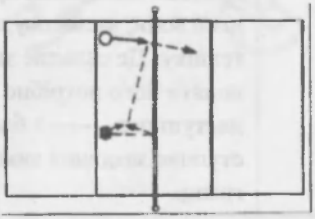
	2. Груповий блок. За сигналом одного з партнерів блокуючі відбігають назад і не зупиняючи руху, підбігають до сітки, зупиняються, стрибають, імітуючи подвійний блок. Відстань між блокуючими – 2 м.	 Мал. 10
8.	1. Передача м`яча, що відскочив від сітки. Гравець кидає м`яч у сітку так, щоб він відскочив від неї в напрямку гравця, який передає м`яч гравцеві, що стоїть біля сітки. Відстань між сіткою і гравцем, що приймає – 2,5 м, а до другого гравця – 4-5 м. 2. Нападний удар. Гравці зон 5 і 1, прийнявши м`яч від гравця зони 3, передають його своїм нападникам для удару. Для кращого спостереження за м`ячем, що летить, виконавши розбіг і наступний за ним стрибок і удар, нападники роблять розбіг по кривій, направляючись спочатку до бокової лінії, а потім уже у напрямку сітки до місця відштовхування. Так само нарадники повинні діяти в ігрових умовах.	 Мал. 11  Мал. 12
9.	Здача державних тестів.	
10.	1. Передача м`яча двома руками зверху. Гравець №1 передає м`яч прямо перед собою партнерові (№2), який направляє м`яч по діагоналі гравцеві №3, а від нього м`яч летить до гравця №4, і далі, як показано на малюнку. Через 35-40 м напрямок міняється. Кожен гравець, очікуючи м`яч, стоїть обличчям до партнера, коли м`яч підлітає і знаходиться в безпосередній близькості, він робить невеликий поворот (переступаючи з ноги на ногу), щоб опинитись обличчям до другого партнера, якому направляє м`яч передачею.	 Мал. 13

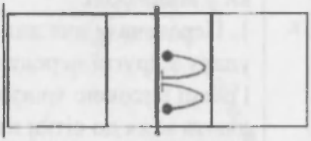
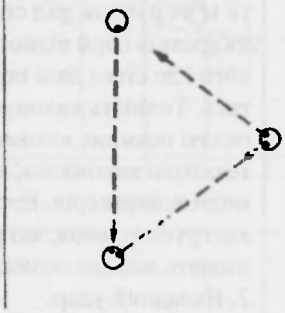
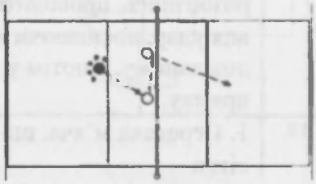
	2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. Кожен нападник, не оголошуючи розвідному, в якому напрямку буде виконаний розбіг, переміщується до сітки, стрибає для нанесення удару по м`ячу. Розвідний периферійним зором визначає дії нападника і відповідно до цього певним чином передає м`яч для удару. Вправа виконується також в різних зонах і шикуваннях.	 Мал. 14
11.	1. Передача м`яча перед сіткою. Виконання вправи показано на прикладі гравців правого -------. Гравець, який стоїть праворуч біля сітки, виконує передачу партнерові, що стоїть всередині майданчика. Останній з попереднім поворотом праворуч виконує передачу до сітки, але в іншому напрямку. Від нього поступає зворотна передача, і т.д. Вправа ускладнюється зниженням траєкторії передачі від сітки. Через 6-7 передач кожним гравцем міняються місцями 2. Нападний удар. Гравець зони 5 направляє м`яч високою передачею безпосередньо для удару нападнику в зону 3. Нападник після розбігу і стрибка виконує відкидання своєму партнерові – нападникові. Останній, швидко розбігшись і стрибнувши, проводить удар, посилаючи м`яч через сітку в довільному напрямку. Далі вправа повторюється в зоні 2. Через 4-5 ударів нападники міняються місцями.	 Мал. 15  Мал. 16

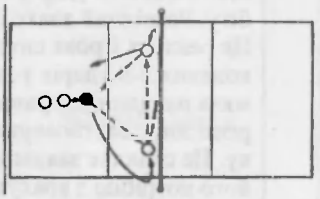
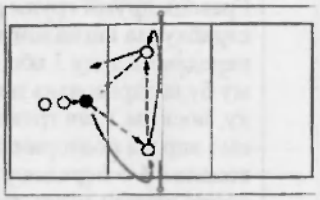
12.	1. Верхня передача м`яча назад. По черзі у довільному порядку гравці, що знаходяться за лінією нападу, посилають м`яч до сітки на одного з двох гравців, що стоять в середині групи. Кожен з них залежно від порядку передачі з глибини може виконати передачу назад партнерові, що стоїть у сусідній зоні біля сітки, або партнерові, що стоїть через залу. Останні передають м`ячі тим гравцям на другій лінії, які їх не мають. За вказівкою тренера гравці міняються позиціями, і вправа повторюється. Чотири гравці стоять біля сітки з інтервалом в 2 м. Перед ними по черзі розміщується 5 гравців з м`ячами на відстані – 5 м. 2. Перша передача м`яча. Гравці, які подають один за другим виконують подачу (з паузою в 3 секунди) в напрямку двох гравців, що стоять в зонах 4 і 5, потім – в зонах 1 і 2. Той, на кого летить м`яч, повинен вибрати правильну позицію і виконати першу передачу на гравця зони 2, який може зловити м`яч або зробити передачу над собою, а потім вже зловити і передати гравцям, які подають. Після двох серій подач і передач (тобто по 10 дій) гравці міняються ролями.	 Мал. 17  Мал. 18
13.	1. Передач м`яча у стрибку і відкидка. Гравці 4 зони по черзі виконують високу передачу до сітки на гравця 2 зони, який в свою чергу у стрибку передає м`яч гравцеві 3. Останній передачею посилає м`яч гравцеві 4 зони. Кожен гравець, який виконав передачу, міняє свою позицію, перебігає в інший бік. Вправа продовжується без пауз. Через певний час гравці зон перешиковуються, щоб поміняти напрямок передач на зворотний, – передача до сітки в зону 4, передача у стрибку – в зону 3 і т.д.	 Мал. 19

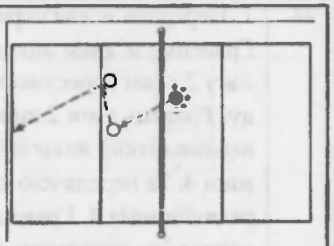
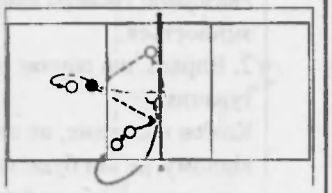
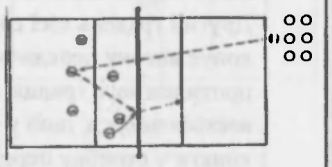
	2. Нападний удар. Гравець зони 5 направляє м`яч високою передачею безпосередньо для удару нападникові в зону 4. Нападники після розбігу і стрибка виконують відкидання своєму партнерові – нападаючому. Останні після швидкого розбігу і стрибка проводять удар, посилаючи м`яч через сітку в довільному напрямку. Далі дальшому вправа повторюється і в зоні 2. Після 4-5 ударів нападники міняють позиції і продовжують вправу.	 Мал. 20
14.	1. Передача з використанням стіни та інших допоміжних засобів. Гравець однієї з колон тримає м`яч. Передачею він посилає його в стінку так, щоб той відскочив на гравця сусідньої колони, що стоїть попереду, який виконує те ж завдання, і т.д. Відстань між колонами – 4 м, колон до сітки – 3 м.  2. Захисні дії із застосуванням прийому – передачі м`яча. Гравець 4 ударом посилає м`яч гравцеві 1, який робить зворотну передачу. Без великої паузи удари поступають від гравців 3 і 2, а потім зворотним шляхом гравцеві 1 – від гравців 3 і 4. Після закінчення вправи гравець 1 займає місце в кінці групи. Кожен гравець цієї групи повинен виконати вправу три рази, а потім вони міняються місцями з гравцями, що стоять біля сітки. Відстань колони гравців другої лінії до сітки – 6-7 м.	 Мал. 21  Мал. 22

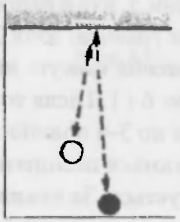
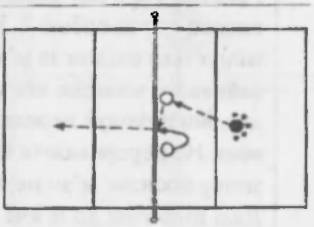
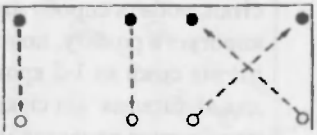
15.	1. Передача м`яча двома руками знизу. Гравець 3 посилає м`яч гравцеві 2, який з поворотом передає його гравцеві 1. Останній посилає м`яч гравцеві 2, який з поворотом але вже ліворуч, передає його гравцеві 3 і т.д. Після виконання 8-10 передач вправа повторюється, але вже після перешикування гравців. Відстань між гравцями 1 і 3 – 3 м, а 1 і 2, 3 і 2 – 6-7 м. 2. Нападний удар. Гравець, який виконує передачу безпосередньо для удару гравцеві 2 стоїть позаду з м`ячами. Розбігшись і стрибнувши, він виконує відкидання своєму партнерові за спину гравцеві 2 проводить удар, посилаючи м`яч спочатку в довільному, а потім у заданому напрямку.	 Мал. 23  Мал. 24
16.	1. Передача м`яча для атакованого удару з першої передачі. Подаючи м'яч гравці по черзі направляють подачі на гравців зони 6, які по черзі виконують по три передачі безпосередньо на удар нападникам. Група гравців, які передають м`яч до сітки, займає позицію в зоні 5. Таким чином, гравці другої лінії з трьох різних позицій намагаються передачею створити партнерам можливості для активного виконання нападного удару. Для збирання м`ячів і передачі їх гравцеві, що починає вправу, тренер назначає одного – двох волейболістів. 2. Індивідуальний блок. Кожен гравець першої групи має власну програму, яка складається з різних переміщень і блоку. Відповідний гравець однієї групи намагається відповідати тими ж переміщеннями або блоками. Після закінчення вправи гравці займають місце в кінці протилежних груп. Кожен гравець виконує перше і друге завдання двічі.	 Мал. 25  Мал. 26

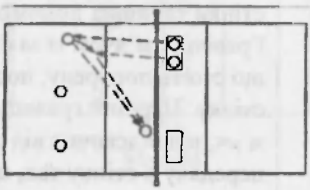
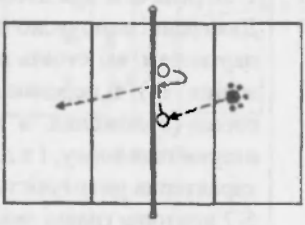
17.	Теорія. Основи інтегральної підготовки у волейболі.	
18.	1. Передача м`яча для атакованого удару з другої передачі. Гравці високою траєкторією направляють м`яч до сітки на партнера, який виконує другу передачу перед собою або назад. Правильність передачі визначається діями другого гравця – він після розбігу і стрибка повинен зловити м`яч руками над сіткою. Положення гравців пари відносно один до одного і до сітки далі повинно змінюватись. Точність виконуваної другої передачі повинна визначатись не тільки технікою виконання, але також взаємодією партнерів. Вправу виконують дві групи гравців, які роздільно займають вихідні позиції по боках сітки. 2. Нападний удар. Гравці з м`ячами викопують передачу безпосередньо для удару гравцеві 4. Після розбігу і стрибка він виконує відкидання гравцеві 3, а той, швидко розбігшись, проводить за спину 4 гравця удар, посилаючи м`яч спочатку в довільному, а потім у заданому напрямку.	 Мал. 27  Мал. 28
19.	1. Передача м`яча, що відскочив від сітки Гравець кидає м`яч у сітку, потім виходить до м`яча, що відскочив від сітки і передає його ліворуч до сітки так, щоб це відповідало передачі для удару партнерові над сіткою витягнутими руками. Це є показником вірно виконаної передачі для удару. Далі вправа завершується нападним ударом. Відстань між гравцями – 4-5 м.	 Мал. 29

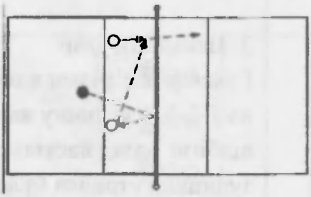
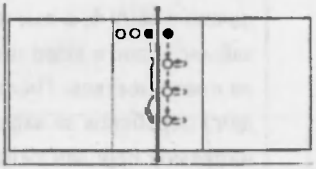
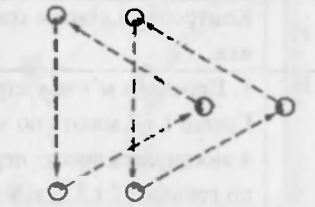
	2. Груповий блок. За сигналом одного з блокуючих партнери відбігають назад і, не зупиняючи руху, підбігають до сітки, зупиняються, стрибають, імітуючи подвійний блок. Відстань між блокуючими – 2 м.	 Мал. 30
20.	1. Передача м`яча двома руками зверху. Гравці по черзі передають м`яч один одному за сигналом тренера міняючи напрямок передачі. Відстань між гравцями – 4-5 м. 2. Нападний удар. Нападники знаходяться біля сітки, щоб виконати удар у стрибку без розбігу. Розвідний знаходиться праворуч від нападника. Це реальна ігрова ситуація. Після 2-3 ударів у довільних напрямках нападники проводять удари в різні зони, застосовуючи різноманітну техніку. Це складне завдання, але виконати його потрібно з урахуванням наступного ------- з блокуючим. Поступово завдання виконують і інші гравці.	 Мал. 31  Мал. 32
21.	Контроль за рівнем спеціальної фізичної підготовки.	

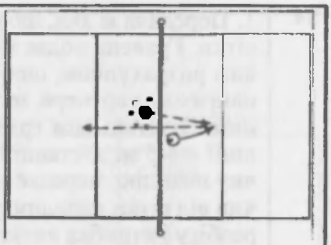
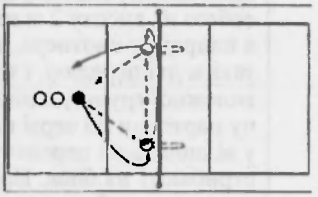
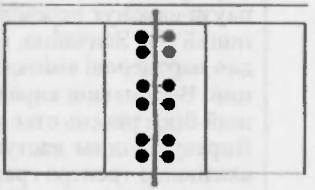
22.	1. Передача м`яча перед сіткою. Гравець з м`ячем виконує передачу в зону 2 і сам пересувається в ту же зону. Гравець зони 2 виконує передачу вздовж сітки і вищє неї партнерові зони 4. За передачею слідує також передачі в зону 4. Гравець цієї зони посилає м`яч передачею в зону 6, а сам після пробіжки займає місце в кінці цієї колони. Вправа повторюється. Після 3-4 серій передач і пробіжки за вказівкою тренера напрямок передач змінюється. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. Кожен нападник, не оголошуючи розвідному, де він буде завершувати удар – переданим або за його спиною, – вибірково використовує два варіанти дій. Розвідний повинен визначити справжнє положення гравця.	 Мал. 33  Мал. 34
23.	1. Передача м`яча у стрибку назад. Гравець починає вправу високою передачею партнерові, що стоїть проти. Той виконує у стрибку передачу назад, а сам займає місце в кінці своєї групи. Другий гравець цієї групи з місця виконує високу передачу в напрямку протилежного гравця, після чого висувається вперед, щоб у свою чергу виконати у стрибку передачу назад. У той же час гравець, якому адресована передача, у стрибку посилає м`яч назад другому гравцеві своєї групи. Потім все повторюється так, як це виконували гравці протилежної групи. Відстань між групами гравців – 3-3,5 м.	 Мал. 35

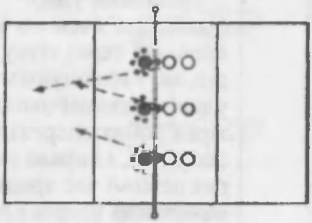
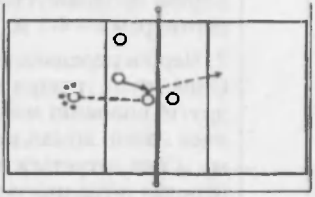
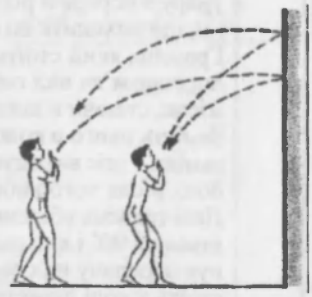
	2. Нападний удар. Нападники знаходяться біля сітки, щоб виконати удар у стрибку без розбігу. Розвідний знаходиться ліворуч. Це реальна ігрова ситуація. Після виконання 2-3 ударів у довільних напрямках нападники проводять удари в різні зони, застосовуючи різну техніку. Це складне завдання, але виконати його потрібно з врахуванням наступного єдиноборства з блокуючими.	 Мал. 36
24.	1. Передач м`яча у стрибку і відкидання. Гравець першої групи виконує передачу високою траєкторією до сітки. Гравець другої групи розбігається і у стрибку (за сигналом тренера) виконує передачу в зону 3 або 4. Гравець, якому була адресована передача у стрибку, посилає м`яч гравцеві першої групи і вправа повторюється . Після виконання 4-5 передач у стрибку всі учасники вправи міняються позиціями, переміщуючись групами за рухом годинникової стрілки. 2. Перша передача м`яча. З другого боку – в місці для передачі, розміщується група обслуговування, що виконує подачі; на другій половині майданчика розміщуються гравці команди, яка готовиться виконати стінку з передачі розвідного другої лінії, що виходить до сітки із зони 1, 5, 6. Гравці, які виконують першу передачу на розвідного, повинні враховувати ступені складності подачі і відповідно з цим виробити варіанти техніки підбивання м`яча двома руками знизу. Під час виконання вправи за вказівкою тренера варіанти виходу розвідного повинні застосовуватись в різних розстановках. За вказівкою тренера групи міняються ігровими полями, і вправа повторюється.	 Мал. 37  Мал. 38

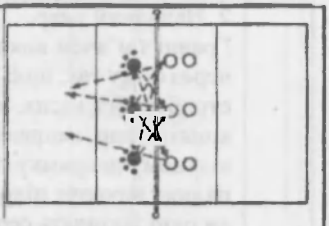
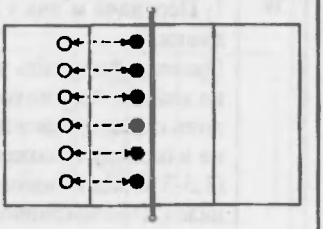
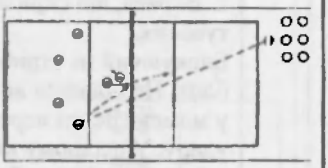
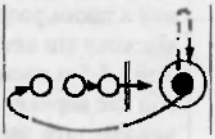
25-29.	Участь в змаганнях. Чемпіонат області серед команд 1 групи (1тур).	
30.	1. Передача м`яча з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Гравець з м`ячем із за спини гравця, що стоїть попереду, посилає м`яч в стінку. Перший гравець, вийшовши на м`яч, що відскочив від стінки, виконує передачу в стінку так, щоб той відскочив на партнера. Вправа повторюється. Перед початком вправи гравець з м`ячем може стати з другого боку від гравця, що тренує прийом м`яча, який відскочив від сітки. Відстань між гравцями з м`ячем до сітки – 2-3 м. Виконавши вправу 5-6 разів, гравці міняються місцями і виконують прийом м`яча, що відскочив від сітки. 2. Нападний удар. Нападник, який знаходиться біля сітки, робить спробу атакувати після короткого розбігу, попередньо відбігши від сітки на 1-2 кроки. Сигналом для відбігання від сітки повинна служити передача м`яча. Друга передача за висотою повинна відповідати готовності нападника нанести удар.	 Мал. 39  Мал. 40
31.	1. Передача м`яча двома руками знизу. Два гравці одночасно передають м`ячі партнерам, які стоять проти (положення "а"), ті передають м`яч по діагоналі (положення "в"). Потім все повторюється знову, і т.д. Для вправи характерна ритмічність передач. Після 5-7 повторів гравці зміщуються на одну позицію за годинниковою стрілкою і вправа повторюється. Відстань між гравцями – 5-6 м.	 Мал. 41

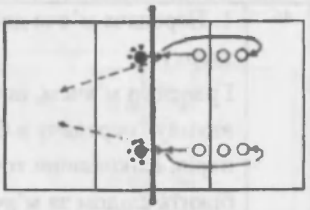
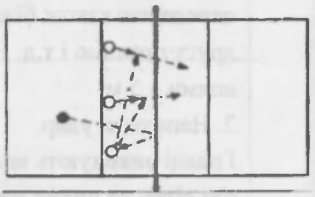
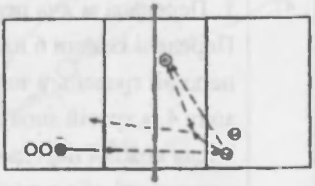
	2. Захисні дії із застосуванням прийому-передачі м`яча. Гравці, які стоять на лавці, по черзі з невеликою паузою різними ударами посилають м`яч через сітку на гравця зони 5, який направляє його передачами гравцеві зони 2. Удари без попередження можуть направлятись гравцям зон 6 і 1. Після того, як гравці виконали по 3-4 подвійні передачі, вони міняються позиціями, і вправа продовжується. За вказівкою тренера решта гравців підключається до виконання намічених дій.	 Мал. 42
32.	1. Передача м`яча для атакованого удару з передач розвідного другої лінії, що виходять до сітки. Гравець з м`ячем виконує передачу високо перед собою 2-3 м, а сам переміщується слідом за м`ячем. Потім, зайнявши позицію під м`ячем, що падає, він виконує передачу над головою. Не перериваючи вправи, гравець знову посилає м`яч перед собою і т.д. Далі підбігши до м`яча він повертається на 90°, а потім виконує передачу над собою. 2. Нападний удар. Нападник, який знаходиться біля сітки, робить спробу атакувати після короткого розбігу, попередньо відбігши від сітки на 1-2 кроки. Сигналом для відбігання від сітки повинна служити перша передача м`яча. Друга передача за висотою повинна відповідати готовності нападника нанести удар.	 Мал. 43  Мал. 44
33.	Теорія. Тренувальні і змагальні навантаження у волейболі.	

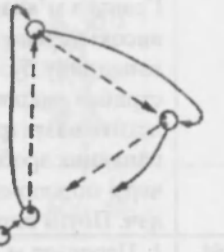
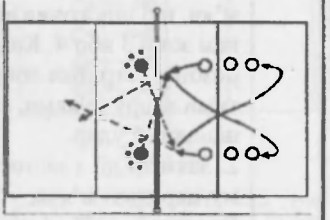
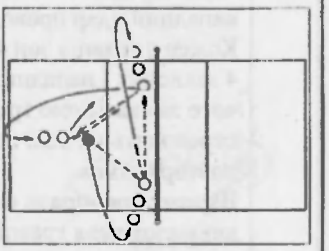
34.	1. Передача м`яча, що відскочив від сітки. Гравець подає м`яч у сітку з таким розрахунком, щоб він відскочив в напрямку партнера, що стоїть перед ним. Відстань між гравцями першої лінії – 4-5 м. Останній, вибравши зручну позицію, передає м`яч що відскочив від сітки нападнику, який після розбігу і стрибка витягнутими вгору руками ловить його, а далі завершає вправу нападним ударом. 2. Індивідуальний блок. Гравець зони 2 передає м`яч сусідові, який виконує дві передачі – одну над собою на висоту 2 м над сіткою, другу в напрямку партнера, який виконує такі ж дві передачі, і т.д. Гравці протилежної групи у відповідь на передачу партнери по черзі переміщуються, а у відповідь на передачу над собою стрибають на блок. Причому стрибок і виніс рук на блок потрібно розраховувати так, щоб долоні в момент постановки блоку були поставлені напроти м`яча, який опускається. Закінчивши вправу в один бік, кожен гравець без паузи виконує переміщення і блок в інший бік. Звичайно, і напрямок передач партнерові змінюється на зворотний. Виконавши вправу в один та інший бік, гравець стає в кінці групи. Вправу починає наступний гравець. За вказівкою тренера гравці періодично міняються місцями. Гравці розміщуються з інтервалом 2 м біля сітки.	 Мал. 45  Мал. 46
35.	1. Передача м`яча двома руками зверху. Гравці у своїх групах виконують передачі один одному. Напрямок передач регулює тренер. Відстань між гравцями – 4 м.	 Мал. 47

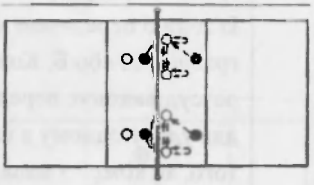
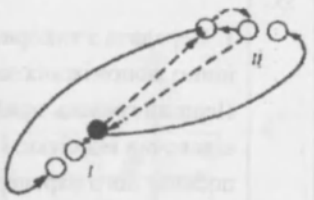
	2. Нападний удар. Гравець з м'ячами виконує передачу на 1-2-3 м за спину нападника, який відбігає назад настільки, щоб після зупинки і стрибка було зручно провести нападний удар.	 Мал. 48
36.	1. Передача м`яча перед сіткою. Гравці, які займають по черзі позиції біля сітки, виконують дві передачі – над собою, а потім партнерові зони 4. Гравець цієї зони посилає м`яч передачею в зону 6, а сам після перебіжки займає місце в кінці цієї колони. Вправа повторюється. Після 3-4 серій передач і перебіжок за вказівкою тренера напрямок передач змінюється. 2. Груповий блок. За сигналом одного з чотирьох партнерів всі блокуючі групи стрибають на блок. Блокуючі, які стрибають один проти одного, торкаються долонями над сіткою.	 Мал. 49  Мал. 50
37.	Контроль за рівнем технічної підготовки.	
38.	1. Передача м`яча у стрибку назад. Гравці 1 і 4 мають по м`ячу. Гравці 1 і 4 виконують високі передачі відповідно гравцям 2 і 3, а ті у стрибку передачі назад. Потім без пауз все повторюється спочатку. Відстань між гравцями – 2 м.	 Мал. 51

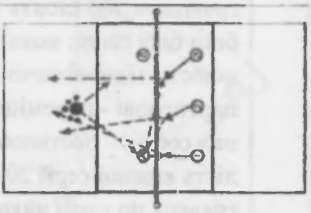
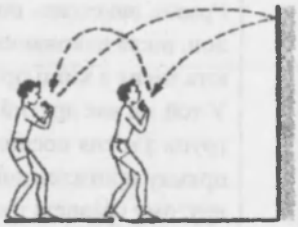
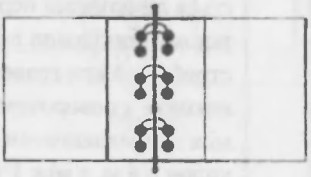
	2. Нападний удар. Гравці з м`ячем виконують передачі через сітку так, щоб їх партнери , стрибаючи з місця, могли зручно виконати удар, направляючи м`яч у довільному напрямку. Один і той же нападник виконує підряд 3-4 удари. Коли одні закінчать серії ударів і інші нападники, тренер дає гравцям вказівку зайняти інші позиції, і вправа повторюється.	 Мал. 52
39.	1. Передача м`яча у стрибку і відкидання. Гравець, що стоїть у довільній позиції на майданчику виконує серію передач: вона складається з двох передач – одна в одному положенні високо вгору (2,5-3 м над головою), друга у стрибку назад. Приземлившись, гравець знов повторює цю серію, і т.д. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. Блокуючий не стрибає або стрибає на блок. Це повинен визначити розвідний у момент перед передачею м'яча для удару. У першому випадку (блокуючий не стрибає на блок) передача направлена нападнику зони.	 Мал. 53  Мал. 54
40.	1. Передача з використанням стіни та інших допоміжних засобів. Гравець передачею посилає м'яч в стінку з таким розрахунком, щоб після відскоку він летів у напрямку партнера. Той з 4-5 м посилає м'яч у стінку. І т.д. Під час вправи кожен гравець повинен використати раціональне пересування і зусилля при виконанні передачі, щоб вправа не переривалась через неточні дії. Відстань першого гравця – 3 м до сітки, а другого – 4-5 м. Виконавши вправу 5-6 разів, гравці міняються місцями, і вправа повторюється.	 Мал. 55

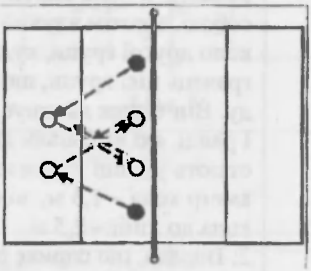
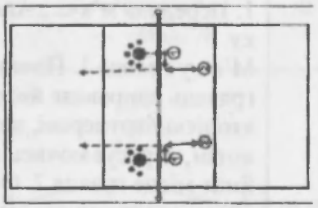
	2. Нападний удар. Гравці з м'ячем по черзі виконують передачі через сітку на різних партнерів, які і виконують удари. Після 2-3 ударів кожним нападником вся їх шестірка робить перехід на одну позицію (як у грі), і вправа повторюється. Через певний час тренер підключає до виконання ударів і гравців, які виконали передачі для удару.	 Мал. 56
41.	Контрольна гра зі складним суперником (закріплення ігрових прийомів).	
42.	1. Подача м'яча двома руками знизу. Гравці, що стоять біля сітки направляють м'яч довільним способом своїм партнерам, а ті передачею двома руками знизу передають його назад. При цьому гравці, що виконують передачу, повинні орієнтуватись на місцезнаходження партнера і сітки. Через 5-7 повторів гравці міняються місцями, і вправа продовжується. Відстань між партнерами – 4-5 м. 2. Перша передача м'яча. Одна група гравців виконує подачу на другій половині майданчика розмістилися гравці команди, яка після прийому м'яча готується виконати одну з передач розвідного другої лінії, який виходить до сітки із зони 6.	 Мал. 57  Мал. 58
43.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії, що виходить до сітки. Гравець, який стоїть в центрі кола, посилає м'яч над собою і покидає своє місце, ставши в кінці групи гравців. Замість нього в коло вбігає гравець заміни і теж виконує передачу над собою, після чого вибігає з кола і т.д. Далі гравець вбігши в коло, повертається на 90° і в цьому положенні виконує передачу над собою. Один гравець стоїть у колі діаметром 1,5 м; три гравці за межею на відстані 2,5 м від центру кола.	 Мал. 59

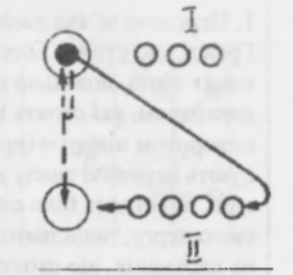
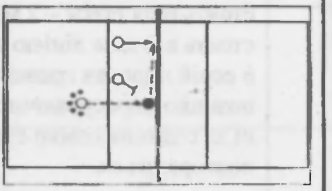
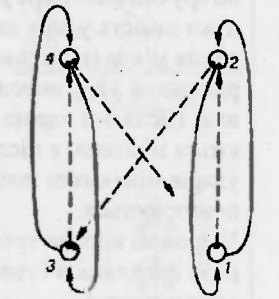
	2. Нападний удар. Гравці з м'ячами по черзі виконують високі передачі через сітку так, щоб нападнику було зручно після розбігу і стрибка виконати удар по м'ячу, що летить назустріч. Після того, як кожен нападник зробив 3-4 удари, тренер по черзі підключає їх до виконання передач. Потім вправа повторюється.	 Мал. 60
44.	1. Передача м'яча, що відскочив від сітки. Гравець кидає м'яч у сітку так, щоб він відскочив на гравця зони 2. – Той займає зустрічну позицію і передає м'яч, що відскочив від сітки нападникам зони 3 або 4. Кожен з них після розбігу і стрибка ловить м'яч витягнутими вгору руками, а далі застосовує нападний удар. 2. Захисні дії з застосуванням прийому-передачі м'яча. Гравець зони 1 після розбігу і стрибка з власного підкидання ударом посилає м'яч через сітку в напрямку гравця 2 і 3. На малюнку позначений напрямок удару на гравця 2. Він і виконує захисну дію, посилаючи м'яч на гравця 4, який передає м'яч по лінії нападу, де нападний удар проводить гравець 2. Кожен з гравців зон 4 і 5 виконує по 3-4 захисних і нападних ударів, після чого за вказівкою тренера всі гравці переходять на нові позиції, і вправа повторюється. Варіантами вправи служать різні вихідні положення гравців: наприклад, гравці 2 і 3 займають позицію в зонах 2 і 1, а гравець 4 біля сітки в зоні 4.	 Мал. 61  Мал. 62
45.	Контрольна гра із середнім суперником (закріплення вивчених ігрових прийомів)	

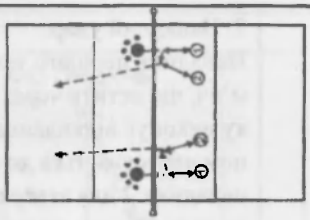
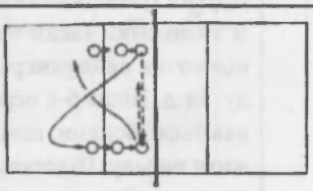
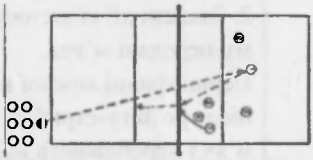
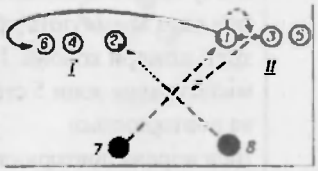
46.	1. Передача м'яча двома руками зверху. Гравець з м'ячем, починаючи вправу, виконує передачу в бік одного з партнерів. Виконавши точну передачу, він біжить слідом за м'ячем і займає позицію партнера, який у свою чергу передає м'яч іншому гравцеві і слідом за передачею також біжить, щоб зайняти другу позицію і т.д. Відстань між гравцями – 5 м. 2. Нападний удар. Гравці виконують високі передачі через сітку не прямо перед собою, а по діагоналі. Кожен нападник після виконання удару переміщується, щоб зайняти позицію в кінці сусідньої групи нападників. Таким чином, нападники по черзі виконують удари з різних за напрямком передач.	 Мал. 63  Мал. 64
47.	1. Передача м'яча перед сіткою. Передачі із зони 6 направляє до сітки перший гравець у зону 2, а другий у зону 4, а третій знову в зону 2 і т.д. Після кожної передачі до сітки, вздовж неї, або в зону 6 – гравець переміщується і займає позицію в кінці нової групи. Особливість вправи – періодична зміна напрямку передач, що може здійснюватись тільки з непарною (3, 5) кількістю гравців у кожній групі, а також у точно виконаних дій кожним гравцем. Відстань між першими гравцями в колоні – 5 м.	 Мал. 65

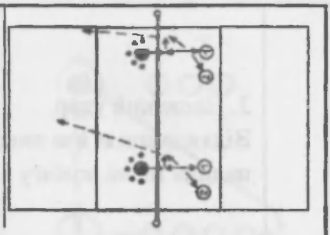
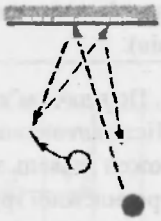
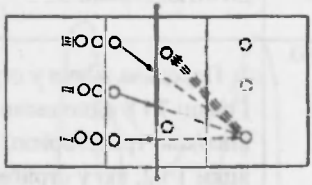
	2. Індивідуальний блок. Блокуючі на кожну передачу м'яча гравцями, що стоять на протилежному боці біля сітки, повинні своєчасно відповісти відповідною дією: передача партнерові - переміщення, передача над собою - постановка блоку. Тривалість кожної серії 20-25 сек. Кожен гравець по черзі виконує три таких серії. Відстань між гравцями що виконують передачі біля сітки, 2,5-3м.	 Мал. 66
48.	1. Передача м'яча у стрибку назад. Гравець першої колони посилає м'яч високою траєкторією гравцеві другої колони, що стоїть попереду. у вихідному положенні він стоїть обличчям до підкинутого м'яча, а у стрибку під час передачі назад повертається праворуч до положення – спиною до партнера, якому адресовано передачу. Гравці, що стоять попереду своїх колон, після виконання передачі займають місця в кінці протилежних колон. У той же час другий гравець другої групи з місця посилає м'яч назад у напрямку протилежної колони, але уже другому гравцеві цієї групи. Той без паузи продовжує вправу. Після 4-5 передач назад, виконаних кожним гравцем, друга група шикується ліворуч від першої групи. При такому шикуванні передача назад у стрибку кожен гравець другої групи виконує з поворотом ліворуч. Відстань між направляючими гравцями двох колон – 4 м, а між 1 та 2 гравцями другої групи – 1,5 м.	 Мал. 67

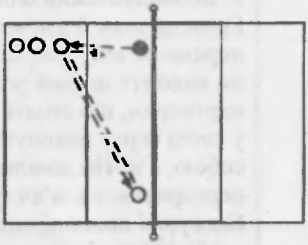
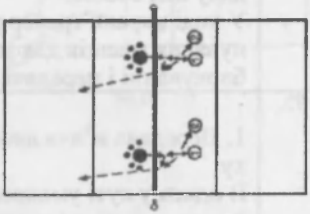
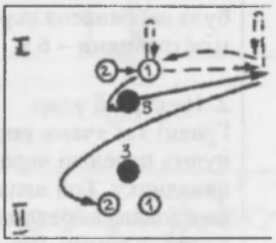
	2. Нападний удар. Із зони 6 передачею м'яча посилають гравцеві А або Б. Кожен з них на свій розсуд виконує передачу через сітку для удару одному з нападників. Після того, як кожен з нападників зробив 3-4 удари, всі шість гравців переходять на одну позицію в напрямку, зворотному ходу годинникової стрілки. Відстань нападників до сітки – 2-2,5 м.	 Мал. 68
49-53.	Участь у змаганнях. Чемпіонат області серед команд 1 групи (2 тур).	
54.	Теорія. Тренувальне і змагальне навантаження у волейболі.	
55.	1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Перший гравець приймає м'яч, що відскочив від сітки, і передачею назад посилає його партнерові. Відстань 1 гравця до сітки – 3 м, а другого – 4,5-5 м. 2. Груповий блок. Після переміщення на один крок за сигналом одного з чотирьох партнерів всі блокуючі групи стрибають на блок. Блокуючі, які стрибають один проти одного, торкаються долонями над сіткою.	 Мал. 69  Мал. 70

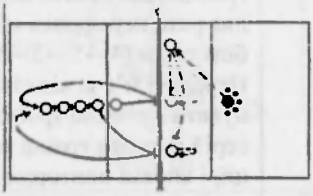
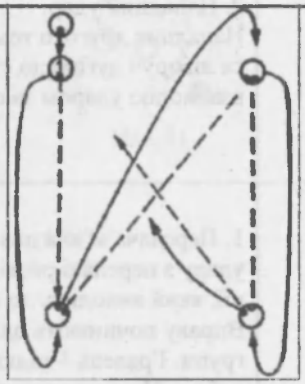
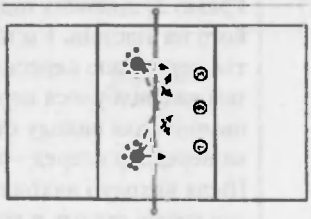
56.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Гравці, що стоять біля сітки, біля бокових ліній, довільно посилають м'ячі партнерам, які стоять перед ними. Ті, з поворотом ліворуч (праворуч) виконують передачі знизу в напрямку гравців, що стоять біля сітки. Ці гравці, в свою чергу, посилають м'ячі від сітки на партнерів, що стоять за лінією нападу, які з поворотом виконують передачі другим партнерам, що стоять біля сітки. Відстань між гравцями, що стоять біля сітки – 2 м, а їх партнери стоять в 2 м за лінією нападу. Після 5-6 серій передач гравці змінюють свою позицію пересуваючись у кожній групі за годинниковою стрілкою і вправа повторюється. 2. Нападний удар. Гравці, що мають м'ячі передають їх через сітку так, щоб нападникам, що стоять на відстані кроку від сітки, було зручно виконати удар. Але нападники замість удару виконують відкидання м'яча (висотою до 1 м), а завершальний удар виконує інший нападник. Після 3-4 ударів нападники міняються місцями, а після другої серії ударів міняються позиціями, і вправа повторюється. У процесі вправи тренер задіює на роль нападників і гравців, які виконували передачі.	 Мал. 71  Мал. 72
57.	Контроль за рівнем тактичної підготовки.	

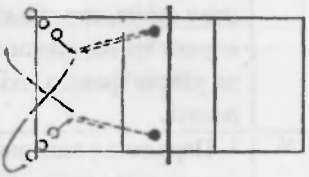
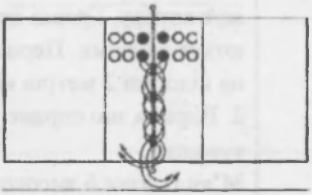
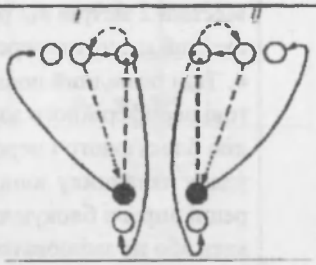
58.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії, що виходить до сітки. Гравець першої групи, який зайняв позицію в полі, виконує передачу над собою, а потім влучно посилає м'яч у коло другої групи, куди направляється гравець цієї групи, що стоїть попереду. Він також виконує дві передачі. Гравці, які виконали дві передачі, стають у кінці протилежних груп. Діаметр кола – 1,5 м, відстань центру кола до лінії – 2,5 м. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. Розвідний виконує низьку передачу для удару, якщо нападник першого темпу (зони 3) своєчасно зробив розбіг-стрибок. Але якщо нападник повільно розбігається, але зробив зупинку, не добігаючи до сітки, тоді розвідний виконує передачу нападаючому другого темпу.	 Мал. 73  Мал. 74
59.	Контрольна гра з сильним суперником (закріплення вивчених ігрових прийомів)	
60.	1. Передача м'яча двома руками зверху. М'яч у гравця 1. Починаючи вправу, гравець направляє його високою траєкторією партнерові, що стоїть проти, а потім, пересуваючись за м'ячем, займає місце гравця 2. Останній виконує високу передачу по діагоналі гравцеві 3, а сам займає місце гравця 1. Гравець 3 після передачі м'яча 4, займає його місце. Гравець 4, передавши м'яч по діагоналі гравцеві 2 займає місце гравця 3 і т.д. Напрямок передач і переміщень періодично змінюється за сигналом тренера. Відстань між гравцями – 5 м.	 Мал. 75

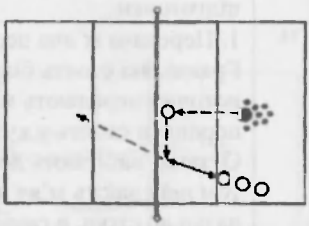
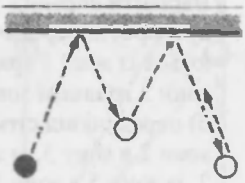
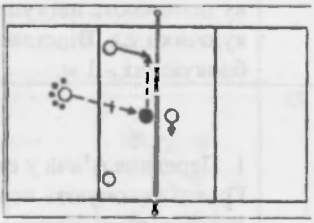
	2. Нападний удар. Відкидання м'яча виконує перший нападник після розбігу і стрибка.	 Мал. 76
61.	Контрольна гра з рівним суперником (закріплення вивчених ігрових прийомів).	
62.	1. Передача м'яча перед сіткою. Після виконання передач вздовж сітки кожен гравець займає місце в кінці протилежної групи. Гравець, який виходить до сітки на передачу, займає позицію боком до сітки 2. Перша передача м'яча. Після прийому м'яча гравці команди готуються виконати атаку з передачі розвідного другої лінії, що виходить до сітки із зони 5.	 Мал. 77  Мал. 78
63.	1. Передача м'яча у стрибку назад. Гравці 7 і 8 одночасно передають м'яч високою траєкторією, відповідно гравцям 1 і 2, які у стрибку виконують передачу назад, а потім займають місця в кінці протилежних колон. У той же час гравці 3 і 4 передають м'ячі гравцям 7 і 8, а самі просуваються вперед, щоб у свою чергу виконати передачу м'яча назад. Відстань між групами – 4 м. Відстань між гравцями – 1 і 3, 2 і 4 – 1,5м	 Мал. 79

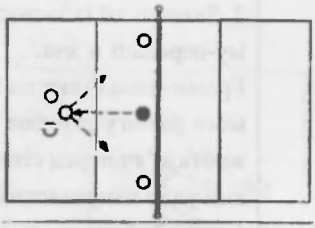
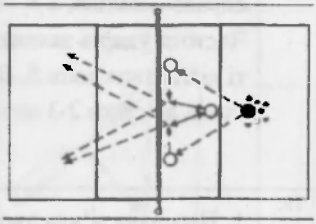
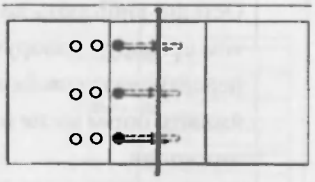
	2. Нападний удар. Нападник першого темпу вибігає на м'яч, що летить через сітку, і в стрибку виконує відкидання. Другим темпом пересувається до сітки і стрибає нападник 2 для завершення взаємодії ударом. Удар проводиться перед партнером.	 Мал. 80
64.	1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Другий гравець навмисне посилає м'яч до сітки таким чином, щоб він відскочив на партнера, що стоїть позаду. І т.д. Після 6-8 передач гравці міняються місцями, щоб потім продовжити вправу. Відстань першого гравця до сітки – 3 м, а другий стоїть на відстані 1-1,5 м за ним. 2. Захисні дії із застосуванням прийому-передачі м'яча. Перші гравці кожної колони по черзі після розбігу-стрибка, підкидають м'яч і перебивають його через сітку в напрямку гравця зони 5, який прийомом-передачею направляє його до сітки гравцеві зони 2, а той ловить м'яч і передає його нападникам. Удари по м'ячу такого ж характеру без затяжних пауз виконують другі, а потім і треті номери колони. Після цього на місце гравця зони 5 стає інший, і вправа повторюється. Далі вправа повторюється з другими вихідними положеннями гравця, що виконує захисний прийом. Відстань трьох колон до сітки – 2-3 м.	 Мал. 81  Мал. 82
65-69.	Участь у змаганнях. Кубок області.	

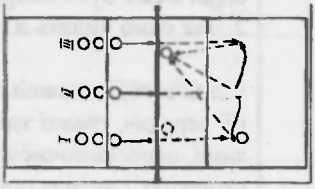
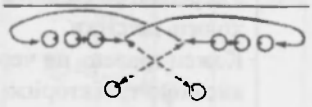
70.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Гравці зони 5, одержуючи м'яч від гравців, що стоять біля сітки, по черзі два рази передають м'яч на партнерів біля сітки (4→5→2→5→4 і т.д.). Передачі м'яча від сітки можна виконувати з різною траєкторією. Після 2-3 серій передач гравці змінюють позиції, і вправа повторюється. Вправа виконується і при займанні гравцями другої лінії позиції в зоні 1. 2. Нападний удар. Нападник другого темпу переміщується ліворуч дугою до сітки і закінчує взаємодію ударом за спиною партнера	 Мал. 83  Мал. 84
71.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії, який виходить до сітки. Вправу починають одночасно обидві групи. Гравець 1 підкидає м'яч над собою. Це є сигналом для початку руху гравців 3 вперед. Гравці 1 підкидання м'яча виконують по черзі на 1,5-3 м вперед високою траєкторією. Гравці 3, підбігши під м'яч, посилають його на відстань 1 м над собою, а потім передачею пересилають назад. А там вже відбулося перегрупування: на позицію для виходу стали гравці 1, а на передачу вперед – гравці 2 і т.д. Після виходу і виконання двох передач гравці стають в кінці протилежних груп	 Мал. 85

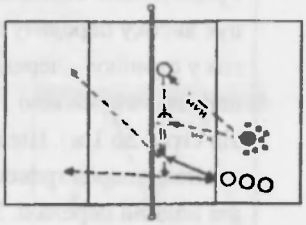
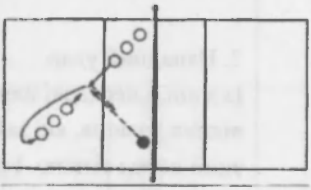
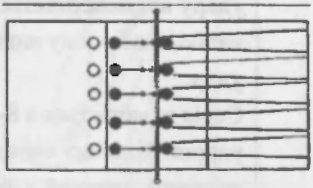
	2. Індивідуальний блок. Гравець зони 6 з невеликими паузами передає м'яч у зону 2. Гравець цієї зони виконує на свій розсуд передачі партнерам, що стоять у зонах 3 і 4, які у свою чергу виконують передачі над собою, а потім довільним способом переправляють м'яч гравцеві зони 6. Блокуючі повинні оцінити ситуацію і, розбігшись до сітки, виконати блок у тій зоні, в якій гравець виконує передачу над собою. У ході вправи тренер робить перегрупування гравців для задіювання їх у блокуванні і передачі.	 Мал. 86
72.	1. Передача м'яча двома руками зверху. В одному куті умовного квадрата стоїть два гравці, м'яч у першого. Він передає м'яч вперед партнерові, який у свою чергу виконує діагональну передачу. На малюнку показано подальший шлях м'яча, який передають від одного гравця до іншого. Кожен гравець, виконавши передачу, рухається за м'ячем і замінює того гравця, якому була направлена передача. Відстань між гравцями – 6 м. 2. Нападний удар. Гравці з м'ячами поперемінно виконують передачі через сітку 1, 2 або 3 нападнику. Той нападник, якому була адресована передача, діє як атакуючий першого темпу. Він і виконує відкидання, а найближчий до нього партнер стає нападником другого темпу і завершує взаємодію ударом. У тому випадку, якщо нападником першого темпу виявиться гравець 2, він повинен сигналом вказати, хто буде виконувати функції нападника другого темпу. Відстань між гравцями, що нападають, – 2-2,5 м	 Мал. 87  Мал. 88

73.	Теорія. Основи психологічної підготовки	
74.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравці, які стоять біля сітки, навмисне неточно передають м'яч гравцям, які першими стоять у кутках майданчика. Останні вибігають до м'яча і з поворотом передають м'яч назад партнерам назад до сітки, а самі займають місця в кінці протилежних груп. Гравці, що виконують передачі до сітки, не повинні завчасно виходити вперед і чекати м'яча, що летить. Під час вправи йде зміна позиціями між всіма гравцями. Варіанти вправи: а) зворотні передачі до сітки виконуються із зони 1 гравцеві зони 4, а із зони 5 гравцеві зони 2; б) передачі від сітки виконуються із зони 2 в зону 5, із зони 4 в зону 1 або 2, із зони 5 в зону 2 або 4. 2. Груповий блок. Дві перші пари, які стоять одна проти одної серійно виконують переміщення і блок з партнером з торканням долонь партнерів над сіткою. Після проходження всієї довжини сітки пари стають в кінці протилежних колон. Вправу починають наступні дві пари блокуючих і т.д. Відстань від сітки до блокуючих - 1 м.	 Мал. 89  Мал. 90
75.	1. Передача м'яча у стрибку назад. Гравці виконують передачу м'яча у стрибку з попереднім поворотом тулуба у фазі польоту на 90°, тобто до положення спиною відносно партнера, якому адресована передача.	 Мал. 91

	2. Нападний удар. Кожен нападник виконує серію з 9-10 ударів: після кожного удару він зразу займає вихідне положення, з якого знову робить розбіг, стрибок і удар. Коли всі нападники виконують по серії ударів, то перший з них починає нову серію, але тільки із зони 2. У ході вправи тренер підключає до виконання ударів гравців, які виконували передачі.	 Мал. 92
76.	1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Гравець посилає м'яч у стінку з таким розрахунком, щоб після відскоку він летів на партнера, що стоїть попереду. Той у свою чергу виконує передачу, направляючи м'яч у стінку, від якої він повинен відскочити до іншого гравця, який стоїть позаду. Він і продовжує вправу. Гравці періодично міняються місцями. Перший гравець стоїть на відстані 2 метрів від стінки. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. М'яч із зони 6 високою траєкторією передають розвідному гравцеві. У той момент, коли м'яч буде приблизно на відстані 2 метрів від розвідного, блокуючий позначає переміщення у зоні 4. Тоді розвідний повинен за допомогою периферійного зору зафіксувати дію блокуючого і передати м'яч для удару нападнику зони 4. При повторенні вправи блокуючий може змінювати або не змінювати напрямок пересування.	 Мал. 93  Мал. 94

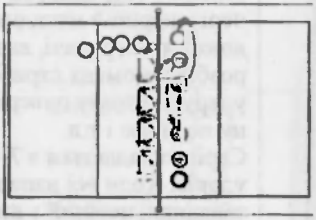
77.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Із зони 3 м'яч посилається гравцеві зони 6; той на свій розсуд може виконати передачу до сітки (крім зони 3). Якщо в черговий раз передача до сітки виконується із зони 4, то передача до сітки може бути направлена в зону 3 і 2. Так само чинять й інші гравці зони 6. Після того, як кожен виконав по 3 серії передач, гравці змінюють свої позиції, пересуваючись за годинникової стрілкою, і вправа повторюється. 2. Нападний удар. Гравець зони 6 посилає м'яч передачами то одному, то іншому розвідному. Кожен з них виконує передачу для удару, а його виконує нападник. Після кожного удару він відбігає назад на вихідну позицію. Серія ударів для одного нападника складається з 8-10 спроб. Тренер регламентує участь кожного гравця у виконання нападного удару.	 Мал. 95  Мал. 96
78.	1. Передача м'яча для нападного удару з передачі розвідного 2 лінії, який виходить до сітки. Кожен гравець по черзі посилає м'яч високою траєкторією до сітки, випереджаючи його, підбігає до сітки, стає боком до неї і виконує передачу над собою для удару; потім ловить м'яч і передає його партнерові своєї групи. Той виконує аналогічне завдання і т.д. Відстань нападників до сітки – 3 метри.	 Мал. 97

	2. Захисні дії із застосуванням прийому-передачі м'яча. Гравці-нападники по черзі після прямого розбігу-стрибка ударом перебивають м'яч перед сіткою. Перший такий удар направлений на гравця зони 5, а 2 і 3 збоку від нього. У всіх випадках гравець зони 5 повинен своєчасно вийти на м'яч і передати його до сітки на гравця зони 2. Інші номери колон виконують удари по м'ячу по черзі справа – наліво, а 3 – зліва направо. Частота ударів залежить від успішності дій гравця зони 5. Відстань нападників до сітки 2-3 метри.	 Мал. 98
79.	1. Передача м'яча двома руками зверху. Праворуч і ліворуч від груп стоять 2 гравці з м'ячами. Гравці, які мають м'ячі, одночасно направляють їх перед гравцями, що стоять на чолі колон. Останні вибігають до м'яча з поворотом праворуч (ліворуч) виконуючи передачі назад своїм партнерам, займають потім місця в кінці протилежних колон. Через певний час (2-3 хвилини) за вказівкою тренера гравці змінюють вихідне положення і вправа продовжується. Відстань між колонами гравців 6 метрів.	 Мал. 99

	2. Нападний удар. Гравець із зони 6 поперемінно направляє м'яч розвідному зони 3 або 4. Кожен з них виконує передачу для удару із зони 3 (середня) і 2 (довга). У свою чергу перший нападник, залежно від довжини передачі, визначає характер розбігу, момент стрибка і удару. Після удару він зразу повертається на вихідну позицію і т.д. Серія складається з 7-8 нападників ударів. Коли всі нападники виконають завдання, перший з них починає нову серію ударів, але із зони 2 відповідним перешикуванням. Тренер забезпечує участь кожного гравця у виконанні серії нападників ударів.	 Мал. 100
80.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравець що стоїть біля сітки, передачею посилає м'яч між позиціями гравців груп, що стоять попереду. На цю передачу вибігає гравець правої групи – з поворотом виконує зворотну передачу, а сам стає в кінці протилежної групи. В той же час знову відбувається передача від сітки. До м'яча вибігає гравець із групи, що стоїть ліворуч і т.д. У процесі вправи гравці міняють вихідні позиції. Відстань між головними гравцями груп – 4 метри. 2. Індивідуальний блок. Кожен гравець з м'ячем виконує роль нападника – після розбігу в напряму сітки виконує прямий нападний удар з власного підкидання м'яча. Блокуючий, визначивши момент для початку дії, стрибає і виносить долоні над сіткою, накриваючи м'яч. Потім за першою шеренгою нападників виконує прямий нападний удар 2 шеренга. Блокуючі в одній серії повинні виконати 5-6 спроб. Під час вправи тренер змінює порядок гравців, забезпечує виконання кожним блокування або нападного удару.	 Мал. 101  Мал. 102

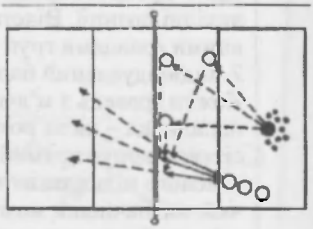
81.

1. Передача м'яча у стрибку назад. Гравець який стоїть біля сітки, виконує високу передачу над собою, а потім у стрибку – передачу назад (висота передачі над сіткою 1-1,5 м, відстань від сітки до 1 м). Після переміщення спиною вперед гравець знову виконує дві подібні передачі. Завершивши вправу, і пройшовши всю довжину сітки, гравець займає позицію біля сітки, але уже лівим боком до неї, і продовжує серію. Те ж саме повинні виконувати і решта гравців.

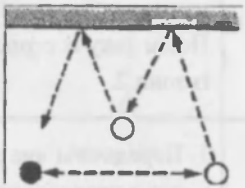
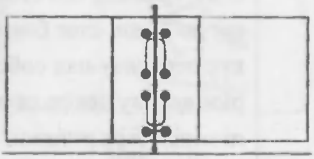
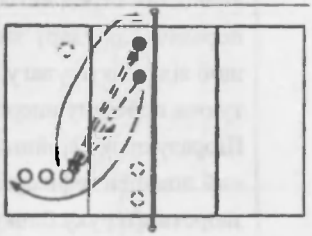


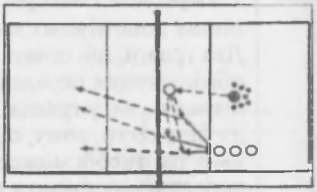
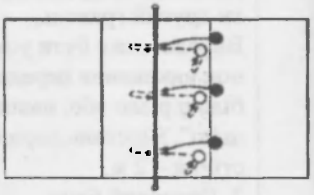
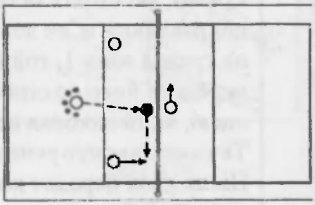
Мал. 103

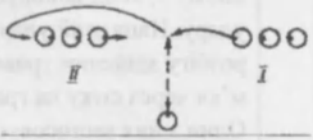
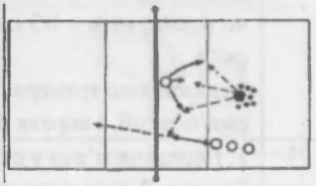
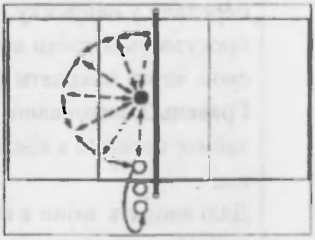
2. Нападний удар.
Із зони 6 передачі направляють на розвідних гравців, які займають різні позиції перед сіткою. І передачі для удару в їх виконанні також будуть різні. Враховуючи такі умови, перший нападник повинен визначити напрямок і швидкість розбігу, момент стрибка і удару. Після завершення нападного удару він повертається на вихідну позицію, щоб знову виконати черговий удар.
Серія складається з 8-9 нападників ударів. Коли всі нападники виконають завдання, перший з них починає нову серію ударів, але із зони 2 з відповідним перепикуванням. Тренер забезпечує участь кожного гравця у виконанні серії нападних ударів.

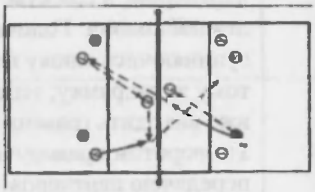
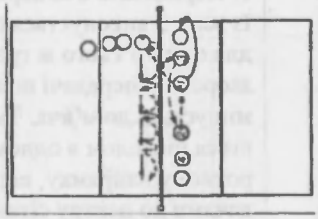


Мал. 104

82.	1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Два гравці, що стоять позаду партнера обмінюються передачами. Вони відволікають увагу гравця, що стоїть спереду біля сітки, тому, що будь-який з двох партнерів може зупинити взаємні передачі і направити м'яч у стінку. Перший гравець повинен прийняти м'яч, який відскочив від неї, а потім виконати передачу в стінку так, щоб м'яч відскочив на одного з двох партнерів. І вправа повторюється. Через деякий час гравці міняються місцями, і основне завдання починає виконувати другий гравець. Вправа може бути ускладнена за рахунок виконання передач м'яча в стінку більш різко або, навпаки, більш "повільно". Відстань першого гравця до стінки – 2 м. 2. Груповий блок. Два блокуючих, що стоять один проти одного, переміщуються вздовж сітки до своїх партнерів, а потім уже парами стрибають на блок, торкаючись долонями один одного над сіткою. Відстань між блокуючими – 2 м.	 Мал. 105  Мал. 106
83.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Гравці, які стоять біля сітки, по черзі направляють м'яч довільним способом на гравця зони 1, той старається точно передати його до сітки саме тому гравцеві, який виконав передачу до сітки. Те саме виконує решта гравців зони 1. Після двох передач кожним гравцем зони 1 відбувається зміна позицій. Коли всі гравці побувають у зоні 1, тоді всі перешиковуються, як це позначено на малюнку, і вправа повторюється. Відстань між гравцями з м'ячами – 1,5-2 м.	 Мал. 107

	2. Нападний удар. Кожен нападник виконує серію з 7-8 ударів з передач розвідного, який навмисне видозмінює траєкторію і напрямок польоту м'яча. Потім таку ж серію ударів виконують із зони 2.	 Мал. 108
84.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії який виходить до сітки. У трьох гравців, що стоять попереду, є м'ячі. Гравці підкидають м'ячі над собою, а потім високою траєкторією посилають їх до сітки. Випереджаючи м'яч, гравець, що стоїть позаду, вибігає до сітки, стає боком до неї і виконує передачу над собою. І так повторює вправу декілька разів. Потім гравці міняються ролями. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. Розвідний перед виконанням другої передачі для удару застосовує рух, щоб відволікти увагу, попередньо імітуючи передачу вперед або назад. Щоразу периферійним зором розвідний повинен зафіксувати напрямок зворотного руху блокуючого в зоні 4 або 2, і тоді направити м'яч для удару в протилежний бік.	 Мал. 109  Мал. 110
85.	Теорія. Формування особистості спортсмена у волейболі.	

86.	1. Передача м'яча двома руками зверху. Гравець передає м'яч всередину між колонами гравців. На цю передачу виходить гравець з першої колони і з поворотом ліворуч передає м'яч назад партнерові, а сам стає в кінці протилежної колони. Головний гравець, не зупиняючись, знову передає м'яч у тому ж напрямку; тепер на передачу вже виходить гравець з другої колони і з поворотом праворучі повертає м'яч передачею партнерові і т.д. Відстань між колонами гравців – 7-8 м. Перед ними на відстані 5 м стоїть гравець з м'ячем. 2. Нападний удар. Гравець, що займає позицію в зоні 6, посилає м'яч навмисне неточно розвідному. Той повинен завчасно вийти на м'яч і виконати передачу для удару нападникові. Виконують 7-8 таких ударів. Потім такий же удар виконують із зони 2 з відповідною перебудовою гравців.	 Мал. 111  Мал. 112
87.	1. Передача м'яча перед сіткою. Із зони 3 виконується серія передач для одного і того ж гравця, який для зворотної передачі попередньо переміщується до м'яча. Так він переміщується півколом в одному а потім зворотному напрямку, відповідно з передачами до центру сітки. Після закінчення серії передач він займає місце в кінці колони. Не зупиняючись, серію передач і переміщень починає наступний гравець групи. Кожен гравець виконує вправу 3 рази. Відстань між гравцями 3 і 4 зон – 4 м.	 Мал. 113

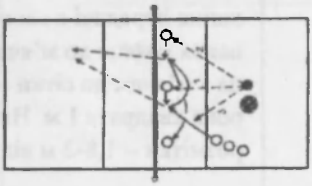
	2. Захисні дії з застосуванням прийому-передачі м'яча. У грався 2 декілька м'ячів. Гравець 2 передачею посилає м'яч своєму розвідному 3, який виконує передачу для удару. Нападний удар після довгого розбігу здійснює гравець 2, направляє м'яч через сітку на гравців 6 або 7. Один з них застосовує прийом-передачу, направляючи м'яч розвідному 8, який виконує передачу для удару. Удар здійснює гравець 9, посилаючи м'яч через сітку на гравців 5 і 4. один з них застосовує захисну дію, посилаючи м'яч на гравця 3 і т.д. Нападні удари на початку вправи потрібно виконувати в 1/3 сили, а потім в 1/2 сили. За вказівкою тренера гравці змінюють свої позиції, і вправа повторюється.	 Мал. 114
88.	1. Передача м'яча у стрибку назад. Гравець 2 направляє високу передачу гравцеві 1, який у стрибку передає м'яч назад своєму партнерові (3), а сам займає позицію в кінці своєї групи. Гравець 3 з місця виконує високу передачу у напрямку гравця 2, а сам просувається трохи вперед, щоб у свою чергу виконати передачу назад. Гравець 2, виконавши передачу назад, займає позицію в кінці своєї групи. І т.д. Далі вводять зміни в переміщенні гравців після виконання передачі назад. Кожен з них займає позицію в кінці протилежних груп. Відстань між колонами – 4 м, а між гравцями – 1 і 3, 2 і 4 – 1,5 м.	 Мал. 115

2. Нападний удар.

Гравець зони 6 періодично посилає м'ячі розвідним. Порядок задіювання розвідних найрізноманітніший. Передбачимо, що перша передача була направлена в зону 3, тоді нападник рухається в ту ж зону, щоб виконати удар з передачі розвідного. Сигналом для другої передачі із зони 6 служить приземлення нападника, який одночасно веде спостереження за напрямком передачі. Визначивши, що наступний удар доведеться виконати, наприклад, у зоні 2, він біжить туди. Наступна передача із зони 6 може бути направлена на розвідного зони 4 або 3, але може бути виконана передача знову в зону 2, тоді нападник, стрибаючи з місця, проводить удар з короткої передачі. Всього за одну серію нападник (залежно від рівня підготовки) виконує 8-12 ударів.

У процесі виконання вправи розвідні повинні чітко визначати ситуацію, в якій діють нападники: залежно від готовності нападника виконати удар; розвідні відповідно визначають і характер передачі: нижче, вище, ближче і далі. Але при цьому не повинно бути послаблення нападникам через їхню пасивність.

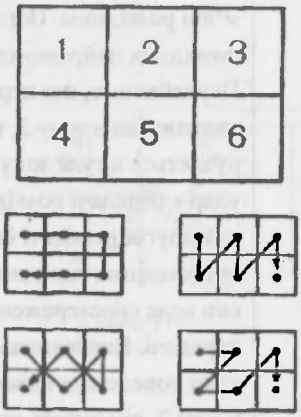
Тренер визначає порядок виконання серії ударів всіма гравцями.



Мал. 116

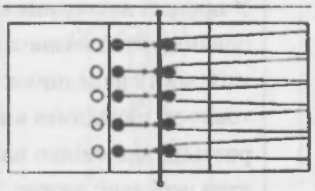
89.

1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів.
Гравець виконує передачі м'яча:
- в межах тільки одного квадрата;
- перемінно в суміжні квадрати, які розташовані поруч, або один під іншим, або по діагоналі;
- поперемінно в різні суміжні квадрати, послідовність яких заздалегідь визначається тренером. (На додаткових малюнках наведені приклади послідовності виконання різних завдань під час серійних передач м'яча в квадрати тренувальної стінки).
Важливою передумовою для виконання передачі є своєчасність пересування гравця до м'яча. Відстань гравця з м'ячем до сітки – 3 м. Одна сторона квадрата 1 м. Нижня лінія висот розмітки – 1,8-2 м від підлоги.



Мал. 117

2. Індивідуальний блок.
Кожен гравець з м'ячем виконує роль командуючого – після розбігу в напрямку сітки виконує прямий нападний удар з власного підкидання м'яча. Блокуючий, визначивши момент для початку дій, стрибає, виносячи долоні над сіткою і покриваючи м'яч. Після першої передачі нападників виконує прямий нападний удар друга шеренга. Блокуючі в одній серії повинні виконати 5-6 спроб. Під час вправи тренер, перебудувавши гравців, забезпечує виконання кожним блокування або нападного удару.



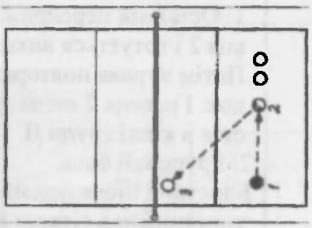
Мал. 118

90.

1. Передача м'яча двома руками знизу.

Гравець 1 посилає м'яч в зону 6, гравець якої у вихідному положенні стоїть обличчям до м'яча, що летить до нього, потім він виконує передачу до сітки (з поворотом праворуч) на гравця зони 4. Якщо перша передача виконана низькою траєкторією, а того у гравця 2 практично немає часу для виконання попереднього повороту перед передачею м'яча до сітки, тоді цей гравець повинен застосувати іншу техніку підбивання м'яча знизу – дугоподібний рух руками, завершується підбиванням м'яча в напрямку гравця, що стоїть біля сітки.

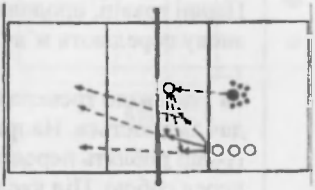
Після певної кількості передач гравці міняються позиціями для повторення вправи. У першій такій зміні зі складу групи зони бере участь тільки перший гравець. У другій зміні –другий гравець і т.д.



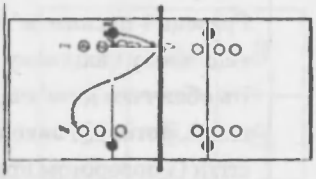
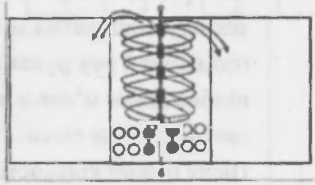
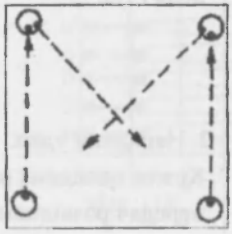
Мал. 119

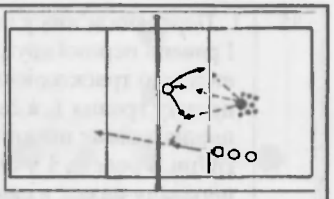
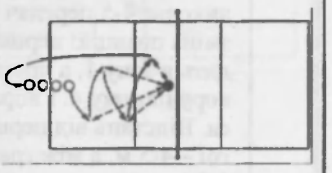
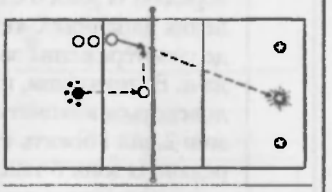
2. Нападний удар.

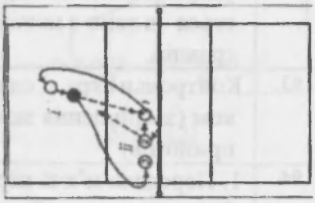
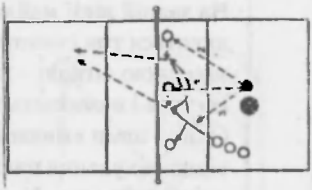
Кожен нападник виконує серію з 7-8 з передач розвідного, який повністю видозмінює траєкторію і напрямок прийому м'яча. Потім вправа виконується в зоні 2.

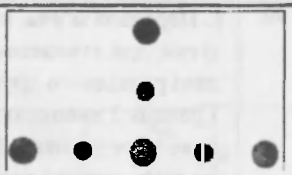
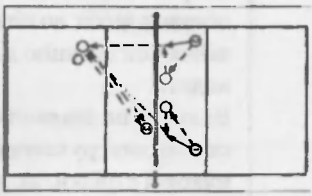
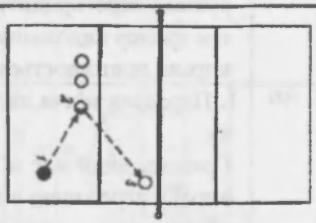
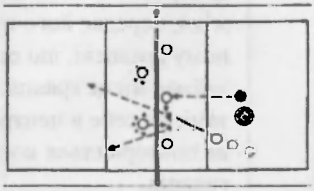


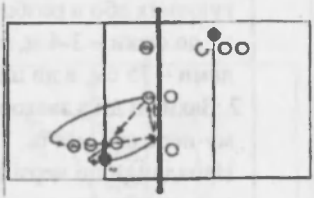
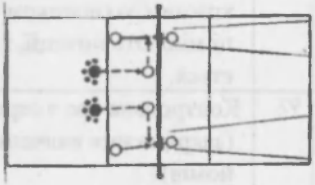
Мал. 120

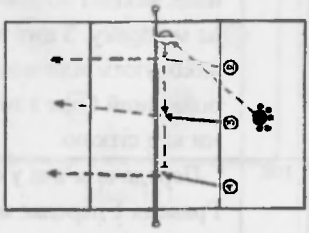
91.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії, який виходить до сітки. Вправу виконують одночасно всі групи. Гравець 1 посилає м'яч високою траєкторією до сітки. Випереджаючи м'яч, що летить, до сітки вибігає гравець 2 і приймає його, виконуючи передачу над собою. Потім другою передачею повертає м'яч гравцеві 3, який в цей час зайняв позицію гравця 1. Останній перейшов на позицію гравця 2 і готується виходити до сітки. Потім вправа повторюється без зупинок. Гравець 2 після другої передачі стає в кінці групи II. 2. Груповий блок. Блокуючі після подвійного блоку і торкання над сіткою долонями блокуючих протилежної групи відбігають на 2-3 кроки від сітки, а потім, не зупиняючись, підбігають до неї, щоб знову повторити блок, і т.д. Після проходження всієї довжини сітки, пари блокуючих стоять в кінці протилежних колон, міняючись між собою місцями.	 Мал. 121  Мал. 122
92.	1. Передача м'яча двома руками зверху. Два гравці стоять поряд з м'ячем. Вони одночасно передають його партнерам, які стоять перед ними. Ті в свою чергу передають м'яч по діагоналі. Перші гравці, продовжуючи вправу, знову передають м'яч перед собою, і т.д. За вказівкою тренера напрямок передач змінюється. Наприклад, перші гравці роблять передачі за, а інші – перед собою. Під час вправи повинна зберігатись синхронність передач. Відстань між гравцями – 4 м.	 Мал. 123

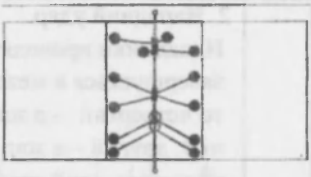
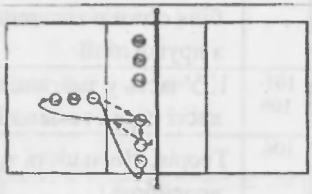
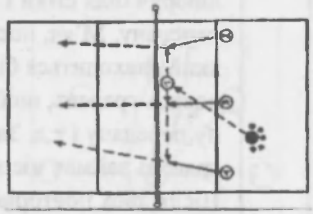
	2. Нападний удар. Гравець, який займає позицію в зоні 6, посилає м'яч навмисне неточно розвідному. Той повинен своєчасно вийти на м'яч. Виконують 7-8 таких ударів. Потім нападний удар виконується із зони з новою перебудовою гравців.	 Мал. 124
93.	Контрольна гра зі слабким суперником (закріплення вивчених ігрових прийомів)	
94.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравець, стоячи біля сітки, направляє всі короткі передачі праворуч і ліворуч від гравця, що стоїть проти. Він після переміщення виконує зворотні передачі до сітки на партнера. Виконавши останню передачу він стає в кінці своєї групи, а інші гравці виконують по черзі вправу. Коли вправа засвоєна задовільно, її ускладнюють збільшенням довжини передачі праворуч, ліворуч від гравця, який стоїть біля сітки. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. На задній лінії майданчика встановлюються три симетричних лампи під захисною сіткою – кожна лампа вмикається і вимикається автоматично. Одна з ламп вмикається в момент відштовхування нападника від поверхні майданчика. У процесі спостереження за м'ячем, який переданий для удару розвідним, нападник за допомогою периферійного зору визначає, яка з трьох ламп засвітилась, - тоді м'яч ударом посилають в зону цієї лампи. Інші лампи вмикаються в довільному порядку.	 Мал. 125  Мал. 126

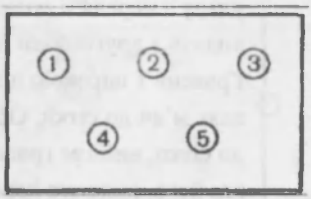
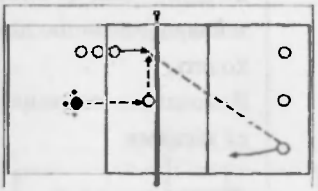
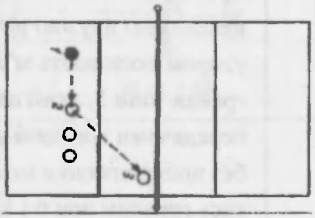
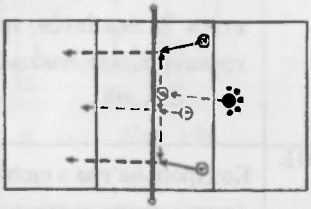
95.	1. Передача м'яча у стрибку назад. Гравець першої групи посилає м'яч високою траєкторією до сітки в напрямку гравця 1, а сам після переміщення займає позицію в кінці другої групи. Гравець 1 у стрибку виконує передачу назад, а сам займає позицію в кінці 1 групи. Гравець 2 з місця виконує передачу в напрямку другого гравця першої групи, вийшовши вперед, щоб у стрибку виконати передачу назад. Гравець першої групи посилає м'яч до сітки високою траєкторією. І т.д. Після того, як кожен гравець групи виконає 4-5 передач назад, проходить, зміна позицій: перша група переходить в зону 1, а друга зміщується праворуч в зону 4. І вправа повторюється. Відстань від першої групи до другої – 4-5 м, а між гравцями 1 і 2 – 1,5 м. 2. Нападний удар. Гравець зони 6 періодично посилає м'яч розвідним. Порядок задії розвідних найрізноманітніший. Передбачимо, що перша передача була направлена в зону 3, тоді нападник біг в цю ж зону, щоб виконати удар з передачі розвідного. Сигналом для 2 передачі із зони 6 служить приземлення нападника, який одночасно веде спостереження за напрямком передачі. Визначивши, що наступний удар доведеться виконати, наприклад, в зоні 2, він і біжить туди. Наступна передача із зони 6 також буде направлена на розвідного зони 4 або 3, але може бути виконана передача знову в зону 2. Тоді нападник, стрибаючи з місця, проводить удар з короткої передачі. Всього за одну серію нападник (залежно від рівня підготовленості) проводить 8-12 ударів.	 Мал. 127  Мал. 128

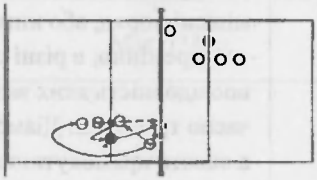
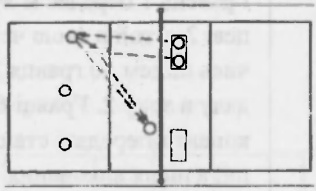
96.	1. Передача м'яча з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Гравець виконує серію передач по цілях: в одну і ту ж ціль, поступово чергуючи їх або в розборі. Відстань гравця до сітки – 3-4 м, відстань між колами – 75 см, а до підлоги – 2 м. 2. Захисні дії з застосуванням прийому-передачі м'яча. Нападники по черзі з передач розвідних виконують нападний удар, посилаючи м'яч через сітку на захисника, який, вибравши позицію і захисний спосіб, направляє м'яч до сітки на гравця 3, – той ловить м'яч і передає нападникам. За вказівкою тренера після виконання кожним захисником 6-8 передач гравці міняють позиції, і вправа повторюється.	 Мал. 129  Мал. 130
97.	Контрольна гра з середнім суперником (закріплення вивчених ігрових прийомів)	
98.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Гравець 1 передає м'яч в зону 6, а гравець 2 після передачі м'яча в зону 2 займає позицію в кінці своєї колони. Після 5-6 передач гравці міняють позицію. 2. Нападний удар. Нападник під час виконання вправи проводить удари з передач трьох розвідних і гравців, що стоять на другій стороні майданчика з м'ячами. Але загальна кількість нападників ударів не повинна перевищувати 8-12.	 Мал. 131  Мал. 132

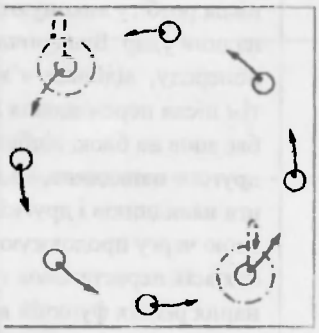
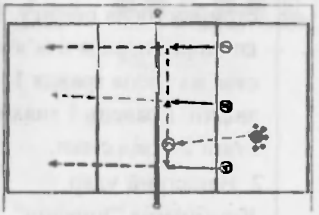
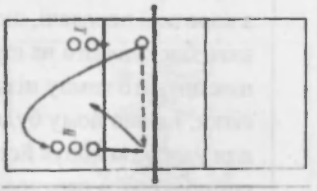
99.	1. Передача м'яча, який виходить до сітки, для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії. Гравець 1 високою передачею направляє м'яч до сітки. Обганяючи м'яч, до сітки вибігає гравець 2 і, прийнявши його виконує передачу в зону 3 або 4. Гравець 5 передає м'яч назад, але вже гравцеві 3, який в свою чергу направляє його до сітки, а гравець 1 починає вихід до сітки, попередньо зайнявши позицію для гравця, що виходить. Виконавши завдання, гравці міняються місцями, рухаючись проти годинникової стрілки, як це показано на малюнку. 2. Індивідуальний блок. Кожен нападник після розбігу виконує прямий нападний удар з подачі партнера. Блокуючий, оцінивши характер передачі і момент удару по м'ячу, повинен своєчасно стрибнути і руками перегородити 4-5 спроб. Потім тренер видозмінює шикування, і вправа повторюється.	 Мал. 133  Мал. 134
100	1. Передача м'яча двома руками зверху. Гравець, який має м'яч, починає вправу передачею в центр і за м'ячем вбігає в коло, ставши за спиною центрового. Останній, прийнявши м'яч, передає його праворуч наступному гравцеві, що стоїть в полі, а сам займає місце гравця, який тільки що замінив себе в центрі кола. Далі вправа повторюється послідовно рештою гравців. Вправу виконують і в інший бік. Діаметр кола – 7-8 м.	 Мал. 135

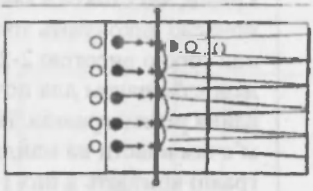
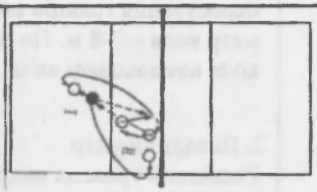
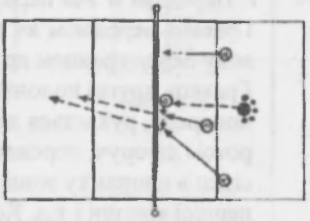
	2. Нападний удар. Нападники проводять атаку, яка завершується в межах своєї зони, тобто четвертий – в зоні 4, третій – в зоні 3, другий – в зоні 2. Як правило, нападник, який знаходиться з розвідним в одній зоні, виконує удар після швидкого розбігу, стрибка і удару з низької передачі м'яча. Нападник, що знаходиться далі від розвідного гравця зазвичай атакує з передачі пониженої траєкторії. Позиція розвідного біля сітки позначена вже після виходу з другої лінії.	 Мал. 136
101-105	1. Участь у змаганнях. Чемпіонат області серед команд І групи (3 тур).	
106.	Теорія. Діяльність тренера у волейболі.	
107.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравці, що стоять біля сітки, по черзі з оптимальним інтервалом виконують по дві передачі (друга передача коротша від першої). Гравець групи вибігає до м'яча, який переданий йому партнером, що стоїть ліворуч біля сітки і виконує зворотну передачу. М'яч, посланий партнером, який знаходиться біля сітки праворуч, ловить гравець, щоб виконати зворотну передачу і т.д. Закінчивши вправу, гравець займає місце в кінці колони. Після двох повторів серії передач кожним гравцем за вказівкою тренера гравці займають нові вихідні позиції на майданчику, і вправа продовжується. Відстань між гравцями біля сітки – 5 м.	 Мал. 137

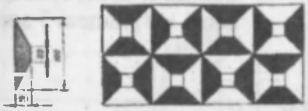
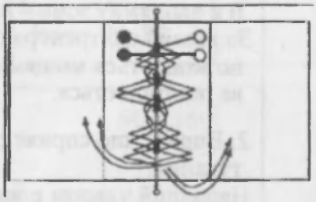
	2. Груповий блок. Кожна пара блокуючих по черзі займає вихідні положення, які показані на малюнку. З цих положень вони і виконують відповідні переміщення і подвійний блок з торканням долонями над сіткою.	 Мал. 138
108.	1. Передача м'яча у стрибку назад. Гравець 1 передає м'яч високою траєкторією до сітки гравцеві 4, а сам стає в кінці тієї групи, куди направив передачу. Гравець 4 у стрибку передає м'яч назад, після чого стає в кінці групи в зоні 6. Гравець 5 з місця виконує передачу в зону 6 гравцеві 2, а сам виходить трохи вперед, щоб в свою чергу виконати передачу і стати в кінці групи зони 6. Гравець 2 посилає м'яч високою траєкторією в зону 4 гравцеві 7, а сам після переміщення займає позицію в кінці групи в зоні 4. Гравець 7 у стрибку виконує передачу назад. І т.д. 2. Нападний удар. Розвідний виходить з другої лінії першої зони і виконує пас нападникам, які проводять атаку кожен в своїй зоні. Нападник, який знаходиться з розвідними в одній зоні, виконує удар після швидкого розбігу, стрибка і удару з низької передачі м'яча. Нападник, який стоїть далі від розвідного, атакує з передачі пониженої траєкторії.	 Мал. 139  Мал. 140
109.	Контроль за рівнем технічної підготовки.	

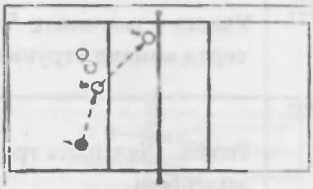
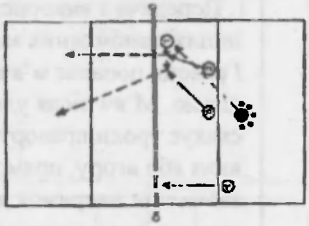
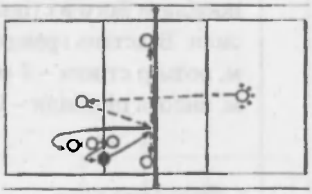
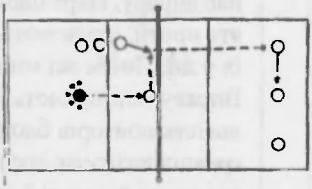
110	1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Нападник виконує передачі м'яча: - в межі тільки одного кола; - поперемінно в суміжні кола, які розміщені поряд, або нижче; - поперемінно, в різні суміжні кола, послідовність яких визначається завчасно тренером. Діаметр кола – 75 см, а висота прямокутника від землі – 180-200 см. 2. Вправ, що сприяє розвитку орієнтування. Функцією -------- виконують три гравці. Нападник повинен прослідити, хто з гравців попадає в зону направляючись вперед. В цю вільну від гравця зону і повинен бути направлений м'яч.	 Мал. 141  Мал. 142
111.	1. Передач м'яча двома руками знизу. Гравець 1 передає м'яч в зону 6 гравцеві 2, а той в свою чергу, повертаючись лицем до гравця 3 виконує передачу в зону 2. Гравці 6 зони після виконання передачі стають в кінці колони, а після виконання 5-6 передач, гравці міняються місцями проти руху годинникової стрілки. 2. Нападний удар. Зв'язуючий з другої лінії виходить в третю зону, а нападники виконують удар кожен в своїй зоні. Гравець 3 зони з короткої передачі, а гравці 2 і 4 зон з середніх передач.	 Мал. 143  Мал. 144

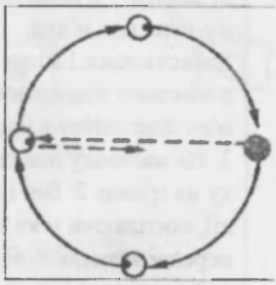
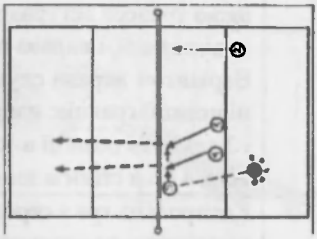
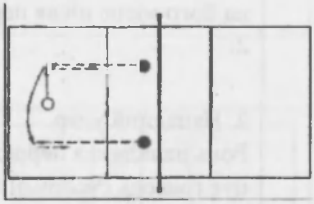
112.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного, який виходить з другої лінії до сітки. Гравець 1 високою передачею направляє м'яч до сітки. Обганяючи м'яч, до сітки, вибігає гравець 4; прийнявши його, виконує передачу за спину в зону 2. Гравець 5 передає м'яч назад, але вже гравцеві 2, який в свою чергу направляє його до сітки, а гравець 1 починає вихід до сітки, попередньо зайнявши позицію для гравця, що виходить. Виконавши завдання, гравці міняються місцями. 2. Захисні дії з застосуванням прийому-передачі м'яча. Гравці, які стоять на лаві, по черзі з невеликою паузою різнохарактерним ударом посилають м'яч через сітку на гравця зони 5, який направляє його передачами гравцеві зони 2. Удари без попередження можуть направлятись гравцям зон 6 і 1. Виконавши по 3-4 подвійні передачі, гравці міняються позиціями, і вправа продовжується. За вказівкою тренера решта гравців підключаються до виконання захисних дій	 Мал. 145  Мал. 146
113.	Контрольна гра з сильним суперником (закріплення вивчених ігрових прийомів)	

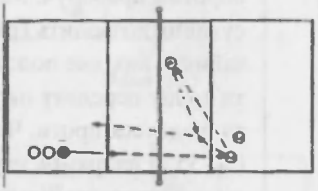
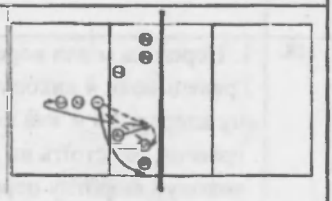
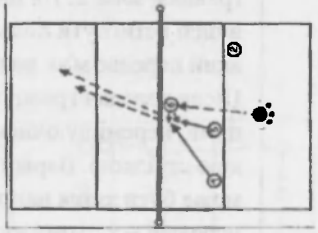
114.	1. Передача м'яча двома руками зверху. У двох колах стоять гравці з м'ячами. Гравці, які стоять в таких колах, одночасно виконують точну передачу над собою висотою 2-2,5 м. Ці передачі є сигналом для початку пересування решти гравців. Не даючи м'ячам впасти на майданчик, ближні гравці вбігають в них і в свою чергу виконують передачу над собою і т.д. Всі гравці по черзі виконують по 2 передачі за одне пересування по колу, а всього в одному напрямку 6-8 передач. За вказівкою тренера напрямок пересування гравців змінюється. Діаметр кола – 7-8 м. По різні сторони кола намальовані кола діаметром 2 м. 2. Нападний удар. Розвідний гравець виходить до сітки з 5 зони. Нападники виконують атаку в своїх зонах. У зоні 4 з короткої передачі, а в зонах 2 і 3 – середніх передач.	 Мал. 147  Мал. 148
115.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравець передає м'яч вздовж сітки в зону перед гравцем другої колони. Гравець другої колони, який стоїть попереду, рухається до сітки і з поворотом ліворуч, передає м'яч вздовж сітки в напрямку зони перед гравцем першої колони і т.д. Кожен гравець після передачі займає місце в кінці другої колони. Тренер повинен слідкувати, щоб гравці не займали місце біля сітки до виконання подачі партнера. Відстань між колонами – 6-7 м.	 Мал. 149

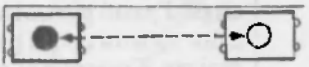
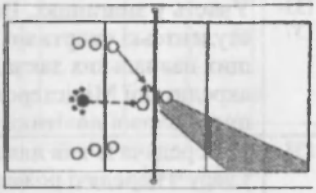
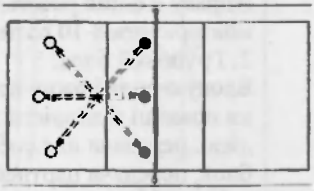
	2. Індивідуальний блок. Нападник першої шеренги по черзі після розбігу виконують прямий нападний удар. Блокуючий, що стоїть попереду, відбиває м'яч блоком, потім після переміщення ліворуч, стрибає знов на блок, відбиваючи удар другого нападника, і т.д. Друга шеренга нападників і другий блокуючий в свою чергу продовжують вправу. Після всіх перестановок гравців і виконання різних функцій вправа повторюється з вихідної позиції групи блокуючих в зоні 4.	 Мал. 150
116.	1. Передача м'яча у стрибку назад. Гравець 1 виконує передачу м'яча у стрибку після розбігу. Гравець 2, виконавши передачі м'яча в групу 1, стає на місце гравця 1, який пішов звідти. Гравець 1 знаходиться на відстані 2 м від сітки. 2. Нападний удар. Комбінація "Ешелон". Тактична суть комбінації полягає в тому, що ближній до розвідного гравця нападник (першого темпу) після активного розбігу і стрибка готовий виконати удар з короткої передачі, що може викликати блокуючого на стрибок. Нападник другого темпу пізніше вибігає до сітки, і якщо йому буде дана передача для удару, виконує його біля сітки, за спиною свого партнера – нападника. Висота передачі для нападника другого темпу не більше 1 м. Третій нападник бере безпосередню участь в атаці, діючи в своїй зоні.	 Мал. 151  Мал. 152

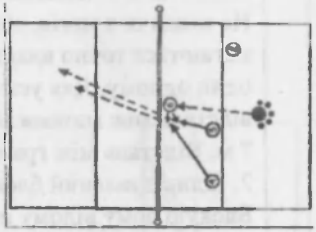
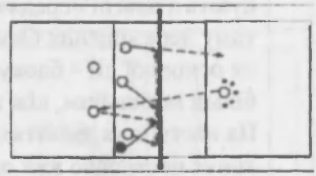
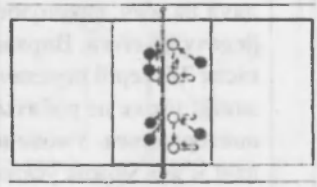
117-121.	Участь у змаганнях. Чемпіонат області серед команд І групи (4 тур)	
122.	Теорія. Діяльність тренера у волейболі.	
123.	1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Гравець посилає м'яч у стінку передачею. М'яч після удару в стінку відскакує трохи праворуч, або ліворуч, вниз або вгору, прямо на гравця. Визначивши напрямок відскоку, гравці швидко пересуваються до гравця і виконують передачу вгору над собою, і вправа повторюється. Ускладнивши умови прийому м'яча, що відскочив від стінки, гравець може посилати його в стінку ударом різної сили. Відстань гравця до стінки – 3-4 м, розмір стінки – 4 м, а квадрата – 1 м, висота піраміди – 0,25 м. 2. Груповий блок. Одна з пар блокуючих, склавши програму дій, яка складається з різнохарактерних переміщень і блоку, починає вправу. Пара блокуючих, що стоять проти, намагаються копіювати всі їх у дії. Потім всі міняються ролями. Вправу повторюють і інші пари. Кількість повторів блоку кожної пари гравців визначає тренер. Блокуючі стоять на відстані 3 м від сітки	 Мал. 153  Мал. 154

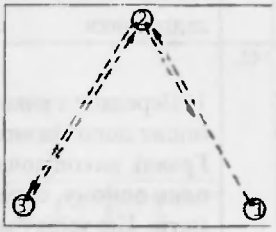
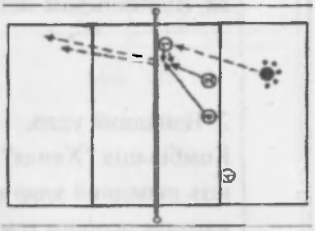
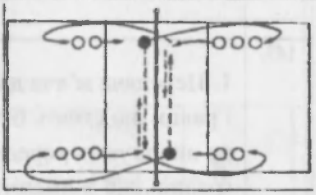
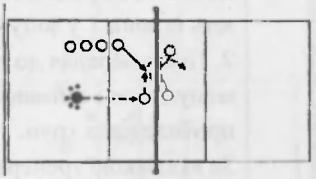
124.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Гравець 1 передає м'яч в зону 6, гравець 2 розвертається ліворуч і передає м'яч гравцеві 3, а сам стає в кінці своєї колони. Потім гравці передають м'яч у зворотному напрямку, але гравець 6 зони зразу повертається праворуч. Виконавши серію передач з 5-6 ударів, гравці міняються вихідними положеннями. 2. Нападний удар. Комбінація "Ешелон". Після передачі м'яча гравцю, що виходить з другої лінії розвідному гравцеві він виконує передачу взяті гравцеві другої зони, або 1 м гравцеві 3 зони, який атакує в 2 зоні.	 Мал. 155  Мал. 156
125.	Контроль за рівнем технічної підготовки	
126.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії, який виходить до сітки. Гравець з протилежної сторони майданчика несильною подачею посилає м'яч через сітку гравцеві зони 6, який в свою чергу направляє його до сітки на межу зон 2 і 3. Гравець, який виходить з деяким випередженням, займає позицію біля сітки і готовиться виконати другу передачу, потім здійснює її в напрямку зони 4 або 2. За вказівкою тренера гравці періодично міняються місцями і ролями, вправа повторюється. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. Нападний ударом посилає м'яч в ту зону, яку покинув гравець, перемістившись по лінії ліворуч і праворуч. Нападники виконують дії з інших вихідних положень і зон.	 Мал. 157  Мал. 158

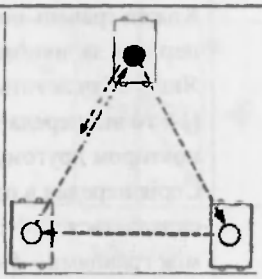
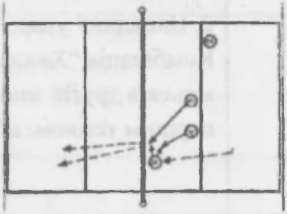
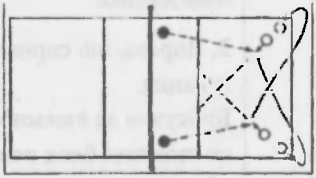
127.	1. Передача м'яча двома руками зверху. Рухаючись по колу, гравці по черзі виконують передачу з попереднім поворотом праворуч. Мобільність пересування дозволить гравцям своєчасно зайняти вихідне положення і виконати точну передачу партнерові, що знаходиться проти. Через певний час (30-35 с) напрямок пересування гравців змінюється. Діаметр кола – 4-5 м. 2. Нападний удар. Комбінація "Ешелон" виконується в 4 зоні, після виходу розвідного гравця другої лінії з 5 зони. Гравець 2 зони виконує імітацію атакованого удару в своїй зоні.	 Мал. 159  Мал. 160
128.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравець зони 4 виконує довгу передачу вперед. До м'яча переміщується гравець, що стоїть на другій лінії, він і виконує зворотну передачу. В той же час виконується передача від сітки гравцям зони 2. На цю передачу повинен встигнути польовий гравець, який передає м'яч назад до сітки, і т.д. Після передач гравці міняються місцями, переміщуючись за годинниковою стрілкою. Варіантом цієї вправи може бути зміна напрямку зворотної передачі – в цьому випадку вона направляється по діагоналі до сітки.	 Мал. 161

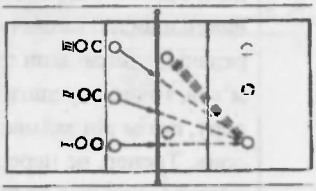
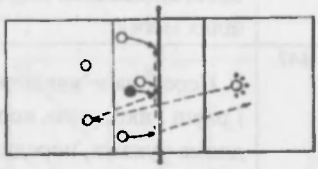
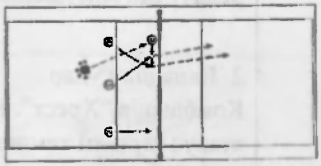
	2. Захисні дії із застосуванням прийому-передачі м'яча. Гравець зони 1 після розбігу і стрибка з власного підкидання ударом посилає м'яч через сітку в напрямку гравців 2 і 3. На малюнку показано напрямок руху на гравця 2. Він і виконує захисні дії, посилаючи м'яч на гравця 4, який передає м'яч до лінії нападу, де нападний удар виконує гравець 2. Кожен з гравців зон 4 і 5 виконує 3-4 захисних і нападних ударів, після чого за вказівкою тренера всі гравці переходять на нові позиції, і вправа повторюється. Варіантом вправи служать різні вихідні позиції гравців: наприклад, гравці 2 і 3 займуть позиції в зонах 2 і 1, а гравець 4 біля сітки в зоні 4.	 Мал. 162
129.	Контрольна гра з середнім суперником (закріплення вивчених ігрових прийомів).	
130.	1. Передача м'яча у стрибку назад. Гравці 4 і 7 передають м'яч назад у стрибку після розбігу, а гравець 5 стає на його місце після передачі гравцеві 2. 2. Нападний удар. Роль нападника першого темпу виконує гравець сусідньої зони, а ближній до розвідного гравця нападник іде на удар іншим темпом. Причому, передача йому дається на 1 метр від сітки і висотою в 1 м. Ця комбінація має назву "Хвиля".	 Мал. 163  Мал. 164

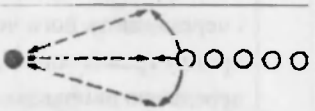
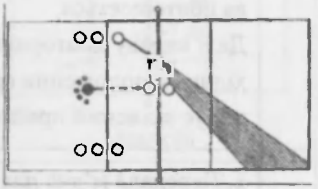
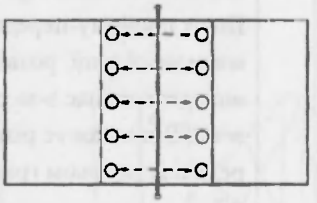
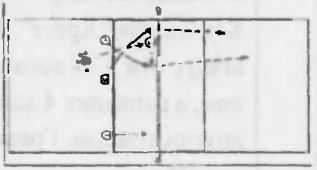
131.	1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Не сходячи з матів, обидва гравці намагаються точно виконати передачі один одному. Для ускладнення вправи відстань між матами збільшують до 6-7 м. Відстань між гравцями – 4-5 м. 2. Індивідуальний блок. Блокую чому відому напрямок нападного удару, тому в першій вправі йому потрібно визначити момент початку стрибка і витягнути руки над сіткою, створивши перепону м'ячу, який перелітає через сітку. У другій вправі йому необхідно визначити характер передачі, своєчасно перекинутися на один-два кроки праворуч, визначити момент стрибка на блок, кінцівками над сіткою перекрити шлях до м'яча. У третій вправі нападний удар виконують з довгої передачі ("на стовп"), а тому переміщення блокуючого до місця основної дії – блоку повинно бути більш мобільним, ніж попереднє. На наступних заняттях блокуючий виконує поступово вже описані дії проти удару нападника із зони 2.	 Мал. 165  Мал. 166
132.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Всі гравці, що стоять біля сітки, одночасно посилають м'яч довільним способом партнерам. Ті своєчасно виходячи на м'яч, виконують зворотну передачу до сітки. Вправа переривається після 7-9 серій передач для зміни позицій, так як це робиться в грі, і вправа повторюється. Умови виконання передачі м'яча можна ускладнити за рахунок трохи неточної передачі від сітки і збільшити швидкість польоту м'яча.	 Мал. 167

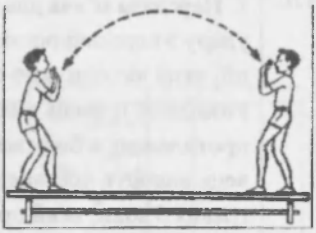
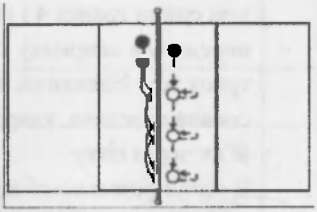
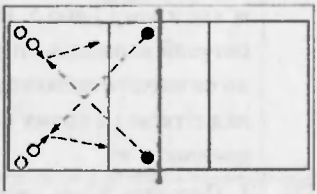
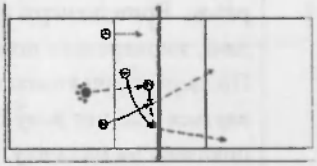
	2. Нападний удар. М'яч у гравця, що стоїть в центрі біля сітки. Гравці рухаються по колу швидким кроком проти руху годинникової стрілки. Гравець з м'ячем посилає його ударом в зону 6, в яку змістився гравець із зони 5. Він, зайнявши позиції, виконує прийом-передачу, направляючи м'яч до сітки. Не перериваючи вправи, до сітки і до м'яча виходить гравець зони 2, який ударом посилає м'яч в зону 6, і т.д. Гравці, які виконують зворотні передачі, відповідно до умов застосовують різні способи передач. Діаметр кола – 6-7 м.	 Мал. 168
133-137.	Участь у змаганнях. Всеукраїнські студентські спортивні ігри серед вищих навчальних закладів III, IV рівнів акредитації Міністерства аграрно-промислової політики України.	
138.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії, який виходить до сітки. З протилежного боку майданчика гравець виконує нескладну передачу на гравця зони 5 або 6. Один з цих гравців посилає м'яч до сітки. Розвідний гравець раніше, ніж м'яч, досягає позиції біля сітки і готується виконати другу передачу в напрямку гравців всіх трьох зон. Нападник, якому адресована передача, ударом пересилає його через сітку. Вправу в одній розстановці гравців повторюють 8-10 разів. 2. Груповий блок. Блокуючи на кожну передачу біля сітки повинні відповісти відповідною дією: передача над собою – стрибок на блок, передача партнерові – переміщення. Вони повинні своєчасно переміщуватись паралельно сітці, розрахувати час на стрибок і винос рук таким чином, щоб вони були виставлені проти м'яча, який опускається.	 Мал. 169  Мал. 170

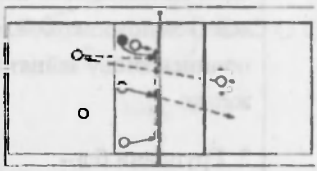
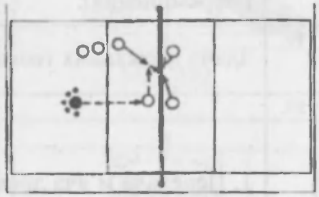
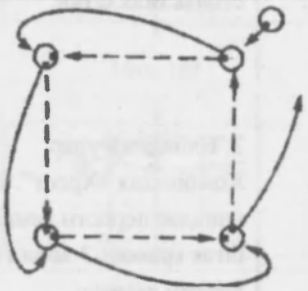
139.	1. Передача м'яча двома руками зверху. Кожен гравець по черзі виконує серію передач за допомогою двох партнерів. Якщо м'яч летить від одного партнера (1), то він передає м'яч з попереднім повтором другому партнерові (3), і т.д. Серія передач в один та інший бік складається з 10-12 передач. Відстань між гравцями – 5-6 м. 2. Нападний удар. Комбінація "Хвиля". Вправи виконуються в другій зоні. Гравець 3 грає першим темпом, а 2 – другим.	 Мал. 171  Мал. 172
140.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравець, виконавши передачу, пірнає під сітку і направляється до протилежної групи, щоб зайняти місце в її кінці. Вправа починається одночасно в групах, розміщених на двох сторонах майданчика. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. Блокуючі за взаємною домовленістю не ставлять блок нападаючому удару або, навпаки, ставлять блок. Нападник щоразу випадку намагається правильно визначити ситуацію і застосувати удар, перебиваючи м'яч через руки блокуючих.	 Мал. 173  Мал. 174

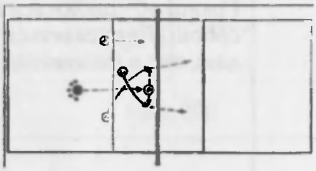
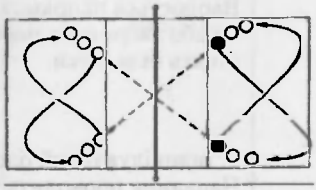
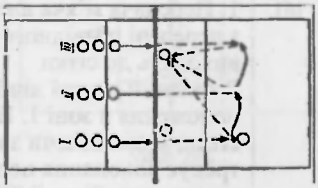
141.	Контроль за рівнем тактичної підготовки.	
142.	1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Гравці, виконуючи передачі м'яча один одному, стараються не сходити з матів. Цю умову можна виконувати тільки за умови точних передачах. Напрями передач періодично змінюються. Відстань між матами – 4 м. 2. Нападний удар. Комбінація "Хвиля". Гравці виконують нападний удар в 4 зоні. Гравець 3 нападає першим темпом, а гравець 4 – другим.	 Мал. 175  Мал. 176
143.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Гравці, що стоять біля сітки, одночасно виконують передачі в напрямку гравців, що займають позиції в зонах 1 і 5, але з таким розрахунком, щоб до передачі вони змогли переміститись до м'яча. Передачі до сітки поступають із зони 1 у зону 4, із зони 5 в зону 2. Після передач до сітки гравці переміщуються і займають місця в кінці протилежних груп. За вказівкою тренера гравці, що стоять біля сітки, стають в групи, гравці яких виконують основне завдання, а замість них до сітки виходить два гравця із зон 1 і 5: вправа повторюється, і т.д.	 Мал. 177

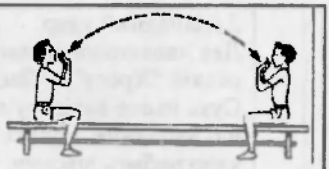
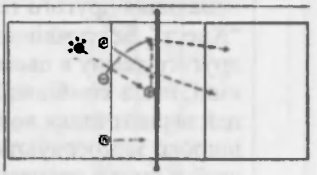
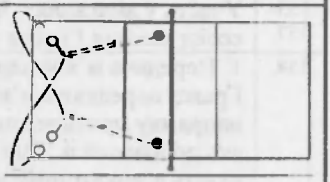
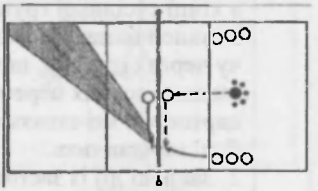
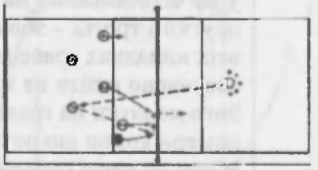
	2. Захисні дії із застосуванням прийому-передачі м'яча. Перші гравці кожної колони по черзі після розбігу, стрибка підкидають м'яч і перекидають його через сітку в напрямку гравця зони 5, який прийомом-передачею направляє його до сітки гравцеві зони 2, а той ловить м'яч і передає його нападникам. Удари по м'ячу такого ж характеру без затяжних пауз виконують другі, а потім і треті номери колон. Після цього на місце гравця зони 5 стає інший, і вправа повторюється. Далі вправу повторюють з іншими вихідними положення гравця, який виконує захисний прийом.	 Мал. 178
144.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії, який виходить до сітки. Після прийому-передачі м'яча гравцями задньої лінії, розвідний гравець виходить на пас з-за спини гравця 3 зони. Він виконує різнохарактерні передачі всім трьом гравцям першої лінії. 2. Нападний удар. Комбінація "Хрест". Нападник 3 зони атакує між 3 і 4 зонами першим темпом, а нападник 4 зони атакує в 3 зоні другим темпом. Гравець 2 зони атакує у своїй зоні.	 Мал. 179  Мал. 180
145.	Здача державних тестів.	

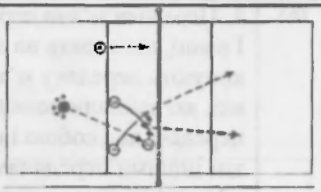
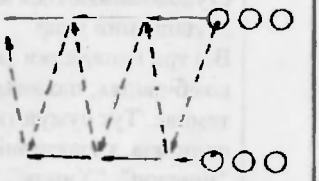
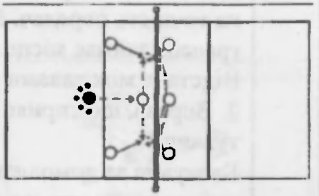
146.	1. Передача м'яча двома руками зверху. Тренер, не попереджаючи про це гравця, направляє передачу м'яча навмисне неточно праворуч, ліворуч або перед ним. Гравець, що стоїть попереду, повинен швидко визначити напрямок передачі і, здійснивши пересування до м'яча, точно передати його назад тренеру, потім він займає місце в кінці колони. Тренер, не перериваючи вправи, передає м'яч уже наступному гравцеві, і т.д. Відстань між гравцем з м'ячем або тренером і колоною – 5-6 м. 2. Індивідуальний блок. Блокую чому відомо напрямок нападного удару, тому йому необхідно визначити характер передачі, своєчасно переміститись на один-два кроки праворуч, визначити момент стрибка на блок, кінцівками над сіткою перекрити шлях м'ячу.	 Мал. 181  Мал. 182
147.	1. Передача м'яча перед сіткою Гравці виконують верхню передачу двома руками, передаючи м'яч через сітку. Кожен гравець повинен намагатись виконати передачу партнерові так, щоб той міг зробити зворотну передачу без вимушених рухів до м'яча. 2. Нападний удар. Комбінація "Хрест". Нападник 3 зони атакує першим темпом в 4 зоні, а гравець 4 зони – другим темпом в 3 зоні. Гравець 2 зони нападає в своїй зоні.	 Мал. 183  Мал. 184

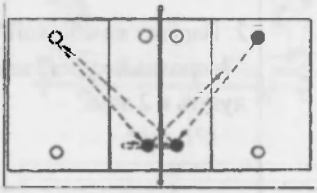
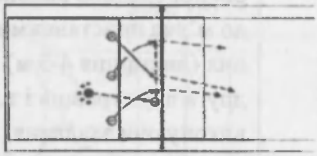
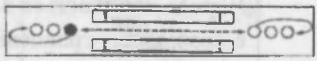
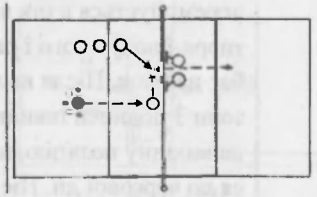
148.	1. Передача м'яча з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Гравці виконують передачу м'яча один одному. Якщо гравець зійшов з лави тільки однією ногою, це не вважається помилкою, але після цього він повинен знову зайняти вихідне положення 2. Груповий блок. Блокуючі на кожну передачу біля сітки повинні відповісти відповідними діями: передача над собою – стрибок на блок, передача партнерові – переміщення. Блокуючі переміщуються по всій довжині сітки. Тривалість однієї серії – 25-30 с (блок і переміщення).	 Мал. 185  Мал. 186
149.	Здача державних тестів.	
150.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Варіюється напрямок передачі від сітки або зворотних передач гравцям, що стоять біля сітки. 2. Нападний удар. Комбінація "Хрест". Нападник 2 зони нападає першим темпом, а за ним вибігає гравець 3 зони і виконує удар другим темпом.	 Мал. 187  Мал. 188

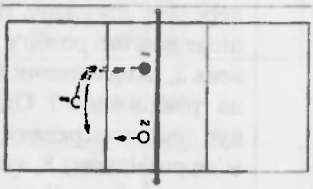
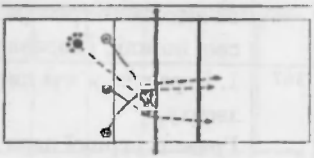
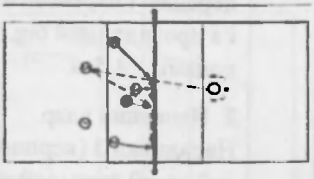
151.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії, який виходить до сітки. Розвідний гравець виходить з 5 зони. З протилежного боку майданчика гравець виконує нескладну передачу на гравця 5 зони, який прийомом-передачею посилає м'яч до сітки. Розвідний гравець, досягнувши раніше, ніж м'яч позиції біля сітки, виходить з-за спини гравця 4 і виконує другу передачу в напрямку гравців всіх трьох зон. Нападник, якому була адресована передача, ударом пересилає м'яч через сітку. В одній розстановці вправа виконується 8-10 раз. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. Блокуючі за домовленістю ставлять тільки один блок, перекриваючи шлях м'яча в зону 1 або 5. В кожній окремій ситуації нападник старається правильно визначити незахищений простір над сіткою і в цьому напрямку ударом посилає м'яч.	 Мал. 189  Мал. 190
152.	1. Передача м'яча двома руками зверху. М'яч в одного з гравців, що стоять разом. Вони по черзі виконують передачі, з попереднім поворотом на 90°. Після передачі кожен гравець пересувається і займає нову позицію так, як показано на малюнку. Передачі виконують і в зворотному напрямку. Відстань між гравцями – 5 м.	 Мал. 191

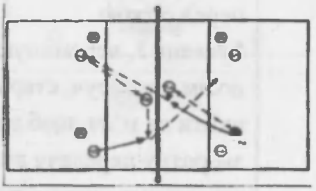
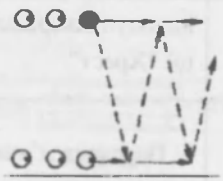
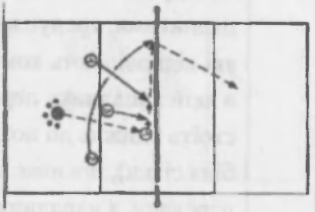
	2. Нападний удар. Два нападника виконують варіант передачі "Хрест" – "Зворотній хрест". Суть цього варіанту полягає в тому, що нападник другого темпу розбігається на удар робить ліворуч, тобто, у зворотній бік відносно до напрямку розбігу нападника другого темпу в комбінації "Хрест". Безсумнівно, дії нападника другого темпу в цьому варіанті складніші, ніж в комбінації "Хрест". Але цей варіант атаки волейболісти досить широко застосовують у грі, тому і засвоїти його в процесі тренувальних занять потрібно ґрунтовно.	 Мал. 192
153-157.	Участь у змаганнях. Чемпіонат області серед команд I групи (5 тур).	
158.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравці передають м'яч через сітку в напрямку протилежних груп, що стоять по діагоналі. Такі ж передачі виконують в зворотному напрямку. Після кожної передачі гравці займають місця в кінці сусідньої групи. Кожен гравець повинен намагатись виконати передачу через сітку так, що не викликати занадто довгих переміщень до м'яча партнерів, які стоять на протилежному боці майданчика. 2. Захисні дії із застосування прийому-передачі м'яча. Гравці-нападники по черзі після прямого розбігу-стрибка перебивають м'яч через сітку перед собою. Перший удар спрямований на гравця зони 5, а другий і третій – збоку від нього. У всіх випадках гравець зони 5 повинен своєчасно вийти на м'яч і передати його до сітки на гравця зони 2. Інші номери колон виконують удари по м'ячу по черзі справа-наліво, а треті зліва-направо. Частота ударів залежить від успішності дії гравця зони 5.	 Мал. 193  Мал. 194

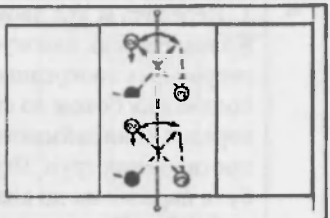
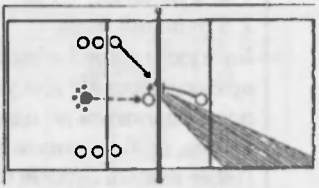
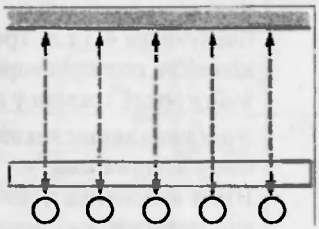
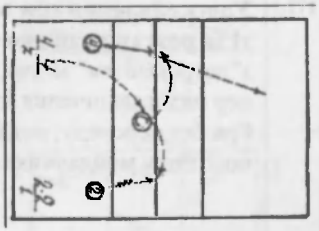
159.	1. Передача м'яча з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Гравці обмінюються передачами між собою. Допускається пересування по лаві, але в положенні сидячи. 2. Нападний удар. Варіант комбінації "Хвиля" – "Зворотний хрест" нападники виконують в 4 зоні.	 Мал. 195  Мал. 196
160.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Варіюється напрямок передач від сітки або зворотних передач гравцям, що стоять біля сітки. 2. Індивідуальний блок. Нападник проводить удар з довгої передачі ("на стовп"), а тому переміщення блокуючого до місця основної дії – блоку повинно бути більш мобільним. На наступних заняттях блокуючий поступово виконує вже описані дії проти удару нападника із зони 2.	 Мал. 197  Мал. 198
161.	1. Передача м'яча для нападного удару з передачі розвідного другої лінії, який виходить до сітки. Розвідний другої лінії займає вихідне положення в зоні 1. Після виходу до сітки, взаємодіючи з нападником, він тренує виконання передач, що відповідають комбінації "Ешелон", в якій нападнику першого темпу (ближчому до позиції розвідного біля сітки) посилає коротку, низьку передачу для удару, а нападнику другого темпу – передачу в межах 1 м заввишки і віддалену від сітки.	 Мал. 199

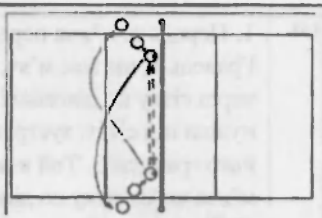
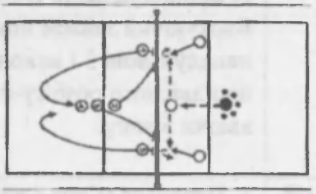
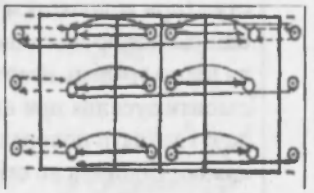
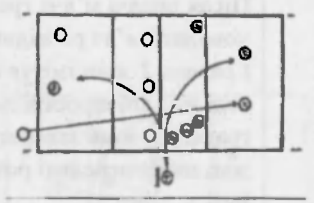
	2. Варіант комбінації "Хрест"-"Зворотний хрест" нападники виконують в 2 зоні.	 Мал. 200
162.	1. Передача м'яча двома руками зверху. Перша пара гравців виконує передачі один одному таким чином, щоб перед зворотною передачею кожен з партнерів попередньо виконав пересування до м'яча приставними кроками. Після них (дистанція 4-5 м) починає вправу друга пара гравців і т.д. Кожна пара, виконуючи завдання, переміщується до протилежної межі майданчика. Потім вправа повторюється, але у зворотному напрямку. Відстань між колонами – 4-5 м. 2. Груповий блок. Вправа починається з передачі із зони 6 розвідному гравцеві, яки посилає м'яч для удару нападнику зони 4 або 2. Кожен з них після розбігу і стрибка ловить м'яч над сіткою зігнутими руками. Блокуючий зони 3, визначивши, кому з нападників передається м'яч, переміщується в бік відповідного партнера-блокуючого і разом з ним стрибає на блок. Після цього блокуючий зони 3 повинен швидко повернутися на вихідну позицію, щоб підготуватися до чергової дії. Після 5-6 таких повторів тренер перешиковує гравців. Вправа повторюється.	 Мал. 201  Мал. 202

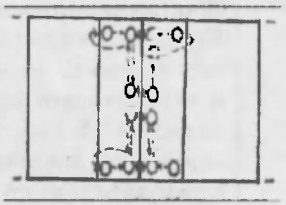
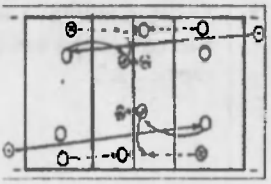
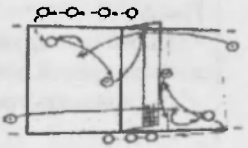
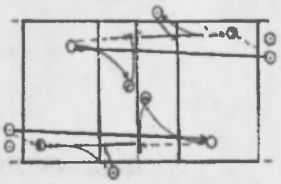
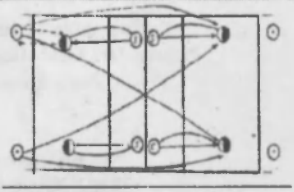
163.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравці, що стоять на задній лінії, виконують передачу м'яча до сітки; гравці, які зайняли позицію біля сітки, - передачі над собою і вище сітки, а потім іншими передачами пересилають м'яч через сітку в напрямку партнерів, що стоять на задній частині майданчика, які тут же виконують передачі м'яча до сітки, і т.д. Періодично гравці кожної групи поступово міняються місцями. 2. Нападний удар. Всі три нападники задіяні у складних комбінаціях, що виконуються в трьох темпах. Тут сумуються взаємодії нападників, характерні для комбінацій "Ешелон", "Хвиля", "Хрест". Нападники зон 2 і 4 взаємодіють при виконанні атаки "Ешелон", а нападник 3 третім темпом виконує завершальну стадію комбінації "Зворотний хрест".	 Мал. 203  Мал. 204
164.	1. Передача з використанням стінки та інших допоміжних засобів Гравці по черзі виконують передачі один одному так, щоб м'яч летів над коридором, утвореним лавами. Для виконання цієї умови потрібна взаємна точність передач. Після передачі гравець займає місце своєї колони. Відстань між лавами – 1 м. 2. Вправа, що сприяє розвитку орієнтування. Блокуючі за домовленістю у блоці навмисне відводять руки в сторони, створюючи над сіткою простір, або ставлять правильно організований подвійний блок. У першому випадку нападник повинен ударом направити м'яч між руками блокуючих, а в другому застосувати обманний удар або направити м'яч у зону 4 повз блоку.	 Мал. 205  Мал. 206

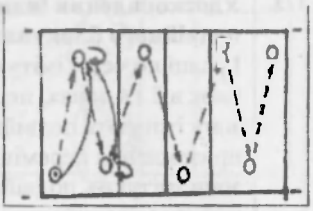
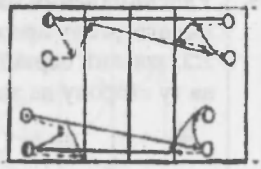
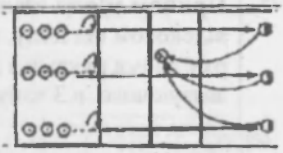
165.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Два гравці з м'ячами стоять біля сітки. Гравці 1 і 2, передачею або несильним ударом, чергуючись, посилають м'яч перед сіткою. Гравець 3, переміщуючись ліворуч, а потім праворуч, старається своєчасно вийти на м'яч, щоб точно виконати зворотну передачу до сітки. За вказівкою тренера гравці переходять на нові позиції і вправа повторюється. Відстань між 1 і 2 гравцями – 3-4 м, а відстань до 3 гравця – 5 м. 2. Нападний удар. Нападник 2 (перший темп) і 4 (другий темп) взаємодіють при виконанні атаки "Хвиля", а нападник 3 (третій темп) виконує завершальну стадію комбінації "Хрест".	 Мал. 207  Мал. 208
166.	1. Передача м'яча для атакованого удару з передачі розвідного другої лінії, який виходить до сітки. Розвідний виходить з 6 зони. Після виходу до сітки він, взаємодіючи з нападниками, тренує виконання передач, які відповідають комбінації "Ешелон", в якій нападнику першого темпу (що стоїть ближче до позиції розвідного біля сітки), посилає коротку низьку передачу, а нападникові другого темпу – передачу вистою в межах 1 м.	 Мал. 209

	2. Захисні дії із застосуванням прийому-передачі м'яча. Гравець 2 передачею посилає м'яч своєму розвідному 3, який виконує передачу для удару. Нападний удар після довгого розбігу здійснює гравець 2, направляючи м'яч через сітку на гравців 6 або 7. Один з них застосовує прийом-передачу, направляючи м'яч розвідному 8, який виконує передачу для удару. Удар здійснює гравець 9, посилаючи м'яч через сітку на гравців 4 і 5. Один з них застосовує захисну дію, посилаючи м'яч на гравця 3, і т.д. Нападні удари на початку вправи потрібно виконувати в 1/3 сили, а потім в 1/2 сили. За вказівкою тренера гравці змінюють свої позиції, і вправа повторюється.	 Мал. 210
167.	1. Передача м'яча двома руками зверху. Гравець першої пари виконує передачу, направляючи м'яч перед партнером. Це змушує останнього переміститись до м'яча, потім виконати поворот ліворуч і послати м'яч передачею назад, але щоб він був також перед гравцем, і т.д. Всі пари гравців виконують передачі і переміщення в один, а потім і в протилежний бік. Відстань між колонами – 4-5 м. 2. Нападний удар. Нападники 3 (перший темп) і 4 (другий темп) взаємодіють при виконанні атаки типу "Ешелон", а нападник 2 після великого швидкісного розбігу виконує завершальну кінцівку комбінації "Зворотний хрест".	 Мал. 211  Мал. 212

168.	1. Передача м'яча перед сіткою. Гравець 1, що має м'яч, передає його через сітку по діагоналі. Гравець 2, пірнувши під сітку, зустрічає м'яч і передає його гравцеві 3. Той виконує передачу м'яча через сітку по діагоналі, і т.д. Після 6-8 передач гравця 2 вправа повторюється в новій розстановці. 2. Індивідуальний блок. Блокуючий займає позицію біля лінії нападу в зоні 3 і виконує блок після швидкісного розбігу-стрибка, закриваючи 5 зону.	 Мал. 213  Мал. 214
169	1. Передача м'яча з використанням стінки та інших допоміжних засобів. Стоячи за лавою, гравці виконують серію передач в напрямку стінки. Заступ (при недольоті м'яча) за лавку однією ногою не є помилкою, але після цього гравець повинен трохи збільшити зусилля при наступній передачі і зайняти попередню позицію за лавою. Відстань до стінки – 4 м. 2. Нападний удар з передачі розвідного першої лінії. Після подачі м'яча гравці задньої лінії доводять м'яч розвідному в 3 зону. Гравець 2 зони імітує атаку в своїй зоні на напівпрострільну передачу, а гравець 4 зони завершує атаку в своїй зоні після передачі розвідного по дузі. Після 5-6 ударів гравці, що нападали, міняються місцями, а потім гравець з 2 зони виконує нападний удар, а гравець 4 зони його імітацію.	 Мал. 215  Мал. 216

170.	1. Передача м'яча двома руками знизу. Кожен гравець виконує передачу партнерові без попереднього повороту до положення боком до сітки. Після 6-8 передач вони займають місця в кінці протилежних груп. Передачі повинні бути паралельні до сітки і вищі від неї на 1,5-2 м. Відстань між гравцями – 6-7 м, а до сітки – 1 м. 2. Груповий блок. Блокуючі зони 3 в залежності від напрямку передачі для удару по черзі переміщуються до одного із своїх партнерів, щоб виконати подвійний блок. Після кожної спроби блокуючі міняються місцями. Так, блокуючий 2 після подвійного блоку стає замість свого партнера, який займає місце в зоні 3 за блокуючим 4, і т.д. Тренер регулює кількість повторів вправи і взаємну зміну ролей гравців у групах.	 Мал. 217  Мал. 218
171.	**Удосконалення техніки подач і прийому м'яча з подач.** Після виконання подачі гравці переміщуються в зону захисту і приймають м'яч з подачі, після доведення м'яча до сітки нападнику від якого і приймає м'яч від атакованого удару.	 Мал. 219
172.	**Удосконалення гри в нападі і захисті за розташуванням** з з"дограванням" м'яча, що вкидає тренер після закінчення ігрового епізоду. Гра без переходу, подача тільки з одного боку майданчика.	 Мал. 220

173.	**Удосконалення індивідуального і подвійного блокування.** Гравці по черзі імітують одиночний блок в 2 і 4 зонах, перемістившись в 3 зону імітують подвійний блок після приземлення переміщуються в 2 і 4 зони імітують подвійний блок і повертаються для слідуючого виконання вправи.	 Мал. 221
174.	**Удосконалення нападного і обманливого удару проти блокування**, гра 2:2, звязний переміщується під сіткою на ту сторону де знаходиться м'яч.	 Мал. 222
175.	**Прийом м'яча після прискорення** і з відскоком від полу, прийом знизу, зверху двома руками з доведенням до звязуючого в 3 зону.	 Мал. 223
176.	**Удосконалення нападних ударів** після прийому м'яча з подачі, і прийому від нападних ударів партнера.	 Мал. 224
177.	**Удосконалення техніки подачі по діагоналі** і прийому м'яча з подачі і від нападних ударів від гравців які стоять під сіткою, після виконаного прийому м'ча від нападника гравці міняються місцями.	 Мал. 225

178.	**Жонглювання після переміщення.** Передати м'яч двома руками з низу по діагоналі на 4м, переміститись за м'ячем виконати передачу над собою на висоту 1,5-2 м і знову виконати передачу по діагоналі. Перед тим як спрямувати м'яч по діагоналі - повернутись обличчям в бік передачі.	 Мал. 226
179.	**Техніка нападу і захисту.** Нападні удари з відведених передач в парах. 2:2.	 Мал. 227
180.	**Техніка захисту.** Гравці виконують нападний удар з власного підкидування мяча з задньої зони по прямій, захисники приймають м'яч і доводять тренеру в 3 зону.	 Мал. 228

Навчально-методичний посібник

Козак Є., Дробний П.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТІВ ВНЗ

методичні розробки для команд І спортивного розряду (3 курс)

Здано в набір 18.10.03. Підписано до друку 18.06.04. Зам. 3-28.
Формат 60 84/16. Папір офсетний. Друк трафарет. Гарнітура Таймс.
Умов. друк. арк. 4,88. Обл.-вид. арк.4,91. Тираж

Видавничо-поліграфічна фірма «АБЕТКА»
32300. Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
вул. Князів Коріатовичів, 9; а/с 83; тел./факс (03849) 2-73-84
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру від 19.06.01 серія ДК №495