

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Лібович Н.П.
Ковцун В.І.

**ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ І
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

Лекція з навчальної дисципліни
„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР”

для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація Фітнес і рекреація

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивних та рекреаційних ігор
« ____ » _____ 201_ р. протокол № _
Зав.каф _____ Ковцун В.І.

ПЛАН

1. Класифікація прийомів техніки гри в нападі і захисті.
2. Аналіз основних прийомів техніки гри.
3. Методика та засоби навчання основних прийомів техніки гри.
4. Основи спортивної тактики.
5. Основні поняття: стратегія, тактика.
6. Індивідуальні, групові, командні тактичні дії в нападі і захисті.
7. Методика навчання прийомів тактики гри у волейболі

Класифікація – це поділ однорідних прийомів і способів дій за класами на основі подібних ознак.

За цільовою ознакою організації дій техніку гри ділять на два розділи – техніку нападу і техніку захисту. В свою чергу, кожен з цих розділів складається з двох груп: техніки переміщень і техніки володіння м'ячем (техніки протидій).

Кожна група ділиться на ряд технічних прийомів: в техніці переміщень виділяють стартові (висока, середня та низька), переміщення кроком, подвійним кроком, схресним кроком, бігом, стрибком, падіння; в техніці нападу – три: подача, передача, нападаючий удар; в техніці захисту – два: прийоми та блокування.

Стійки і переміщення. Основне завдання стійок – набуття максимальної готовності до переміщення. Головна ціль переміщень – вибір місця для виконання технічних прийомів. Техніка переміщень включає стартові стійки і різні способи переміщень. Виділяють три типи стартових стійок: стійка (одну ногу виставляють вперед), основна (ноги розміщені паралельно на відстані 20-30 см.), нестійка (ноги розміщені аналогічно основній стійці, він стоїть або на пальцях, або на стопах, але вага тіла розміщена на передній 1/3 стоп).

Техніка гри в нападі.

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять у гру. Існують декілька способів подачі: нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма силова, верхня бокова силова, верхня пряма плануюча, верхня бокова плануюча, верхня пряма подача в стрибку, верхня пряма плануюча в стрибку.

Передача (при тактичній реалізації як друга передача) – технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляють вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару.

Розрізняють такі способи передачі: двома руками в опорі, двома руками в стрибку, однією рукою в стрибку, двома руками з падінням назад з перекатом на спині (стегно і спина).

За напрямом (відносно гравця, який виконує передачу) передачі бувають: вперед, над собою, назад. По довжині: довгі – через зону, середні –

із зони в зону, короткі – в одній зоні. По висоті траєкторії: високі – більше як 2 метри, середні – до двох метрів, низькі – до двох метрів.

Техніка гри в захисті

Специфічними є стійки і вихідні положення для прийому подач, блокування, прийому м'яча після нападаючого удару і м'яча, що відскочив від блоку, переміщення схресним кроком і стрибки під час блокування, падіння в момент прийому м'яча.

Прийом подачі – це технічний прийом захисту, що дозволяє залишити м'яч в грі після нападаючих дій противника. Він здійснюється трьома способами: двома руками з низу, двома руками зверху; однією або двома руками з низу, в падінні з перекатом на руки, груди, живіт; однією рукою в падінні на бік-стегно.

Блокування – це технічний прийом гри, який застосовують для протидії атакуючим ударам противника. Це самий ефективний прийом захисту і один із самих складних прийомів гри. Блокування може використовуватись: індивідуальне або двома-трьома гравцями – групове, з місця і після переміщення приставними кроками та бігом.

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, який заключається в перебивання м'яча однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки. За напрямом атаки нападаючі удари бувають: удари по ходу – коли напрям польоту м'яча відповідає напрямку розбігу гравця; удар з переводом кисті або поворотом тулуба, якщо дані параметри не співпадають. За швидкістю польоту м'яча нападаючі удари розрізняють на силові (швидкісні), кистьові (прискорені), обманні (повільні). За технікою виконання атакуючі удари діляться на прямі (лицем до сітки) і бокові (боком до сітки).

Помилки, що зустрічаються при виконанні стійок і переміщень

I. Згинання ніг в колінних суглобах не відповідає прийнятій стійці. Наприклад, в середній стійці ноги дуже зігнуті або гравець стоїть на прямих ногах, у нього надмірно нахилено тулуб, руки опущені вниз. Для усунення цих помилок слід запропонувати волейболістам прийняти наступне положення: ноги на ширині плечей, одна на півстопа попереду, зігнуті так, щоб колінні суглоби були в одній площині з носками ніг. Потім слід зігнути тулуб, гона випрямлених рук розташувати на колінах, погляд направити вперед, спина пряма. Залишаючись в цьому положенні, необхідно зігнути руки і розташувати їх перед тулубом — це і є положення середньої стійки.

Багатократне прийняття положення середньої стійки за допомогою рекомендованого способу дозволить усунути вказані помилки. Потім слід запропонувати волейболісту з положення середньої стійки поставити ноги ширше, більше зігнути їх в колінних суглобах, трохи нахилити тулуб вперед — це положення низької стійки. І, навпаки, з положення середньої стійки поставити ноги повужче, злегка випрямити ноги і тулуб — це положення високої стійки.

II. Невчасне переміщення. Волейболіст запізнюється або виходить раніше до сітки при виконанні нападаючого удару, поволі переміщається і не

встигає прийняти м'яч після атаки суперника. Для усунення цих помилок рекомендується виконати наступні вправи.

Вправи. 1. Підкинути м'яч вперед-вгору на 6 м, переміститися вперед і зловити його.

2. Те ж, але після кидка сісти.

3. У парах. Стоячи на протилежних бічних лініях, м'яч в руках у кожного, гравці одночасно підкидають м'ячі вгору на 5 м, потім біжать до протилежної бічної лінії і ловлять м'яч, підкинутий партнером.

4. Те ж, але гравці після кидка м'яча виконують перекид вперед, потім біжать і ловлять м'яч.

5. У трійках. Один волейболіст з м'ячем стоїть в зоні 3, другий — на лінії нападу в зоні 4, третій — на лінії нападу в зоні 2. Із зони 3 гравець накидає м'яч або в зону 4, або в зону 2 на 1—1,5 м вище сітки. Гравець, в чю зону летить м'яч, вибігає до сітки, стрибає і ловить його над сіткою (сітку не зачіпати, середню лінію не переступати).

III. Нераціональний спосіб переміщення. Волейболіст переміщається для блокування схресним кроком, намагається дістати м'яч, що відлітає за межі майданчика, рухаючись спиною вперед.

Вправи. 1. По сигналу виконуються переміщення приставним кроків ліворуч, праворуч.

2. Стоячи в зоні 3 у сітки, гравець переміщається приставними кроками в зони 4 і 2.

3. У трійках. Один гравець в зоні 4 з м'ячем, інший — в зоні 2, третій в зоні 3 з протилежної сторони сітки готовий виконати блокування. Волейболіст зони 4 або 2 накидає м'яч на 1,5 м вище за сітку на трос. Гравець зони 3 переміщається приставними кроками і прагне торкнутися м'яча долонями над сіткою (руки можна переносити за сітку).

4. У парах. Один спортсмен з м'ячем стоїть в зоні 3 спиною до сітки, інший — в зоні 6 лицем до сітки. Із зони 3 гравець кидає м'яч за лицьову лінію на 5—6 м, гравець зони 6 повертається навколо, біжить обличчям вперед і ловить м'яч прямими руками перед собою.

5. Те ж, але гравець зони 6 двома руками знизу перебиває м'яч за голову, посилаючи його в майданчик.

IV. Нестійке положення перед виконанням технічного прийому. Волейболіст приймає м'яч двома руками зверху або знизу в русі.

Вправи. 1. У парах. Один гравець накидає м'яч на 2 м правіше або лівіше партнера, не докидає до нього або перекидає. Партнер швидко переміщається до місця падіння м'яча і до торкання з ним повинен встигнути зупинитися, прийняти початкове положення, а потім зловити м'яч.

2. Те ж, що і у впр. 1, але, зловивши м'яч, гравець кидає його вперед-вгору, імітуючи передачу.

3. Те ж, що і у впр. 2, але м'яч накидається на 3 м (праворуч, ліворуч, вперед, назад) від гравця.

Помилки, що зустрічаються при виконанні передач м'яча двома руками зверху

1. Несвоєчасний вихід до м'яча. Гравець переміщається повільно убік, вперед або назад і, не встигнувши прийняти м'яч біля обличчя, витягає до нього руки. Неправильне розташування рук на м'ячі може супроводжуватися кидком або захопленням м'яча.

Вправи. 1. Гравці розташовуються в колону в зоні 5. Водящі розташовуються з м'ячем в зонах 4, 3 і 2 за сіткою. Той, що водить із зони 2 перекидає м'яч через сітку, до якого вибігає гравець з колони, і передачею посилає м'яч назад. Потім він переміщається приставними кроками управо в зону 3 назустріч м'ячу, накинутому тим, що водить через сітку із зони 3, перебиває м'яч через сітку, переміщається далі в зону 2 і знову перебиває м'яч через сітку, адресований йому на вихід із зони 4, а потім переміщається в кінець колони.

2. Те ж, що і впр. 1, але гравці вишикувані в колону в зоні 1. Переміщення до накинутих м'ячів виконується приставними кроками лівим боком вперед.

3. Гравці вишикувані в шеренгу на лінії нападу лицем до сітки. Викладач з м'ячем розташовується в зоні 3 і по черзі накидає м'яч за голову того, що займається. Той переміщається назад, приймає початкове положення і на рівні голови передає м'яч в зону 3.

II. Неправильне початкове положення перед прийомом м'яча і передачею. Волейболіст приймає м'яч не біля обличчя, а витягає до нього руки. Перед прийомом положення гравця нестійке — передача виконується вперед, а гравець після переміщення продовжує просуватися убік. У момент прийому гравець стоїть на прямих ногах.

Вправи. 1. Один гравець кидає м'яч через сітку в сторони, а інший, знаходячись в середній стійці в зоні 6, швидко переміщається до місця падіння м'яча і повинен до торкання руками м'яча прийняти початкове положення, підставити долоні обох рук під м'яч на рівні обличчя.

2. Те ж, що і у впр. 1, але гравець після виходу під м'яч виконує передачу в зону 3.

3. Передача м'яча у тренажера «Падаючий м'яч». Звернути увагу тих, що займаються на необхідність прийому м'яча в положенні, коли ноги зігнуті. Розгинаючи ноги, тулуб і руки, виконати передачу вперед-вгору.

III. Несиметричне положення кистей на м'ячі. Великі пальці рук направлені вперед. Лікті відведені в сторони або опущені вниз.

Вправи. 1. Гравець розташовує кисті рук на м'ячі так, щоб вказівні і великі пальці обох рук утворили на тильній стороні м'яча трикутник (мал. 6). Великі пальці рук повинні бути звернені до обличчя. При цьому слід вказати волейболісту, що якщо положення трикутника порушене — вказівні пальці розведені, — то лікті опускаються вниз. Якщо ж широко розведені великі пальці рук, то лікті підняті і направлені в сторони, що є помилкою.

2. Те ж, що і у впр. 1, але після правильного розташування кистей на м'ячі руки випрямляються, м'яч виштовхується вперед-вгору. У момент кидка кисті не слід розвертати усередину.

IV. М'яч приймається на рівні грудей або над головою. Відсутня фаза амортизації при зіткненні м'яча з пальцями рук. М'яч приймається на перенапружені або розслаблені пальці. Кисті не супроводжують м'яч. Відсутня узгодженість в рухах рук, тулуба, ніг.

Вправи. 1. Гравець розташовується перед тренажером «Падаючий м'яч» так, щоб, знаходячись в початковому положенні (мал. 5, 4), м'яч знаходився на кистях рук, які розташовані на рівні обличчя. Направляючи м'яч вгору-вперед, гравець одночасно розгинає ноги, тулуб і руки. Розгинаючи руки, гравець супроводжує м'яч кистями.

2. З початкового положення гравець, розгинаючи ноги, тулуб і руки, зустрічним рухом кистей ударяє по м'ячу (який закріплений в тренажері), торкаючись до нього фалангами пальців. Кисті злегка напружені. Жорсткого, явно помітного удару пальцями рук не повинно бути. Пальці, стикаючись з м'ячем, на якусь мить розгинаються (момент амортизації), а потім, трохи згинаючись, коротким рухом відбивають м'яч.

3. Перед виконанням вправи гравець закріплює тренажер «Сигнал» на правій руці. Накладка з отворами одягається на вказівний і середній пальці, а манжета з пристосуванням закріплюється на середині плеча так, щоб жилка тренажера при випрямленій руці і зігнутих кисті була натягнута. Гравець розташовується біля стіни в 1 м від неї. Багаторазове виконання передачі в стіну повинне супроводжуватися повним випрямленням рук і незначним згинанням кистей. При цьому повинен пролунати сигнал тренажера. Якщо руки в ліктьових суглобах не випрямлені або кисті не супроводжують м'яч, то сигнал не послідує.

4. Гравець підкидає м'яч над собою на висоту до 1 м, згинає ноги і зустрічним рухом (розгинаючи ноги, тулуб і руки) кистями відбиває його, посилаючи вперед-вгору.

5. У парах. Один волейболіст точно накидає м'яч, а інший передачею двома руками зверху направляє м'яч назад партнеру.

6. Передача м'яча на відстані 4 м.

Передача м'яча має своє смислове завдання, структуру руху, особливості виконання і в процесі гри служить засобом досягнення певної мети. У зв'язку з цим дослідження рухового складу «другої передачі» м'яча, проведені О. П. Топишевим, представляють певний інтерес. Ним встановлено, що до складу «другої передачі» м'яча входять:

1) стартова фаза, тобто попередня готовність гравця до виконання прийому. У цій фазі гравець оцінює ігрову ситуацію, в ній закладається програма подальших дій на основі цієї оцінки;

2) підготовча фаза — безпосередня підготовка до виконання основного завдання технічного прийому (передачі м'яча) шляхом вибору місця зустрічі з м'ячем і переміщення на це місце;

3) робоча фаза — реалізація смислового завдання прийому (виконання передачі ударним рухом);

4) завершальна фаза — дії, що завершують виконання прийому і перехід до нових дій.

У числі перерахованих фаз основними є підготовча і робоча. Виходячи з даних дослідження, О. П. Топишев розробив метод навчання і вдосконалення «другої передачі» м'яча, названий фазним методом. Його відмінність від традиційного навчання як варіанту розчленованого методу полягає в тому, що навчання і вдосконалення передачі м'яча проводиться строго по фазах. При цьому стабілізується робоча фаза, яка за рахунок підготовчої фази адаптується до дії збиваючих чинників. В результаті цього процесу ефективність навчання і вдосконалення стає на 17,1 % більше, ніж при загальноприйнятій методиці.

Помилки, що зустрічаються при виконанні передачі м'яча двома руками знизу

I. Несвоєчасний вихід до м'яча. Гравець переміщається повільно і в результаті не дотягується до м'яча або, коли м'яч летить збоку від волейболіста — він виставляє руки в сторони.

Вправи. 1. У парах на відстані 6 м. Один гравець недокидає м'яч на 1,5—2 м або кидає убік, інший швидко переміщається під м'яч і ловить його прямими руками попереду-внизу, заздалегідь прийнявши початкове положення.

2. Те ж, що і у впр. 1, але гравець після виходу до м'яча підбиває його.

II. Неправильне положення рук: розташовані несиметрично; передпліччя не супинировані і недостатньо зведені; руки зігнуті в ліктьових суглобах.

Вправи. 1. Знаходячись в початковому положенні, гравець виставляє прямі руки вперед-вниз. Одна кисть накладається на іншу. Наблизивши лікті один до одного, спортсмен супінірує передпліччя. З цього положення, розгинаючи ноги і тулуб, виводить прямі руки вгору до рівня плечей. Вправа виконується багато разів.

2. Один гравець тримає м'яч на висоті 1 м від підлоги, інший з початкового положення, розгинаючи ноги і тулуб, проводить удар нижньою частиною предпліч знизу по м'ячу (імітуючи передачі двома руками знизу).

3. У парах. Один з відстані 4 м по середній траєкторії накидає м'яч, інший з середньої стійки приймає початкове положення і ударом знизу повертає м'яч партнеру.

III. Невідповідність швидкості руху рук зустрічній швидкості польоту м'яча. Гравець при незначній швидкості польоту м'яча підставляє руки без зустрічного руху вперед-вгору — м'яч не долітає до партнера. Або, навпаки, м'яч летить з великою швидкістю, а гравець активним зустрічним рухом підставляє руки — м'яч, відскочивши, летить далеко за межі майданчика.

Вправи. 1. У парах, на відстані 4 м. Один гравець накидає м'яч по середній траєкторії, а інший підбиває його знизу, надаючи м'ячу поступальну ходу настільки, щоб він точно опустився біля партнера.

2. У трійках. Один волейболіст стоїть на лінії нападу, інший — у середині зони 6, третій — біля сітки. З лінії нападу м'яч накидається в зону 6, а звідти гравець активним стрічним рухом двома руками знизу передає м'яч до сітки.

3. Те ж, що і у впр. 2, але м'яч перебивається через сітку.

4. У парах, на відстані 5 м. Один гравець несильним ударом посилає м'яч, а інший, підставляючи руки, без активного зустрічного руху підбиває м'яч, направляючи точно на партнера.

5. Те ж, що і у впр. 4, але гравець посилає м'яч з більшою швидкістю. Партнер, приймаючи м'яч, більше згинає ноги і трохи випрямляє тулуб. Руки, амортизуючи удар, зміщуються назад-вниз, тим самим погашаючи зустрічну швидкість. М'яч направляється гравцю, що проводить удар.

Помилки, що зустрічаються при виконанні верхніх подач

I. Неправильне початкове положення. Гравець тримає м'яч не на рівні грудей, а внизу. Це заважає точності підкидання м'яча.

Вправи. 1. Багаторазове прийняття початкових положень — м'яч в зігнутих руках перед тулубом, ноги на ширині плечей, одна нога на півстопи попереду. Тулуб або трохи нахилений вперед, або випрямлений (залежно від способу подачі).

2. Прийняття початкових положень з подальшим замахом руки, що б'є, і підкиданням м'яча.

II. Неточне підкидання м'яча. Гравець накидає м'яч не перед собою вертикально вгору, а убік, вперед, за голову. В результаті рука, що б'є, не попадає точно по центру м'яча — м'яч летить убік, вгору, вниз.

Вправи. 1. З початкового положення підкидається м'яч в корзину тренажера. Якщо такого не має, то волейболісту необхідно підкинути м'яч так, щоб він падав в місце перетину двох ліній, проведених від носків лівої і правої ніг.

2. З початкового положення проводиться замах рукою, що б'є, а потім підкидається м'яч так, щоб він потрапив у встановлений орієнтир.

III. Недостатній або надмірний замах рукою для удару. Удар по м'ячу виконаний рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі. Кисть руки, що б'є, дуже розслаблена або напружена. Відсутній рух кистю, що захльостує, при подачі м'яча з обертанням. Гравець спізнюється або раніше виносить руку для удару по м'ячу — в результаті він потрапляє по м'ячу то передпліччям, то пальцями. Удар по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі, призводить до того, що кисть не захльостує м'яч і сильної подачі не вийде.

Вправи. 1. Гравець розташовується біля тренажера або м'яча, підвішеного на мотузку так, щоб він знаходився перед тулубом на висоті випрямленої руки. Волейболіст багато разів виконує удар по м'ячу, направляючи його вперед-вгору.

2. Гравець імітує підкидання м'яча, а потім виконує удар по м'ячу, закріпленому в утримувачі тренажера або підвішеному на мотузку.

IV. При замаху тяжкість тіла не переноситься на ногу, що стоїть ззаду, а при ударі — на ногу, що стоїть попереду; у момент удару не розвертаються плечі. Волейболіст подає м'яч, не переносючи тяжкість тіла спочатку на ногу, що стоїть ззаду, а потім на ногу, що стоїть попереду, - в результаті не створюється зручного положення для нанесення удару і в цьому випадку удар по м'ячу здійснюється тільки за рахунок зусилля руки, що б'є, без включення тулуба. Не розвертаючи плечі при ударі, гравець знижує його силу і кут обстрілу майданчика суперника.

Вправи. 1. З початкового положення гравець відводить руку, що б'є, для замаху і переносить тяжкість тіла на ногу, що стоїть ззаду.

2. Те ж, що і у впр. 1, але волейболіст, підкинувши м'яч, переносить тяжкість тіла на ногу, що стоїть попереду, і виконує удар по м'ячу.

3. Те ж, що і у впр. 2, але увага гравця звертається на необхідність незначного розвороту плечей так, щоб грудьми розвернутись до сітки.

Помилки, що зустрічаються при прийомі подачі

1. Гравець, що приймає подачу, розташовується надмірно близько до сітки або до лицьової лінії. Якщо волейболіст стоїть близько до сітки, то при виконанні суперником сильної подачі, він не встигне відтягнутися назад. І, навпаки, якщо він стоїть ближче до лицьової лінії, то може не встигнути до прийому націленої подачі в ближню частину майданчика.

Вправи. 1. Гравець розташовується на майданчику в середній стійці так, щоб лінія, умовно проведена від верхнього краю сітки до лицьової лінії, проходила через його груди.

2. Гравець розташовується на майданчику так, як йому рекомендовано у впр. 1. Партнер, стоячи з м'ячем за лицьовою лінією протилежного майданчика, імітує подачі різними способами. Якщо імітується нижня пряма подача, то гравець робить крок вперед, якщо верхня бічна, то крок назад і т.д. Гравець навчається приймати правильне положення перед прийомом подачі залежно від способу її виконання.

3. Те ж, що і у впр. 2, але партнер не імітує подачу, а подає м'яч в зону, вказану викладачем.

II. Запізніла реакція на поданий м'яч. Невчасний вихід до м'яча, що летить. Волейболіст не зреагував на дії подаючого гравця, трохи затримався на опорі і в результаті запізнився вийти під м'яч і зайняти стійке положення.

Вправи. 1. Гравці в парах розташовуються на протилежних бічних лініях майданчика. Один імітує подачу, а інший до торкання партнером м'яча у відповідь на його дії приймає стійку готовності.

2. Гравці стоять на відстані 10—12 м один від одного. Один виконує подачу і точно посилає м'яч на партнера. Останній повинен своєчасно прийняти стійку готовності, переміститися і зайняти початкове положення до торкання м'яча.

3. Те ж, що і у впр. 2, але через сітку.

III. Несвоєчасний вибір способу прийому подачі. Волейболіст в останню мить вирішує, яким способом (зверху або знизу) приймати м'яч, що знижує якість прийому і точність передачі м'яча до сітки.

Вправи. 1. Гравці в парах розташовуються на протилежних бічних лініях майданчика. Один за різними траєкторіями і з різною швидкістю направляє м'яч на іншого, який повинен вийти назустріч м'ячу, зайняти початкове положення і прийняти м'яч або зверху або знизу двома руками. Спосіб прийому обирається довільно залежно від ситуації.

2. Те ж, що і у впр. 1, але один гравець приймає м'ячі, що по черзі посилаються йому різними способами, від двох партнерів.

IV. Зустрічний рух рук до м'яча виконаний без урахування швидкості і траєкторії польоту м'яча. М'яч, прийнятий після подачі, не доведений до розводящого гравця. Це є наслідком того, що волейболіст при прийомі м'яча, що летить з великою швидкістю, зустрічає його активним рухом рук — м'яч відскакує далеко за межі майданчика. І, навпаки, при прийомі м'яча, що летить за високою траєкторією, гравець підставляє руки під м'яч без активного зустрічного руху рук — м'яч не долітає до розводящого гравця.

Вправи. 1. У трійках. Двоє гравців стоять на протилежних бічних лініях майданчика, третій — між ними, трохи осторонь. Один з лінії подає м'яч на іншого, а той, прийнявши м'яч, направляє третьому.

2. Те ж, що і у впр. 1, але двоє стоять з протилежних сторін сітки в 6 м від неї, третій — в зоні 3. Один подає м'яч, другий приймає подачу і повинен довести м'яч в зону 3.

3. Те ж, що і у впр. 2, але гравець, що виконує подачу, стоїть за лицьовою лінією.

Помилки, які зустрічаються при виконанні нападаючого удару

1. Несвоєчасний і неточний розбіг. Волейболіст не погоджує свій розбіг з швидкістю і траєкторією польоту м'яча і тому вибігає до сітки передчасно або запізнюється. Спортсмен забігає під м'яч або не добігає до нього — в результаті стрибає і б'є по м'ячу або над собою, чи за головою, або не дотягується до м'яча.

Вправи. 1. У парах. Один гравець розташовується з м'ячем біля сітки, інший знаходиться в трьох метрах від неї. Гравець, що стоїть біля сітки, багато разів підкидає м'яч двома руками від низу до верху на 1 м вище за сітку. Волейболіст, що виконує удар, повинен почати розгін в той момент, коли руки партнера з м'ячем пройшли рівень плечей; виконавши розгін, він стрибає і б'є по м'ячу. Якщо нападаючий почав розгін по встановленому сигналу і забіг під м'яч, то наступного разу він повинен почати розгін, коли руки партнера вже пройшли рівень плечей. Якщо ж нападаючий запізнився з виходом до м'яча, то черговий розгін він почне, коли руки партнера з м'ячем ще не дійшли до рівня плечей. Таким чином гравець підбирає для себе оптимальний розгін.

2. Те ж, що і у впр. 1, але з передачі, виконаної партнером на 1 м вище за сітку; сигналом до початку розгону для нападаючого буде торкання партнером м'яча.

П. Відсутність стопорного кроку при і вистрибуваності на опорі. Волейболіст після стрибка «вилітає» вперед і торкається сітки. Нога (ноги) недостатньо виставляється вперед перед постановкою на опорі.

Вправи. 1. Виконуючи розгін, настрибнути однією ногою на іншу з приставлянням її або на дві ноги одночасно, виставлені перед тулубом, так, щоб повністю погасити просування вперед.

2. Те ж, що і у впр. 1, але після постановки ніг на опорі вистрибнути вгору без значного просування вперед.

3. Те ж, що і у впр. 2, але в стрибку виконати імітацію нападаючого удару.

Ш. Недостатньо енергійний мах руками перед стрибком. Гравець вистрибує не на максимальну висоту. В цьому випадку за рахунок махового руху руками полегшується навантаження на ноги і при активному їх розгинанні стрибок буде вищий.

Вправи. 1. Стоячи на опорі як при стартовому положенні плавця (ноги зігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені назад), волейболіст енергійним махом руками вперед-вгору з подальшим відштовхуванням від опори вистрибує вгору.

2. Зистрибуючи з гімнастичної лави, прийняти на опорі стартове положення плавця і негайно, активно змахнувши руками, вистрибнути вгору.

3. Після розгону прийти на опорі і зайняти стартове положення плавця, після чого активно змахнути руками і вистрибнути вгору. Звернути увагу волейболіста на негайне відштовхування від опори після маху руками, на активне розгинання тулуба, а також на ривок плечима і головою вгору.

IV. Удар по м'ячу виконується над або за головою, рука у момент удару зігнута в ліктьовому суглобі, кисть не накриває м'яч зверху, рука після удару не опускається вниз. В результаті знижується сила удару і м'яч часто летить за межі майданчика. Гравець ударяє рукою по сітці — це відбувається за рахунок близького відштовхування біля сітки.

Вправи. 1. Початкове положення — ноги на ширині плечей, ліва рука випрямлена вперед-вгору. Кистю правої руки гравець ударяє по долоні лівої, права рука після удару без затримки опускається вниз.

2. Гравці в парах на відстані 6 м один від одного по черзі виконують удари правою рукою по м'ячу, лежачому на долоні лівої руки, виставленої вперед-вгору, направляючи м'яч в підлогу з відскоком партнеру. Слід звернути увагу спортсменів на необхідність виконання удару саме прямою рукою з подальшим опусканням її вниз

3. Верхній трос волейбольної сітки закріплюється до верхнього крюка однієї стійки і до нижнього — іншої.

Волейболісти, стоячи на підлозі, розміщуються напівбоком, лівим плечем до сітки (для правші) в 60—70 см від неї так, щоб верхній трос був на рівні голови.

М'яч на долоні лівої руки виставляється над сіткою. Ударом правої руки м'яч перебивається через сітку. Кисть рухом, що захльостує, накриває м'яч. Права рука після удару без затримки опускається вниз; сітку не зачіпати.

4. Те ж, що і у впр. 3, але гравець лівою рукою підкидає м'яч, а правою перебиває його через сітку. Волейболістам при виконанні нападаючого удару можуть підніматися на носки (мал. 18, 2).

5. Тренажер закріплюється на сітці так, щоб м'яч був вищий за неї на 20 см і винесений на 10 см (мал. 19). Гравець, знаходячись в 1 м від сітки, виконує наскок на дві ноги під кутом 45° до неї і, вистрибнувши вгору, вибиває м'яч з тренажера. Кисть рухом, що захльостує, накриває м'яч. Права рука після нападаючого удару без затримки опускається вниз; сітку не зачіпати.

6. Те ж, що і у впр. 5, але нападаючий удар виконується після розгону в 2—3 кроки під кутом 45° до сітки.

Помилки, які зустрічаються при виконанні блокування

1. Відсутність стопорного кроку перед виконанням стрибка — блокуючий зачіпає сітку або при переміщенні убік стикається з партнером. Це пов'язано з тим, що гравець після переміщення перед стрибком вгору не зупиняється за рахунок виставлення ноги (ніг) вперед або у бік руху, а продовжує переміщатися.

Вправи. 1. Блокуючий з початкового положення різко виставляє ліву ногу вперед на п'яту, приставляючи праву, і, активно змахнувши руками, вистрибує вгору. Виставляючи ліву ногу вперед на опору з п'яти, гравець загальмовує можливе просування вперед після вистрибування.

2. Гравець переміщається приставними кроками праворуч біля сітки. Перед виконанням стрибка він виставляє праву ногу на крок вперед-праворуч, загальмовувавши тим самим подальше просування убік, приставляє ліву ногу і стрибає вгору.

3. Те ж, що і у впр. 2, але гравець переміщається ліворуч і виставляє для стопора ліву ногу.

II. Неправильний вибір місця для відштовхування при виконанні стрибка. Несвоечасний стрибок (рано чи пізно), внаслідок чого пропускається удар. Гравець стрибає в стороні від місця виконання нападаючого удару і не дістає руками до м'яча.

Вправи. 1. Гравці в парах розташовуються на протилежних сторонах сітки. Вистрибнувши вгору і торкнувшись долоней партера над сіткою, гравці стараються, долаючи опір, перенести кисті через сітку. Стрибок повинен виконуватися одночасно.

2. Гравці в парах розташовуються на протилежних сторонах сітки. Знаходячись в стійці готовності, один переміщається ліворуч або праворуч, стрибає і імітує блок біля сітки, інший копіює його дії, стараючись долонями торкнутися його рук над сіткою.

3. Гравці в парах розташовуються на протилежних сторонах сітки. Один прагне перекинути м'яч через сітку декілька лівіше або правіше від блокуючого, який після переміщення убік ставить блок і перегороджує шлях м'ячу на свою сторону.

4. 2—4 гравці з м'ячами розташовуються уздовж сітки з одного боку (на відстані 1,5—2 м один від одного). Решта спортсменів вишикувана в колону з протилежної сторони сітки в зоні 4. Гравці з м'ячами по черзі накидають їх на верхній трос, а блокуючі з колони повинні встигнути переміститися, виплигнути напроти м'яча і накрити його руками зверху.

5. Те ж, що і у впр. 4, але колона розташовується в зоні 2, а волейболісти переміщаються уздовж сітки лівим боком вперед.

6. Гравці в парах розташовуються на протилежних сторонах сітки. Один підкидає м'яч на різну висоту для нападаючого удару, стрибає і б'є по ньому. Інший повинен точно визначити місце, час відштовхування і поставити блок.

III. Блокуючий, здійснюючи стрибок, у момент маху руками зачіпає сітку. Гравець після постановки блоку опускає прямі руки вниз і зачіпає сітку. Ці помилки виникають в результаті того, що волейболіст стрибає близько до сітки, при стрибку виконує мах прямими руками, не проносить їх в зігнутому положенні перед тулубом.

Вправи. 1. М'яч закріплений в тренажері на необхідній висоті. Гравець розташовується в 0,5 м від сітки напроти тренажера, руки перед тулубом. Волейболіст згинає ноги, виконує мах руками, зігнутими в ліктювих суглобах, проносить їх перед тулубом і стрибає вгору. У найвищій точці стрибка гравець виштовхує м'яч з тренажера і опускає руки перед тулубом вниз.

2. Гравці в парах розташовуються на протилежних сторонах сітки. Один накидає м'яч на трос, а інший блокує. Слід звернути увагу спортсменів на необхідність винесення зігнутих рук перед тулубом до постановки блоку і опускання після нього.

3. Блокуючий розташовується в зоні 3. Нападаючі удари по черзі виконуються на стику зон 3—4 і 3—2. Блокуючий повинен встигнути переміститися, поставити блок, не зачіпаючи руками сітку.

Аналіз техніки подачі м'яча зверху і знизу у волейболі і методика навчання.

Подачею волейболіст вводить м'яч у гру. Можна ввести м'яч у гру так, що суперник його легко прийме, але можна і ускладнити супернику прийом подачі і подальший розвиток атаки. Багато волейболістів, що вибрали найефективніший спосіб подачі і тактично правильно її реалізували, зразу виграють очко.

Подачі діляться на:

- нижню пряму і бокову;
- верхню пряму і бокову (з обертами) або силову;
- верхню пряму і бокову (без обертів) або плануючу;

- атакуючу в стрибку.

Розглянемо техніку виконання верхньої прямої подачі. Перед виконанням верхньої прямої подачі (з обертами) волейболіст приймає наступне вихідне положення: стоячи лицем до сітки, ноги на ширині плеч, ліва нога попереду (для правші), м'яч в зігнутих руках на рівні грудей, ліва рука знизу, погляд спрямований на майданчик противника.

Права рука, згинаючись в ліктьовому суглобі, відводиться назад, лікоть спрямований вперед-вверх. Вага тіла переноситься на праву ногу, тулуб злегка прогинається, погляд переводиться на м'яч. Рухом лівої руки, вгору гравець підкидає м'яч перед собою на 0,5 – 0,8 м вище голови. Випрямляючи опорну ногу і тулуб (вагу тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду), волейболіст розгинає праву руку і виконує удар по м'ячу (кінцівка трохи напружена і накриває м'яч), ліва рука опускається вниз. Після удару, кінцівка, проводяючи м'яч, згинається, рука опускається і тулуб нахилиється вперед.

Методика навчання.

Навчання подачі м'яча починається з нижньої прямої і нижньої бокової подачі. Для одночасного засвоєння подачі і прийому м'яча з подачі використовують підготовчі, підводящі і спеціальні вправи.

Підготовчі вправи направлені на розвиток якостей, необхідних для виконання подач. З цією метою підбираються вправи, що імітують подачу з одночасним обмеженням руху (резиновий амортизатор, набивний м'яч та ін.).

У підводящих вправах волейболісти найчастіше закріплюють ударний рух і вдосконалюють спеціальні якості. До таких вправ відносяться застосування допоміжної апаратури ("м'яч в тримачі"), удари в стінку, в сітку і т.д. Ці вправи дозволяють сконцентрувати увагу на техніці прийому загалом, на узгодженості рухів ніг, тулуба і рук.

Спеціальні вправи використовують в такій послідовності:

1. Подача м'яча без сітки на партнера (в шеренгах).
2. Подача м'яча через сітку зі зменшеної відстані.
3. Подача м'яча із-за лицевої лінії в певному напрямку (по лінії, по діагоналі).
4. Те ж саме, але з місця подачі (з правого боку, лівого боку, з середини) в певну зону.
5. Послідовне виконання декількох подач у різні зони.

По цій же схемі вивчають і решту способів: верхня пряма і верхня бокова подача, плануюча і в стрибку. рекомендується знати всі види подач, але однією або двома володіти досконало. Вибрану подачу гравець повинен направити в любую зону, любим способом (збільшуючи, зменшуючи траєкторію, з обертами і без обертів і т.д.).

Верхню пряму подачу вивчають розчленованим методом у вправах, спрямованих на опанування складовими частинами руху. На рахунок "раз" – рухом тіла вскинути руку в положення замаху (перевірити положення), на рахунок "два" – підкидання м'яча, на рахунок "три" – з розгинанням ноги, що

стоїть позаду і ривком тазом назад виконати ударний рух. Злишня імітація руху подачі.

Для кращого засвоєння руху замаху: в стійці взяти кисть партнера, розгинаючи ноги і випрямляючись витягнути руку, що подає в положення замаху ліктем вверх-всторону, кисть опущена.

Для засвоєння ударного руху: випрямлена рука, що подає опущеною кистю впирається в кисті піднятих вверх рук партнера. Згинаючись в м'язостегнових суглобах (таз іде назад, а плечі і руки вперед), на кисті партнера. М'язи, які утримують плечовий суглоб напружені, лікоть руки, що подає не опускається. Важливо переконати учнів у тому, що ударний рух починають від тазостегнових суглобів, а не від плеча.

Аналіз техніки прийому м'яча двома руками знизу у волейболі і методика навчання.

Існує два способи прийому м'яча: зверху і знизу. Техніка прийому подач зверху заключається в наступному: волейболіст, вивчивши спосіб подачі суперника, приймає середню стійку – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінних суглобах, одна на пів стопи попереду другої (гравцям, що стоять в зонах 4 і 5, перед прийомом подачі рекомендується займати стійке положення – ліва нога висунута трохи вперед, в зонах 2 і 1 права нога висунута вперед), тулуб трохи нахилено вперед, руки зігнуті в ліктях, погляд спрямований на гравця, що подає.

При прийомі м'яча двома руками знизу в вихідному положенні ноги волейболіста зігнуті в колінах і підшво-гомілкових суглобах, тулуб трохи нахилений вперед. руки випрямлені і направлені вперед – вниз, передпліччя супіновані. М'яч приймається на передпліччя, ближче до кінцівок, ноги і тулуб випрямляються. Зі збільшенням швидкості лету м'яча зустрічний рух рук сповільнюється.

Методика навчання.

Навчання прийому – передачі знизу проводиться в тій же послідовності, що і передача зверху. Цим прийомом гравці приймають подачі, нападаючі удари, здійснюють страхування і перебивають через сітку м'ячі, що летять за межі майданчика.

Спочатку увагу гравців концентрують на постійному положенні рук і їх роботі під час передачі. Для цього вибирають найзручніше положення, яке в подальшому бажано закріпити і не змінювати, так як при зміні положень незначне перевищення одного передпліччя над іншим змінює напрямок польоту м'яча.

Спочатку дають різні імітаційні вправи, в яких уточнюють положення рук (накладання однієї долоні на іншу), одночасний їх рух в плечових і ліктьових суглобах у поєднанні з активною роботою ніг.

Коли учні навчилися координувати рухи (рук, ніг, тулуба) можна переходити до вправ з м'ячем:

1. В парах лицем один до одного по довжині залу один накидає двома руками м'яч в зручне для прийому положення. Партнер повертає його нижньою передачею.
2. Удар м'ячем в підлогу. Партнер виконує переміщення і нижню передачу двома руками.
3. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці і в русі.
4. Вправи з м'ячем біля решітки з мішенями.
5. Нижня подача на відстані 5-6 м. Партнер переміщується і виконує нижню передачу.
6. Те ж саме, але з власного накидання м'яча на висоту 4-5 м.
7. Те ж після верхньої подачі.
8. Після опанування передачею в спрощених умовах її поєднують з верхньою подачею через сітку.

Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху у волейболі і методика навчання.

Якісний прийом і точна передача м'яча лежить в основі майстерності волейболістів.

Техніка передачі м'яча двома руками зверху заключається в наступному: волейболіст з середньої стійки (якщо м'яч летить не точно на нього) переміщується вбік, вперед або назад і до торкання руками м'яча займає вихідне положення. Руки волейболіста зігнуті в ліктях кінцівки в тильному згині знаходяться перед обличчям, пальці розведені, руки направлені вперед-вниз-вбік. Ноги на ширині плеч, напівзігнуті – одна попереду іншої, тулуб трохи нахилений вперед.

В момент прийому м'яча пальці волейболіста торкаються м'яча, і амортизуючи, пом'якшують його поступальний рух. В результаті зустрічного руху рук (руки, тулуб і ноги розгинаються) м'ячу надається новий поступальний рух вперед-вверх. Руки розгинаються повністю, кінцівки супроводжують м'яч, подаючи йому певний напрямок. Виконавши передачу, гравець приймає положення високої стійки.

Методика навчання.

Навчання передачі м'яча починається в середній стійці на місці через серію підготовчих, підвідних і спеціальних вправ. Волейболісти повинні чітко уявляти правильну техніку верхньої передачі, вільно імітувати дії після невеликих переміщень вперед (назад). В цьому плані успішно використовуються набивні м'ячі і спеціальні прилади (підвісні м'ячі, тренажерні пристосування та інше), які дозволяють навчати гравців виходити під м'яч, фіксувати положення готовності і вдосконалювати структуру руху при передачі.

Вивчивши передачу вперед, над собою, назад за спину із основної стійки, починають опановувати передачу після переміщень, виконуючи її з різною висотою, довжиною і швидкістю польоту м'яча.

В подальшому вивчають складніші способи: передача в стрибку, передачі і в стрибку після імітації нападаючого удару, передача в падінні з перекатом на спину.

Вправи, що сприяють закріпленню техніко-тактичних навичок передачі м'яча, включають в себе індивідуальні, парні і групові вправи на місці і в русі.

Аналіз техніки прямого нападаючого удару у волейболі і методика навчання.

Нападаючий удар найскладніший технічний прийом, що вимагає від волейболіста проявлення швидкості реакції, спритності, сили і витривалості, тобто всебічної фізичної підготовки.

Самим поширеним способом атакуючих дій служить прямий нападаючий удар “по ходу”, коли напрямок лету м'яча після удару співпадає з напрямком розбігу волейболіста перед стрибком.

Використовується також і боковий нападаючий удар. Залежно від способу тактичної реалізації можуть застосовуватись прискорені і уповільнені (обманні) нападаючі удари, а також з поворотом тулуба і з переводом руки.

Техніка виконання прямого нападаючого удару “по ходу” заключається в наступному: волейболіст, знаходячись у високій стійці і визначивши напрямок і траєкторію лету м'яча, поступово збільшуючи швидкість розбігу, біжить до місця відштовхування для виконання нападаючого удару. Початок і швидкість розбігу волейболіста залежить від відстані, швидкості і траєкторії лету м'яча. При останньому кроці розбігу руки рухаються вниз-назад, волейболіст виставляє вперед праву ногу (для лівші) і ліву (для правші) (стопорний крок) і згинає ноги. Одноразовим махом руки вниз-вверх. Права рука, виконуючи замах, згинається в ліктьових суглобах, плече відводиться назад, тулуб прогинається, ліва рука знаходиться перед тулубом, ноги згинаються в колінних суглобах. В найвищій точці злету за рахунок розгинання тулуба і правої руки, що рухається назустріч м'ячу, виконується удар; кінцівка накриває м'яч, ліва рука опускається вниз. Права рука супроводжує м'яч (кінцівка згинається), опускається вниз, тулуб нахиляється вперед. Гравець приземляється на пальці напівзігнутих ніг.

Методика навчання.

Прямий нападаючий удар починають вивчати з вправ з тенісним м'ячем, в якому засвоюється поєднання стрибка і ударного руху метанням м'яча через сітку. Потім тренуються в ловлі м'яча із зустрічної передачі, де засвоюють своєчасність стрибка. Вправи виконують в парах спочатку без сітки, потім через сітку. Пасуючий гравець виконує верхню передачу з крутою траєкторією назустріч нападаючому, який розбігається, стрибає і ловить м'яч у верхній точці свого стрибка, після чого приземляється і виконує передачу своєму партнерові. В подальшому м'яч ловлять у вихідному для удару положенні, одночасно вивчають ударний рух в

спрощених умовах, по нерухомому м'ячу, без стрибка, з використанням підвісних м'ячів, а також удари біля стінки.

Нападаючий удар із зустрічної передачі.

Передачу на удар виконують спочатку в бік руки, що нападає, а потім в незручний бік. В цьому випадку завдання нападаючого: зробити правильний вихід до м'яча.

Потім приступають до вивчення прямого нападаючого удару після передачі вздовж сітки (передаючий стоїть з боку руки нападаючого, що б'є). Передачу на удар виконують між гравцями, вона повинна бути середньою за висотою, приблизно півметра від сітки.

В подальшому, нападаючий удар виконують зі всіх номерів зони нападу після різних за висотою і напрямом передач.

5. Аналіз техніки одиночного блокування у волейболі і методика навчання.

Блокуванням називають першу протидію гравців нападному удару суперника безпосередньо біля сітки шляхом відбивання чи зменшення швидкості лету м'яча виставленими над сіткою долонями.

Індивідуальне блокування (одиночний блок) – це, коли в ньому бере участь один блокуючий. Коли блок організують два або три гравці – це подвійний або потрійний блок. Своєчасно і грамотно організований блок дозволяє команді відбити атаку суперника, виграти право на подачу чи очко.

Техніка індивідуального блокування заключається в наступному: Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінних суглобах, руки напівзігнуті перед тулубом – гравець слідкує за діями суперників. Як тільки гравець визначив передбачуване місце атаки, він або стрибає з місця, або зразу переміщується туди приставними або звичайними кроками і приймає вихідне положення – ноги згинаються до положення напівприсяду. Активним розгинанням ніг, випрямленням тулуба і різким маховим рухом рук трохи пізніше нападника (при передачі м'яча на удар середньою траєкторією) блокуючий гравець вистрибує вгору і, виносячи вгору перед грудьми зігнуті в ліктьових суглобах руки, випрямляє їх. Відстань між долонями не перевищує поперечного м'яча. Пальці паралельно підняті вгору-вперед рук широко розведені, кінцівки трохи напружені, розміщені над сіткою і перенесені на бік суперника. Блокуючий в стрибку контролює м'яч і одночасно слідкує за діями нападника. В момент постановки блоку тулуб трохи згинається в тазобедровому суглобі ноги випрямлені, м'яч накритий кінцівками.

Методика навчання.

Навчання блокуванню починається після опанування прямим нападаючим ударом і з оволодіння навичками стрибка для блокування з місця і в русі. Це виконується у вправах: гравці по чергово переміщуються вздовж сітки, виконуючи стрибок після приставного кроку ліворуч і праворуч; те ж саме після подвійного кроку.

Потім увага акцентується на умінні вибрати місце для стрибка. Для цього спочатку передача виконується майже вертикально вгору, і блокуючий розміщується проти м'яча, що опускається. Потім траєкторія змінюється до високо-далекої (м'яч опускається біля бокової лінії) і до низько-далекої. Ці вправи блокуючий виконує без нападаючого удару.

Паралельно з цим вивчається правильна постановка рук. В перших вправах виносить руку, імітуючи закривання напрямку нападаючого удару. Для вибору місця постановки рук блокуючого можна ставити на спеціальну лаву, щоб він виконував блокування без стрибка. Спочатку нападаючий удар виконується в завчасно обумовленому напрямку, щоб блокуючий зміг відчувати удар м'яча по руках (блоку). У цій вправі виправляються помилки в постановці рук. Потім блокуючий сам визначає той вірогідний напрямок переходу м'яча через сітку і закриває його постановкою блокування. Після цього блокування виконується загалом як з місця, так і після переміщення.

Вдосконалення техніки блокування необхідно поєднувати з нападаючими ударами і особливо з власного підкидання і з захисними діями на задній лінії. В цих вправах важливо повчити блокуючих спостерігати за діями нападаючого: за напрямком і швидкістю його розбігу, характером руху тулуба, руки і кисті. Момент відштовхування, обов'язково вибирати залежно від траєкторії польоту м'яча (в момент передбачуваного удару потрібно бути у верхній точці стрибка), а також від росту і висоти стрибка нападаючого (чим вищий нападаючий, тим раніше повинен стрибнути блокуючий).

Основи спортивної тактики

Тактика гри – це організація спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальні дії – це дії гравця, спрямовані на вирішення певного тактичного завдання в даний момент гри.

Групові дії – це взаємодія 2-5 гравців, що виконують конкретне завдання.

Командні дії – це взаємодія всіх гравців команди, спрямована на виконання певних завдань в нападі і захисті. Вони реалізуються за допомогою системи гри.

Основне завдання тактики – визначити засоби, способи і форми ведення гри в конкретних умовах проти певного суперника.

Засобами ведення гри є всі прийоми і способи їх виконання.

Способами ведення гри називають індивідуальні, групові і командні дії гравців, що застосовуються у боротьбі із суперником.

Форма ведення гри – це характер проявлення дій команди, що виражається у певному темпі, стилі і ритмі ведення гри, а також замін і перерв, в дотриманні ігрової дисципліни і проявленні активної боротьби.

У волейболі прийнято виділяти два темпи. Темп – це черговість виходу гравця на м'яч для виконання атакуючих дій.

“Першим темпом” – ця назва визначається гравцем, який починає тактичну комбінацію першим (або гравець першого темпу).

“Другим темпом”. В розіграш цієї комбінації вступають всі решта гравців після дій першого. При цьому умовно можна класифікувати двох-, трьох- та чотирьохходові комбінації, коли підключаються всі три нападаючі передньої лінії. Кожен може діяти як у своїй зоні, так і в зоні партнера і йти в будь-якому темпі виконуючи рухи на удар другим, третім, четвертим, або з кимось разом.

Одним темпом. В цьому випадку можуть виходити на удар і одночасно стрибати в одній або різних зонах два або три нападаючі.

Волейбольні стилі. В світовому волейболі існують різні стилі і течії: атлетичний силовий волейбол (Росія, Болгарія, Польща, Україна), волейбол індивідуальної майстерності (Чехія, Словаччина), “волейбол настрою” (Бразилія, Аргентина, Італія, Греція, Румунія), волейбол як гра колективного розуму або комбінаційний волейбол (Японія), “раціональний волейбол” – відповідає національному характеру Німеччини.

Волейбол – ритмічний вид спорту. Ритм – це рухи, що рівно чергуються, під час яких кожен гравець (незалежно від амплуа), якомога швидше виходить на м'яч і одразу передає його партнерам по команді.

Команда з хорошим захистом рухається у єдиному темпі, як пробігаючи морські хвилі. Наприклад, тільки суперник приготувався пробити м'яч, захисники одразу відкочуються до задньої лінії на один-два кроки, тільки свій нападаючий вийде на удар – вони всі на один-два кроки набігають вперед. Команда сою працю “на економить”.

Система гри – це певна організація дій команди, що ґрунтується на функціях гравців та їх розташуванні на майданчику або комплектуванні команди.

Функції гравців.

Для організації дій команди необхідним є розподіл функцій між гравцями.

Формування кожного гравця відбувається за двома напрямками: удосконалення універсальних навичок гри і вдосконалення в навичках, специфічних для виконання певних функцій. Ці навички взаємообумовлені.

В сучасній команді функції розподіляються наступним чином: - діагональщики або кутові (1,2 темп), гравці 2 темпу, гравці 1 темпу; зв'язуючі (основний і підігруючий), універсальний гравець.

Нападаючий другого темпу – “бомбардир” повинен бути універсально підготовленим гравцем – всебічно фізично розвиненим рухливим, швидко орієнтуватись, з гострим тактичним мисленням. Він володіє різноманітними нападаючими ударами у всіх зонах, у більшості складних тактичних комбінаціях. При блокуванні він виконує функції крайнього блокуючого.

Нападаючий другого темпу (“кулемет”) повинен володіти стабільними і результативними ударами, грати в нападі з низьких передач. Йому притаманна швидкісна, стрибкова витривалість і координованість. Він виконує функції центрального блокуючого. При одиночному блокуванні він ставить рухливий блок, а в потрійному зонний.

Зв'язуючий гравець повинен володіти якостями організатора командних дій і головним чином в нападі, бути всебічно технічно підготовленим, особливо добре володіти другою передачею в різноманітних ситуаціях. Розсудливий, спокійний, спостережливий, який швидко орієнтується в ігровій обстановці, володіє відмінним периферійним зором. Зв'язуючий гравець покликаний направляти комбінаційну гру.

Комплектування команди.

Комплектування команди передбачає підбір гравців з урахуванням сильних сторін індивідуальної гри кожного і раціональний розподіл їх по лініях і зонах початкового розташування у відповідності з функціями що вони виконують (зони 4-1 – кутові гравці; 3-6 – гравці 1 темпу, 2-5 – розігруючі гравці).

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

Може бути декілька варіантів комплектування стартової шістки команди.

- 3 – 3 – три зв'язуючих, три нападаючих;
- 2 – 4 – два зв'язуючих, три нападаючих;
- 1 – 5 – п'ять нападаючих і один зв'язуючий;
- 2 – 4 – два зв'язуючі, що виходять з задньої лінії;
- 6 – 6 – шість в нападі і шість в захисті.

Тактику гри в волейболі прийнято ділити на тактику нападу і тактику захисту, причому залежно від принципу організації розрізняють наступні групи дій гравців: індивідуальні, групові, командні.

Тактика гри в нападі.

До індивідуальних тактичних дій в нападі відносять дії без м'яча (вибір місця) і власне з м'ячем (під час другої передачі, подачі, нападаючого удару).

До групових тактичних дій відносять взаємодії 2-5 гравців, які вирішують частину загальнокомандного завдання. Прийняте ділення команди в момент розстановки на передній і задній лініях виражається у взаємодії гравців всередині ліній і між лініями. Їх дії визначаються не тільки кількістю торкань м'яча, але і зоною, звідки гравець буде виконувати технічний прийом.

Ці взаємодії здійснюються:

- між гравцями задньої і передньої лінії (гравці, що приймають подачу чи нападаючий удар зі зв'язуючим гравцем під час гри зв'язуючого на передній лінії);
- те ж саме, але під час виходу зв'язуючого гравця з другої лінії (друга передача на удар) з нападаючими передньої лінії;
- приймаючих подачу або нападаючий удар з нападаючими гравцями;
- нападаючих з нападаючими в момент імітації нападаючого удару і передачі в стрибку партнеру.

За структурою переміщення нападаючих взаємодії можна поділити на три групи:

1. Взаємодії без зміни напрямку переміщення (кожний гравець діє у своїй зоні).
2. Зі зміною напрямку переміщення.
3. Зі схрещеним переміщенням (комбінації “Хрест”, “Зворотній хрест”).

Командні тактичні дії включають три системи:

1. З другої передачі гравцем передньої лінії.
2. З другої передачі гравцем, який виходить із задньої лінії.
3. З першої передачі або передачі в стрибку після імітації нападаючого удару.

Тактика гри в захисті.

Мета захисних дій – нейтралізація нападу суперника. Головне – не дати м'ячеві упасти на своїй стороні ігрового майданчика і не допустити технічної помилки. Загальну схему організації захисних дій обговорюють заздалегідь і будують в залежності від підготовленості гравців команди і особливостей тактики суперника. Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальні тактичні дії включають в себе вибір місця і дій з м'ячем в момент прийому подач, нападаючих ударів м'яча, що відскочив від блоку, під час блокування і самострахування після блокування.

Групові тактичні дії в захисті передбачають взаємодії 2-5 гравців у різних ігрових епізодах. У зв'язку з вивченням трьох ліній обороти гравців ділять на блокуючих, страхуючих і захисників. Взаємодія гравців проявляється в груповому блокуванні (подвійному або потрійному), при прийомі нападаючих ударів та страхуванні.

При відпрацюванні взаємодій між гравцями, які виконують різні завдання, велику роль відводять блокуючим. Залежно від їх гри будують свої дії страхуючі і захисники.

Групові дії при прийомі нападаючих ударів зводяться до взаємодій:

- захисників між собою;
- захисників зі страхуючими;
- захисників з блокуючими;
- страхуючих між собою при подвійному (змінному) страхуванні.

Зміст командних дій в захисті обумовлено наступними основними факторами: особливостями нападаючих дій команди суперника, виконавчою майстерністю своїх гравців, особливістю ігрової ситуації.

Для прийому подач команди використовують в основному два варіанти розміщення гравців: в лінію і уступами.

При розташуванні в лінію гравці стоять майже на одній лінії, не порушуючи правил розташування. При розташуванні уступами або в дві лінії, гравці стоять на різній відстані один від одного, не загороджуючи один одного.

Для прийому атакуючих ударів використовують в основному три елементи розташування гравців в захисті:

1. В лінію – при страхуванні блокуючих вільним гравцем передньої лінії.
2. “Кутом вперед” – при страхуванні гравцем зони 6.
3. “Кутом назад” – при страхуванні блокуючих гравцями зон 5 і 1.

Рекомендована література

Основна:

1. Волейбол: учебник для вузов / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. – Москва : Дивизион, 2009. - 360 с.
2. Демчишин А.П. Волейбол – гра для всіх / А. П. Демчишин. – Київ : Здоров'я, 1986. – 104 с.
3. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин, Р.С. Мозола, Ю.М. Панишко. – Київ : Радянська школа, 1982.-191 с.
4. Демчишин А.П. Підготовка волейболістів / Демчишин А.П., Пилипчук Б.С. – Київ : Здоров'я, 1979. - 104 с.
5. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. — Москва : Академия, 2014. - 412 с.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол : учеб. для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк А.В. Ивойлов. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 382 с.
7. Ковцун В. І. Волейбол: основи гри, методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вміннями гри волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2^{го} року навчання / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин. - Львів : Фернеза, 2002. - 33 с.
8. Ковцун В. І. Волейбол : основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин. - Львів : Фернеза, 2002. - 33 с.
9. Ковцун В. І. Волейбол як важливий засіб виховання гармонійної особистості / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. - Львів, 2002. - С. 37 - 40.
10. Ковцун В. І. Виникнення і розвиток волейболу в Галичині / В. І. Ковцун, Ю. М. Панишко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. - Львів, 2007. - С. 40 - 41.
11. Костюков В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій / Костюков В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І.. – Вінниця : ВДПУ, 2004. – 117 с.
12. Костюков В. В. Пляжный волейбол : учебное пособие. / В. В. Костюков – Москва : Советский спорт, 2005. - 156 с.

13. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) : пособие. - 5-е изд., перераб. и доп. / В.В. Костюков. - Краснодар, 2007. - 266 с., ил.
14. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей : методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский – Москва : Дивизион, 2007. - 176 с.
15. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
16. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - 6-е изд. стер. – Москва : Академия, 2010. - 520 с.
17. Effect of physical development parameters and conditioning abilities on the level of motor coordination in female volleyball players in the phase of specialized basic training / Roman Boichuk, Sergii Iermakov, Vasyl Kovtsun, Viktoria Pasichnyk, Valeryi Melnyk, Mykola Lazarenko, Mariya Troyanovska, Vitalii Kovtsun // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 4. – P. 1950–1957.
18. Офіційні волейбольні правила 2017-2020 Затверджені 35-м Конгресом ФІВБ 2016. – К.іів, 2016. – 83 с.

Допоміжна

1. Железняк Ю.Д. 120 Уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. – Москва : Физкультура и спорт, 1965. - 192 с.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва, 1978. - 224 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – Москва : Физкультура и спорт. - 1979. - 48 с.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов .- Москва : Физкультура и спорт. - 1979. - 231с.
5. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років / Олександр Швай, Валерій Поляковський, Леонід Гнітецький, Євген Приступа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – № 1. – С. 73 – 76.
6. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. – Киев, 1993. – 188 с.
7. Приступа Є. Н. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, Р. С. Мозола // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. ст. - Київ, 1997. - С. 115-131.
8. Подготовка волейболистов. / А. Г. Фурманов. - Минск: МЕТ, 2007. - 329с., ил.
9. Поташник А., Гезенцвей В. Судейство соревнований по волейболу / А. Поташник, В. Гезенцвей. – Москва : Физкультура и спорт, 1973.

10. Поташник А. Волейбол (судейство и организация соревнований) / А. Поташник. – Москва : Советская Россия, - 1973.

11. Фурманов М.П. Волейбол /М.П. Фурманов. – Киев : Радянська школа, 1993. - 196 с.

12. Хапко В.Е. Волейбол / В.Е. Хапко, В.И. Белоус. – Киев : Радянська школа, 1988. -112с.

13. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – Киев : Здоровье, 1990. - 124 с.

14. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1 Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

2 Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

3 Волейбол : ают. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 32 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/282>

4 Ігри : ают. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. – (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>

5 Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

6 Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>)

7 Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] www.fvu.in.ua/

8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>