

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

ТЕКСТУАЛЬНА ЛЕКЦІЯ

НА ТЕМУ: “ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ, МЕТОДИКА
НАВЧАННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ В ВОЛЕЙБОЛІ”.

для студентів I курсу по дисципліні

ВОЛЕЙБОЛ

Виконавець: доцент *Ковцун В.І.*

Рецензент: _____

Лекція затверджена

на засіданні кафедри

“_____” _____ 2013 року

Протокол № _____ від “_____” _____ 2013 року

Львів

П Л А Н

1. Зміст і етапи розвитку гри.
2. Основи техніки і тактики гри у волейбол.
 - 2.1. Техніка гри.
 - 2.2. Тактика гри.
 - 2.3. Методика навчання і вдосконалення.
3. Комплектування команди.
4. Найважливіші правила гри.

Л і т е р а т у р а.

1. Демчишин А.П., Артюх В.М., Демчишин В.А. Рухливі і спортивні ігри в школі. Посібник для вчителя. - К.: Освіта. 1992. - С.5-17; 109-136.
2. Демчишин А.А. Волейбол-гра для всіх. - К.: Здоров'я. 1986. - 104 с.
3. Демчишин А.А., Пилипчук Б.С. Підготовка волейболістів. - К.: Здоров'я, 1979. - 103 с.
4. Демчишин А.А. та ін. Підготовка юних волейболістів. К.: Рад. школа. 1982. - 109 с.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школі. - М.: Просвещение. 1989. - 126 с.
6. Хапко П.Е. Техніка игри в волейбол. - К.: Здоров'я. 1984. - 62 с.

План семінарського заняття

- 1.

І. В о л е й б о л

1. Зміст і етапи розвитку гри.

Волейбол поширена, улюблена гра в нашій країні. Її популярність пояснюється можливістю кожного учасника виявити в грі свої фізичні якості, спортивне вміння для досягнення колективного успіху. Це виховує ініціативну, інахідливість, рішучість, ірієнтування в діях. Колективний характер розвиває такі якості, як товарииськість, дружба, прагнення до взаємодопомоги.

Гра в сполученні з підготовкою та складанням Державних тестів з фізичної підготовленості сприяє всебічному фізичному розвитку тих, хто займається, вдосконаленню якостей та набуття навичок, необхідних кожній українській людині в трудовій діяльності й для захисту Батьківщини.

Волейбол-команда гра. Обов'язки гравців визначають до їхніх особистих здібностей та інтересів команди. Всі гравці повинні добре діяти в нападі і захисті. Тактичні дії команди залежать від рівня підготовки гравців і гри суперників.

Сучасний волейбол-комбінаційна гра, що проходить у високому темпі, атаки розвиваються швидко, взаємодії гравців біля сітки складні. Вони повинні миттєво вміти переключатися від нападу до захисту. Така миттєва зміна ситуацій обумовлюється правилами гри. Кожна команда може лише тричі торкнутися м'яча (крім торкання при блокуванні) на свій половинні майданчика.

Зміст гри полягає, щоб не дати м'ячу впасти своєму майданчику, прикладаючи зусилля для його падіння на стороні команди суперника. Дії гравців обмежені правилами, виконуються ігрові прийоми: подачею, передачею, нападаючим ударом і блокуванням. Вихідні положення для ігрових прийомів бути стійки (при діях на місці) і переміщення (при діях в русі).

Виникнення волейболу до цього часу з більшості джерел батьківщиною волейболу вважають США, хоча є інші дані, які говорять про виникнення гри в Європі (зокрема в Росії за назвою Кулачний м'яч) і на Азіатському континенті (Китай, Корея, Японія): Китай-гра Цу-гию (3-5 гравців через мотузку перекидали м'яч, висота ріст людини, ногами), Авганському-передачу руками, гравець не повинен рухатися з місця. Дуже подібна Італійська Гилка: шість гравців, але можна передавати м'яч, як зльоту, так після одного відскоку від землі.

В 1895р Вільям Морган в м.Геліок, штат Масачусетс створив нову гру в волейбол. Він хотів створити просту гру, яку можна проводити без особливих приготувань і витрат на обладнання. Розробив правила нової гри. І названа вона "волейбол", що в перекладі з англійського означає "Літаючий м'яч". Вперше волейбол продемонстрували перед публікою в липні 1896р в Спрінгфілді.

Звичайно спростувати, чи брати під сумнів загальноприйняте ніхто із істориків не брав. Таким чином, відзначається саме народження волейболу 1895р.

Чому ж ведеться відлік віку волейболу з XIX століття. Це пояснюється так: будь яка гра стає спортивною, якщо вона набуває регламентовані правила. А перші правила волейболу були обнародовані, що відображає ріст її вдосконалену волейболу.

- Перші правила-десять параграфів:

1. Розмітка майданчика;
2. Приладдя для гри;
3. Величина майданчика -25x50 футів(7.6 x 15.1 м);
4. Розмір сітки - 2 x 27 футів (0.61м x 8.2м). Висота сітки-6.5 фута (198см);
5. М'яч-гумова камера в шкіряному або полотняному футлярі. Окружність м'яча-25-27 дюймів (63.5-68.5см)вага 340гр;
6. Подача. Гравець, який подає, повинен стояти однією ногою на лінії і виконувати удар по м'ячу відкритою долонею, якщо допущена помилка при першій подачі, то повторюється;
7. Рахунок. Кожна не прийнята подача суперником дає 1 очко. Лише привласній подачі зараховується очки. Якщо після подачі м'яч на стороні подаючих і вони допустять помилку, то подаючий гравець змінюється;
8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі)попадає стінку, це помилка;
9. Якщо м'яч попадає в лінію, це вважається помилкою;
10. Кількість гравців не обмежувалась.

Нова гра не відразу набула сучасного вигляду. Спочатку волейбол був просто розважальною, рухливою грою, а не атлетичним видом спорту. Гравці старалися обов'язково виконати всі три удари по м'ячу, ставили завдання перш за все не допускати помилок на своїй половині майданчика, не спрямовували м'яч на сторону суперника сильним або неочікуваним (обманним)ударом. Нападаючі удари, блокування і обманні дії появляються значно пізніше.

В США волейбол ще довго залишався своєрідним атакуючим. Намагались зробити гру більш захоплюючою і наповнену несподіваністю , вирішили повністю "ізолювати" команди одна від одної. Замість сітки повісили полотно. Таким чином, поперек майданчика виникла суцільна стінка, і за всім ходом гри могли слідкувати лише суді і вболівальники.

Розвиток міжнародного волейболу. Поступова гра стає все популярнішою в різних країнах світу. Особливо швидко волейбол поширюється на Європейському континенті (Чехословакія, Франція, СРСР). Починають проводитися офіційні першості країн (Чехословакії Польща). В 1928р в Москві проходить Всесоюзна спартакіада, в програму якої включено волейбол.

Розширювалася популярність волейболу, змінювалися, вдосконалювалися і правила гри:

1900р - партія вважається закінченою, одна з команд набирає 21 очко; висота сітки - футів (213 см). Лінія є частиною майданчика.

1912р - розмір майданчика - 35-60 футів (10.6 - 18.2м) висота сітки 7.5 футів (228см), ширина сітки 3 фута (91см). Після втрати подачі гравці міняються.

1917р - висота сітки - 8 футів (243см);партія продовжується до 15 очків.

1918р - склад команди обмежено (стає шість гравців).

1921р - введена середня лінія.

1922р - гравцям кожної команди дозволено лише три удари по м'ячу.

1923р - розмір 30-60 футів (9,1-18,2м), при рахунку 14:14 переможцем вважається команда, яка першою набрала 2 очка.

Як бачимо, основні пункти правил, які характеризують гру волейбол, формулюється саме в період з 1917 по 1925р.

- поряд з правилами змінюється техніка і тактика гри, (першо початкова гра-розвага, назва відповідає змісту гри, м'яч довго знаходився в повітрі, переходячи м'яч на сторону суперника на вільне місце було важко-склад 8-9 гравців а той й більше);

- поступово появляються спроби перебивання м'яча, які затрудняють дії суперника;

- 1921-1928рр. уточнюються правила гри, формується технічні прийоми (подача, передачі, напад, удар, блок);

- подача використовується не лише як введення м'яча в гру, а і як засіб нападу; появляються верхня бокова подача, технічні прийоми набувають більш агресивного, нападаючого удару.

1934р на міжнародній нараді представників спортивних федерацій в Стокгольмі пропонується створити технічну комісію з волейболу. Пропозиція була прийнята на XI Олімпійських іграх в Берліні в 1936р. Першим головою комісії став голова Польської федерації Равіч-Мословські. В комісію ввійшло 13 Європейських країн,5 країн Американського континенту і 4 Азіатські країни.

За основу було прийнято американські правила гри з такими змінами:

*- перехід на метричну міру вимірювання; дозволяють ударити по м'ячу тілом вище пояса;

*- гравцям, торкатися м'яча при блокуванні, заборонялись торкання до нього, поки до нього не торкнеться інший гравець;

*- висота сітки для жінок стала:224см; обмежувалось місце подачі.

Крім того, комісія ввела переговори про включення волейболу в програму Олімпійських ігри 1940р.

Після другої світової війни з ініціативи Чехословаччини, Польщі, Франції була створена нова технічна комісія, за рішенням якої в квітні 1947 р. в Парижі відбувся перший конгрес з волейболу, прийняло участь представники 14 країн. Конгрес прийняв рішення про створення Міжнародної федерації волейболу. (ФІВБ)

Створення міжнародної федерації означало визнання волейболу, як виду спорту. Зросло його міжнародне значення.

В історії розвитку волейболу, як виду спорту можна виділити декілька етапів.

ЕТАПИ РОЗВИТКУ ГРИ

I етап - 1895-1920 рр. - становлення гри, правила стають єдині для всіх, неофіційне міжнародне визнання.

II етап - 1921-1947 рр. - набуває чітко виражена, спортивна спрямованість, а саме, технічні прийоми, які пов'язані з перебиванням м'яча на сторону суперника, носять агресивний нападаючий характер, створюється єдина міжнародна організація (ФІВБ).

III етап - 1948-1963 рр. - волейбол широко розповсюджується на нашій планеті - Земля. Регулярно проводяться чемпіонати континентів, світу.

IV етап - 1964 по даний день - волейбол Олімпійський вид спорту, вдосконалюється техніка і тактика гри, суттєві зміни вносяться в правила гри. Волейболу притаманний комбінаційний стиль ведення гри. Нині ФІВБ об'єднує 216 національних федерацій усіх континентів нашої планети.

Загальновідомі успіхи українських волейболістів на міжнародній арені - це результат масовості волейболу в нашій Державі і систематичності його розвитку.

Поступово розширюється географія великого волейболу: в класі вищої ліги національної першості виступають команди Тернополя, Луцька, Рівного та ін. міста України.

В заключення необхідно підкреслити: сучасний волейбол - це атлетична гра, для якої характерно висока рухома активність волейболістів. На протязі однієї зустрічі кожний гравець виконує багато стрибків для блокування і нападаючих ударів, кидків, падінь для прийому м'ячів в захисті, багаторазові переміщення і зміною напрямку.

Виконання всіх цих дій вимагає від спортсмена виявлення максимальних зусиль. Волейболіст виконує за гру, яка триває від 1 до 3 годин, біля 100-150 стрибків, а сумарна кількість виконання технічних прийомів доходить до 300 (подачі, передачі, нападаючі удари, блокування). Частота серцевих скорочень під час гри доходить до 200 уд/хв, а показник кисневого боргу, який відображає рівень важкості виконання роботи, досягає 70 відсотків від максимального значення (максимальні величини кисневого боргу дорівнює 8,8 л, а після гри - 6,3 л). Гра проходить з перемінною інтенсивністю в динамічному режимі м'язових скорочень при тривалому, швидкому і майже безперервному реагуванні на обстановку, яка змінюється, ставить високі вимоги до фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, які необхідні для ефективного ведення гри.

2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ. Методика навчання і вдосконалення.

2.1. Техніка гри.

Техніка гри волейболіста складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, прийом м'яча з подачі і від нападаючого удару, блокування). Кожний прийом виконують різними способами.

Оволодіння різноманітними навиками, уміннями прийомів техніки визначає високий рівень підготовки волейболіста, його технічні можливості у вирішенні тактичних завдань у різних ігрових умовах.

2.2. Техніка гри в нападі.

Особливе місце в техніці гри займають стійки і переміщення. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Щоб своєчасно і ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набирають оптимального положення-ігрової стійки (сл.1). При цьому тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу.

При виконанні нападаючих ударів застосовують стрибки відштовхування двома або однією ногою, з місця та з розбігу.

Передачі-основні прийоми техніки. Розрізняють верхні і нижні передачі. Їх виконують двома руками та однією рукою. У грі в нападі розглядають тільки верхні передачі. Основою для правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття ігрової стійки.

Верхня передача м'яча двома руками виконується з основної стійки-ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб майже у вертикальному положенні (сл.2), руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя і трохи відведенні назад, пальці рівномірно розставлені і напружені. Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба і рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. За напрямком передачу можна виконати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець займає таке положення-руки піднімає над головою (сл.3). За рахунок незначного прогину в грудях і відведення плечей назад виконується передача. Руки випрямляються вгору, а кисті в променево зап'ястному суглобі не рухаються. При передачі над собою гравець займає вертикальне положення, а руки випрямляються точно вгору.

Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в 4). Передачі можуть бути низькими (заввишки до 1 м), середніми (до 2 м) і високими (понад 2 м). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку (сл.4). Вона складніша, тому що виконується в без опорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець стрибає в гору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару зверху виконується однією рукою.

Подачі - це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі. Подачі бувають: нижні пряма і бокова, верхні пряма і бокова.

Подачі використовуються відповідно до правил гри: волейболіст подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його на бік суперника.

Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює прийом суперникові. Варіативність застосування подач підвищує ефективність застосування подач підвищує атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії і польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача (сл.5). Для її виконання гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки (для правши), зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, масу тіла переносять на праву ногу, одночасно підкидають м'яч вертикально вгору на 0,4-0,6 м. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючі його вперед-вгору. Удар виконують на рівні пояса.

Верхня пряма подача (сл.6). Для її виконання гравець стає обличчям до сітки. Одна нога ставиться на півкроку вперед. М'яч підкидають лівою рукою вгору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою замахуються вгору-назад, масу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починають сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво і перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука випрямляється і виконує удар по м'ячу (кисть руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті). З такого вихідного положення виконується націлена подача, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення маси тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидається вище голови на 0,4-0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконується по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.

Верхню бокову подачу (сл.7) гравець виконує з вихідного положення: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем,

гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг і випрямленням тулуба, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару долонею не слід дуже повертати вліво, площина її бути перпендикулярно до напрямку польоту м'яча.

Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому корці перед замахом.

Є і інші різновидності способів подач, до них відносять подачу "свічка" і планеруючу подачу.

Для виконання подачі "свічка" гравець стає правим боком до сітки, при цьому ноги на ширину плечей, м'яч на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4-0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім енергійним рухом знизу-вгору виконується удар по м'ячу перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рух вгору.

Залежно від способу виконання, планеруюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча. М'яч під час польоту не обертається, а планерує, раптово змінюючи траєкторію. Важливо при виконанні подачі попасти в "центр" м'яча за напрямком траєкторії польоту. Будь яка неточність приводить до того, що м'яч не планерує, а летить з обертанням.

Нападаючі удари⁰ - основний прийом для завершення атаки.

Прямий нападаючий удар (сл.8) виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази-розбіг і відштовхування однакові при виконанні всіх нападаючих ударів. Розбіг можна виконувати під різними кутами по відношенню до сітки. Він складається з 2-3 кроків. Найважливіший з них останній, який виконується стрибком.

При виконанні другого кроку обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги ставляться паралельно, на ширині 20-30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Велике значення має узгодженість дій: у момент приставлення лівої ноги руки опускають вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук вгору. До рівня обличчя руки піднімають разом, а потім активніше працює рука, яка виконує удар. Замах починають з прогинання тулуба, потім піднімають і підводять назад плече, лікоть, передпліччя і кисть.

Ударний рух починають швидким вгинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним-передпліччя і кість. Швидкість руху поступово зростає і стає найбільшою в момент торкання м'яча. Удар виконують акцентованим рухом кисті по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови і трохи попереду. Після удару гравець м'яко приземляється на носки, згинаючи ноги і тулуб, а руки, напівзігнуті, опускає вниз.

Нападаючий удар з переводом є різновидністю прямого нападаючого удару, тільки напрямком польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу нападаючого. Перевід відбувається поворотом тулуба, або кисті руки.

Якщо удар виконують без повороту тулуба, то в останній фазі ударного руху знімається напрям руху і кисті в бік удару, а тулуб залишається у вертикальному положенні. При ударах з переводом з поворотом тулуба, тулуб повертається в напрямку удару. Нападаючі удари з переводом вимагають від виконавців високої координації рухів.

Боковий нападаючий удар (сл.9) застосовують, атакуючи з віддаленої позиції. При цьому розбігаються під певним кутом до сітки. У момент замаху обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинають, повертаються ліворуч, ліву руку опускають униз, а права дугоподібним рухом завершує удар по м'ячу. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рукою продовжуючи рух вниз по дузі, а потім м'яко приземляються. Гравець, змінюючи рух руки і положення кисті, може виконувати удари в різних напрямках.

Техніка гри в захисті.

Для того, щоб надійно грати в обороні і встигати вчасно до м'яча, вчать приймати стійку захисника (низько) : ноги сильно зігнуті в колінних суглобах, гравець готовий прийняти сильний нападаючий удар і переміститися в будь яку сторону. Переміщуються в грі у захисті кроком або бігом у різних напрямках. При блокуванні нападаючих ударів стрибки виконують з місця, а також після переміщення вздовж сітки. Приймаючи в захисті важкі м'ячі, гравець, часто виконує передачу з падінням.

Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу.

Нижня передача двома руками (сл.10). Цей спосіб найчастіше використовують для приймання м'яча після силових і планеруючих подач. Вихідним положенням для нижньої передачі є основна або низька стійка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Кисті рук тримають в такому положенні: одна стиснута в кулак, пальці другої охоплюють його, а великі пальці - паралельно один одного. Під час виконання передачі тулуб тримають вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя.

Для правильного виконання передачі слід попередньо переміститися так, щоб м'яч знаходився перед гравцем. В окремих випадках м'яч, який знаходиться далеко збоку, можна приймати знизу однією рукою (кистю або передпліччям).

Верхню передачу двома руками з падінням - перекатом на спину - застосовують у грі в захисті (сл.11). Для правильного його використання гравець після переміщення приймає низьку стійку, виконує передачу, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується і падає перекатом на спину. Голова при цьому нахилиється до грудей, щоб запобігти удару. Після перекату маховим рухом ніг гравець встає і займає положення готовності до наступних дій. Після падіння перекатом на спину перед прийомом м'яча виконується переміщення вперед бігом або скачком. Цей прийом можна виконувати після випаду вбік.

Попередньо гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги і після передачі робить перекаат на спину. Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, на деякий час виводить гравця з гри, не дає йому змоги швидко зайняти положення готовності.

В останні роки виконують падіння після швидких переміщень з перекатом через плече, використовуючи інерцію від попереднього переміщення. Цей спосіб раціональніший, оскільки дає змогу швидше зайняти вихідне положення.

Передача м'яча з падінням вперед на руки і перекатом на груди-застосовують при прийомі м'ячів, що далеко падають (сл.12). Після відштовхування ногою, що стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-вниз виконують кидок уперед. Тулуб прогинають, ноги згинають у колінах. Після прийому м'яча (у без опорній фазі) руки посилають уперед, долонями до поверхні майданчика. Повільно згинаючи їх, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернена вбік) і перекочується прогнутим тулубом. Можна після торкання грудьми поверхні майданчика розвести руки в сторони і продовжувати рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами.

Блокування - це спосіб зупинити атаку суперників після того, як їхній гравець зробив удар по м'ячу. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій.

Блокування складається (сл.13) з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем-це одиночне блокування, двома або трьома гравцями-це групове.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після визначення напряму передачі для удару, на невеликій відстані од м'яча блокуючий переміщується приставними кроками (а на відстані 2-6 м - ривок вздовж сітки), на останньому кроці (стрибку) повертається обличчям до сітки і виконує блокування. Розрахування, коли потрібно виконувати стрибок на блок, гравець відштовхується і виносить

руки вгору. В без опорній фазі зоровий контроль переключається з м'яча на руки нападаючого.

Визначивши напрямок удару за рухами суперника, блокуючий випрямляє свої руки і одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Гравцям, які ставлять блок, слід активно працювати кистями, спрямовуючи м'яч вниз на поле суперників.

Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямку, виконання передачі.

Групове блокування (сл.14) виконують два або три гравці. Подвійне блокування - основний засіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Після узгоджених дій двох гравців (основний та допоміжний блокуючий) над сіткою з'являється бар'єр з чотирьох рук для м'яча, що перелітає. Основний блокуючий, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (із зони 4 в зону 4, із зони 2 в зону 2), а до цього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

При блокуванні нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуті так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника.

Стрибати слід вертикально, інакше можна перейти середню лінію, торкнутися сітки або зіткнутися з іншим гравцем.

2.3. Тактика гри.

На змаганнях, залежно від ігрової ситуації, що складається на майданчику, гравці застосовують найефективніші ігрові прийоми в конкретних умовах.

Тактику, як і техніку гри, розділяють на тактику нападу і тактику захисту. Тактика гри складається з індивідуальних і командних тактичних дій.

Тактика нападу.

Індивідуальні тактичні дії вивчають, удосконалюючи прийоми техніки нападу.

У нападі гравці повинні вміти правильно вибирати місце на майданчику і спосіб дій, спрямовані на організацію атаки, володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від ігрової ситуації.

Гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку і напрямок польоту м'яча, щоб створити передумови для успішного виконання ігрових прийомів.

Тактика подач. Основним завданням подачі є не лише вміле введення м'яча в гру, а і виграш очка з подачі. Подачу націлюють на зв'язуючого або активного нападаючого гравця на лінії, який зв'яже комбінації, пересуваючись на заздалегідь передбачені місця.

Волейболіст повинен вміти виконувати силові і націлені подачі. Силу подачу використовують, якщо вона стабільна, а суперники слабо володіють прийомом.

Подачу з високою траєкторією виконують тоді, коли метеорологічні умови (сонце, вітер) заважають суперникам. Подачі виконують на передню лінію майданчика, якщо суперники готуються приймати сильну подачу. Слід чергувати сильні і націлені подачі, подавати на гравця суперника, який виходить для виконання подачі.

Тактика передач. У сучасному волейболі якість володіння передачею є основою застосування тієї чи іншої системи гри. Команда, яка досконало володіє першою передачею, може використовувати будь-яку систему.

Перш ніж виконати передачу, слід визначити її напрямок, щоб створити найкращі умови гравцеві, що нападає, для завершення атаки. Передачі направляють нападаючому, проти якого грає слабший блокуючий гравець команди суперників. Доцільно виконувати передачі на край сітки і швидкісні для ускладнення дій блокуючих команди суперників. Передачі слід направляти сильнішому нападаючому гравцеві, використовуючи його індивідуальні особливості. Якщо гравець недостатньо підготовлений до завершення атаки, йому роблять передачу вертикально, на певній висоті та у визначеному місці.

Для будь-якої тактичної комбінації важливою є перша передача: вона дає змогу перейти від захисту до нападу.

Тактика нападаючих ударів. Універсально підготовлений нападаючий уміє виконувати удари на різній відстані од сітки, із стрибком після розбігу і з місця, після різних за характером передач.

При виконанні нападаючих ударів слід враховувати слабші місця в захисті команди суперника, обов'язково вміти змінювати напрямок нападаючих ударів, чергувати сильні, слабші нападаючі удари з обманними, спрямовувати нападаючий удар на суперника, який погано володіє прийомом м'яча.

Групові тактичні дії - це взаємодія кількох гравців, спрямована на підготовку і успішне завершення атаки. Основою групових тактичних дій у нападі є взаємодія гравця. Групові тактичні дії здійснюються гравцями передньої лінії, якщо передача виконується гравцем зони 3 (2, 4), та після взаємодії гравця передньої і задньої лінії, коли другу передачу виконано із зони 1 (5, 6). Виконання передачі гравцем, який виходить із задньої лінії, дає змогу всім гравцям передньої лінії брати активну участь в нападі і захисті.

Командні тактичні дії - це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:

*- з другої передачі через гравця передньої лінії;

*- з другої передачі через гравця задньої лінії, який виходить для виконання передачі;

*- з першої передачі чи "відкиди".

Система визначає розміщення гравців лінії нападу в момент подачі і напрямок передач для нападаючого удару. У кожній системі гри є багато тактичних комбінацій, які здійснюються за допомогою передач і нападаючих ударів.

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії зони 3, який виконує другу передачу для удару гравцеві зони 4 або 2, дає змогу максимально використовувати сильних нападаючих ударів, для яких створюються найкращі умови при завершенні атаки.

За цією системою нападаючий удар виконується з другої передачі (третім ударом), передачу на удар виконує гравець передньої лінії з зони 3, 2, 4. Варіанти системи - другу передачу виконує гравець зони 3. Варіанти системи - другу передачу виконує гравець зони 2 і 4. Вивчення командних тактичних дій починають з цієї системи. Основним її недоліком є те, що один з гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

Система гри з другої передачі через гравця, що виходить для передачі з задньої лінії, широко застосовується, коли нападаючі гравці володіють різноманітними ударами (сл.16).

Гравці, що виходять до сітки для виконання другої передачі, повинні добре володіти передачею. Оскільки друга передача виконується після переміщення, її якість має задовольняти всіх гравців лінії нападу. Тому гравець завчасно спеціалізується у виконанні цієї передачі. Виходити до сітки може гравець із зон 1, 6, 5.

Вихід гравця із зони 1 найбільш перспективний. тому що суперники не завжди спроможні перешкодити йому своєю подачею. Передачу легко спрямувати під праву руку для завершення атаки гравцеві передньої лінії. При виході гравця з зони 1 його місце підстраховує гравець зони 6.

Перевага цієї системи полягає в тому, що в нападі можуть взяти участь всі гравці передньої лінії. Вивчають її тоді, коли гравці добре володіють прийомами техніки.

Система гри в нападі з першої передачі або "відкиди". При її застосуванні нападаючий удар виконується безпосередньо з першої передачі або "відкиди". Гравці, приймаючи подачу, розміщуються за лінією нападу (сл.17).

Після прийому м'яча з подачі гравець зразу виконує передачу на удар одному з гравців передньої лінії 4, 3, 2. У цьому випадку нападаючий може виконувати удар або, якщо поставлено блок, зробити "відкиду" іншому гравцеві передньої лінії.

Атаку з першої передачі здебільшого застосовують у грі, коли суперник просто переправив м'яч через сітку.

Вивчають цю систему після двох попередніх, коли гравці уже якісно володіють прийомом м'яча з подачі.

Тактика захисту.

Індивідуальні тактичні дії. Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії разом із удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням прийомів техніки. Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому подачі, нападаючих ударів і блокування.

Тактика прийому подач. Гравець визначає своє місце на майданчику залежно від характеру наступної подачі суперника. Для прийому сильних подач рекомендується стояти далі від сітки, а для слабких ближче до неї.

Гравці повинні вміти організовувати і успішно здійснювати різні тактичні комбінації з завчасно обумовленою зміною місць.

Залежно від траєкторії і сили подачі м'яча, гравець визначає спосіб його прийому, та напрямок руху - від розміщення партнерів.

Тактика прийому нападаючих ударів. Щоб правильно вибрати місце при прийомі м'яча від нападаючого, необхідно визначити, з якої зони суперник виконує нападаючий удар. Після цього визначають напрямок нападаючого удару і готуються до переміщення в зону удару. Вибір місця захисником залежить від висоти стрибка нападаючого і від того, на якій відстані від сітки знаходиться м'яч.

Спосіб прийому м'яча і можливий напрямок його руху залежить від характеру нападаючого удару.

Уміння спостерігати за діями суперника допомагає правильно вибрати місце на майданчику. Якщо оцінка дій суперника безпомилкова, то ви маєте змогу своєчасно вибрати позицію та спосіб прийому м'яча.

Тактика блокування. У сучасному волейболі підвищилась роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за дії суперника відповідної зони.

Блокуючий насамперед повинен вміти передбачити, з якої зони виконуватиметься нападаючий удар. Після переміщення в потрібну зону, визначають доцільність блокування залежно від виконання нападаючого удару. Потім визначають момент стрибка, на блок і постановку рук відповідно до напрямку удару.

Тому при вивченні тактики блокування особливу увагу звертають на вибір місця і своєчасність стрибка, розміщення рук над сіткою, вміння стежити за діями нападаючого в момент удару і швидке переключення на інші дії.

Групові тактичні дії у захисті. Складаються із взаємодій двох-чотирьох гравців в середині лінії (передній-блокуючий і партнер, задньої - в захисті і на страхуванні), а також між лініями при прийманні м'яча від нападаючих ударів і на страхуванні. Головне у взаємодії те, що гравці, які не беруть участі в блокуванні, повинні забезпечити прийом м'яча в зонах, не закритих блоком.

Групові тактичні дії рекомендується вивчити із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах, блокуючого і страхуючого, блокуючого і захисника.

Згодом включають вправи для трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блок, страхування, захист).

На наступних етапах слід застосовувати ігрові вправи і навчально-тренувальні ігри, проводити їх з перервами, щоб мати змогу робити необхідні зауваження, конкретизувати і перевіряти їх виконання.

Командні тактичні дії. У захисті визначається три лінії розміщення і взаємодії всіх гравців в момент атакуючих дій суперника: блокування, страхування блокуючих і захист на майданчику.

У сучасному волейболі застосовуються такі системи в захисті: при страхуванні гравцем задньої лінії, при страхуванні гравцем передньої лінії, при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній. Назва кожної системи визначається розміщенням гравця, який виконує страхування.

Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Застосування цієї системи забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії суперника, який часто виконує обманні удари, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих (сл.18). Гравець зони 6 постійно переміщується, щоб завжди бути в зоні проведення атаки суперником, готуючись підстрахувати м'яч від блоку і обманного удару.

Застосування системи захисту при страхуванні гравцем задньої лінії і доцільне, якщо команда добре блокує і спроможна нейтралізувати сильні нападаючі удари суперників, спрямовані в зону 6. При цьому більшість м'ячів, що відскакують від блоку, залишаються в межах триметрової лінії і їх має приймати гравець, який страхує.

Система гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої лінії забезпечує захист задньої центральної частини майданчика гравцем зони 6, який знаходиться біля лицьової лінії. (сл.19). Страхування забезпечує крайній захисник (гравець зони 1 або 5) і підсилює також один із гравців, який не бере участі в груповому блокуванні (зони 4 або 2).

Такий захист найефективніший при завершені атак нападаючими, які виконують удари над блоком із далеких від сітки передач без організації захисту на передній лінії (гра без блоку). Однак при цьому страхування передньої лінії центральної частини майданчика послаблене.

Така система гри в захисті складніша, і вивчати її рекомендується лише тоді, коли гравці добре підготовлені технічно і розуміють тактику захисту.

У грі в захисті при страхуванні гравцем передньої лінії схема розміщення гравців залишається однаковою для будь якої ігрової ситуації. Гравець, який не бере участі в блокуванні, виконує страхування (сл.20).

Вибираючи певну систему захисту, враховують індивідуальні особливості нападаючих гравців команди суперників, залежно від конкретної ігрової обстановки.

Методика навчання і вдосконалення.

Техніку передач починають освоювати з вихідного положення. Гравець приймає основну стійку і перебуває в положенні готовності до переміщення в будь-яку сторону. Спочатку доцільно виконувати передачі на середню відстань із середньою траєкторією польоту м'яча, поступово відстань і траєкторію польоту м'яча збільшують.

Орієнтовні вправи для вивчення передачі:

1. Прийняти основну стійку, імітувати передачу. Зверніть увагу на послідовність рухів. Імітацію передачі виконують після переміщення, а потім вивчають правильне положення кистей рук.
2. Із основної стійки кидки м'яча партнерові.
3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові.
4. Виконання передачі після накинутого партнером м'яча (спочатку точно гравцеві, потім перед ним і в сторони від нього).
5. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється).

Основні поради з техніки виконання передач.

1. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і одночасно двома руками, тобто не повинно бути затримка або подвійного торкання м'яча.
2. Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі м'яча, тому що точна передача є основою всієї гри.
3. При виконанні другої передачі необхідно враховувати ігрову ситуацію, що склалася в даний момент на своєму майданчику і в суперників.
4. Виконавши другу передачу, не стійте на місці, а негайно приймайте позицію для страхування свого нападаючого.
5. Не виконуйте передачу в стрибку, якщо її можна виконати з основної стійки.
6. Із важких положень другу передачу виконують гравцеві, який знаходиться ближче і до якого ви повернуті обличчям.

При вивченні подач дотримуватися певної послідовності. Спочатку вивчають нижні подачі, простіші за виконанням. А потім верхні. Послідовність рухів окремих частин тіла освоюють без м'яча, звертаючи увагу на правильне вихідне положення. Після цього вчаться правильно підкидати м'яч, а потім виконувати удар по м'ячу без перебивання його через сітку. І тільки після того, як всі елементи подачі освоєні, можна виконувати подачу в цілому.

Орієнтовні вправи для засвоєння подач:

1. Імітація подачі з вихідного положення.
2. Підкидання м'яча і виконання замаху без удару.

3. Виконання подачі в сітку (відстань до сітки 4-5 м, м'яч торкається сітки на висоті 3-4 м).
4. Виконання подачі в парах поперек майданчика.
5. Виконання подачі через сітку з трохи меншої відстані (4-7 м).
6. Виконання подачі з місця подачі.
7. Виконання подачі в певні зони майданчика.

Основні поради щодо техніки виконання подачі:

1. Якщо м'яч підкинуто неточно, дайте йому впасти на підлогу і виконуйте подачу знову.
2. Якщо під час подачі робити крок вперед, то ставайте на 1 м далі від лицьової лінії. Подача з лінії заборонена правилами гри.
3. Перед виконанням подачі подивіться на майданчик суперника. М'яч слід направляти в найбільш вразливі місця.
4. Навчіться подавати м'яч точно і сильно. Добре виконана подача це той самий нападаючий удар.
5. Під час виконання подачі не кваптесь, щоб не втратити м'яча і не спростити суперникам його прийом. Тому для точного виконання подачі визначте її напрямок, максимально використавши вісім секунд.
6. Після виконання подачі не залишайтеся на місці, а негайно повертайтеся на майданчик, щоб взяти участь у грі.
7. Гравець не повинен помилятися при виконанні першої подачі, це може негативно вплинути на наступні дії.

Вивчення нападаючого удару починають з розбігу і стрибка, освоєння певного ритму рухів. Особливу увагу звертають на правильне положення ніг і виконання стрибка (точно вгору). Потім навчаються виконувати удари по м'ячу без стрибка (в нашій точці прямою рукою) і у стрибку по підкинутому м'ячу).

Орієнтовні вправи при вивченні нападаючого удару:

1. Імітація нападаючого удару з розбігу.
 2. Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу біля тренувальної стінки (відстань від сітки 6-8 м). М'яч підкидає партнер.
 3. Те саме з трьох кроків.
 4. Виконання удару через сітку, закріплену низько.
 5. Нападаючі удари через сітку, закріплену низько, із зони 4 з передачі із зони 3.
 6. Те саме із зони 2, з передачі із зони 3.
 7. Те саме із зони 3.
- Далі ці завдання виконують через сітку нормальної висоти.

Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:

1. Вчіться виконувати нападаючий удар правою і лівою рукою.

2. Розвивайте вміння стрибати. Якісний стрибок основа нападаючого удару.

3. Вчіться виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки.

4. Готуючись виконати нападаючий удар, стежте за діями гравця, який буде передавати м'яч, і за майданчиком суперника.

5. Під час гри перші нападаючі удари виконуйте не з максимальними зусиллями. Спочатку необхідно "відчути" удар.

6. Намагайтесь виконувати удари різноманітністю за напрямком і силою. Не виконуйте удар двічі підряд з однаковою силою і в одному напрямку.

7. Виконуйте удар на суперника, який слабо володіє прийомом м'яча.

8. Із важкого положення не виконуйте нападаючий удар на виграш, це нерідко приводить до помилки.

9. Не виконуйте "відкидки", якщо суперник не ставить блок. В цьому випадку краще самому виконати нападаючий удар.

10. Якщо при виконанні нападаючого удару ви помилились, не робіть зауважень партнерові, який виконував передачу на удар. Шукайте причину помилки у своїх діях.

Вивчити нижні передачі і передачі з падінням можливо лише після засвоєння гравцями верхніх передач двома руками. Передачі з падінням вивчають розчленованим методом. Спочатку вчать виходу під м'яч, потім падінню. Особливу увагу приділяють своєчасному періщенню і прийняттю основної або низької стійки.

Орієнтовні вправи для вивчення техніки гри в захисті:

1. Імітація передачі на місці і після переміщення.
2. Із низької стійки кидання м'яча і виконання падіння перекатом на спину.
3. Виконання передачі м'яча, накинутого партнером.
4. Приймання м'яча після несильного виконаного удару.

Основні поради з техніки гри в захисті:

1. Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, пробитого з великою силою.

2. М'яч, що летить з великою швидкістю, краще приймати в без опорному положенні. Так, краще амортизується сильно пробитий м'яч.

3. Приймаючи м'яч, що летить на захисника, підбивання виконують двома руками знизу з невеликим відривом ступень від опори.

4. Виконувати приймання м'яча збоку від захисника в падінні перекатом на спину (на бік), в момент, коли м'яч торкається рук, гравець повинен перебувати в без опорному положенні.

5. Щоб успішно приймати м'яч з подачі чи нападаючого удару, навчитися правильного виходу під м'яч.

6. Приймати подачу чи нападаючий удар намагайтесь без падіння. Не повинно бути падіння заради падіння.

7. В захисті намагайтесь приймати будь-який м'яч, навіть якщо він безнадійний. Самовіддана спроба прийняти такий м'яч запалює команду.

8. Якщо приймаєте важкий м'яч, то не перебивайте його через сітку, а краще поверніть на свій майданчик.

Вивчення блокування проводиться розчленованим методом. Спочатку вивчають стрибок з місця біля сітки. Потім вивчають постановку рук над сіткою. Після цього переходять до вивчення блокувань під час переміщення.

Орієнтовні вправи для вивчення блокування:

1. Імітація блокування на низькій сітці.
2. Гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки. Один імітує нападаючий удар, другий-блокування.

Основні поради з техніки блокування:

1. При блокуванні слід дивитися на гравця, який виконує нападаючий удар, а не на м'яч.
2. При своїй подачі не дивитися на нападаючого, а спостерігайте за діями суперника.
3. Визначте, хто з гравців суперника може успішно завершувати атаку. Не блокуйте гравця, який виходить з задньої лінії для передачі.
4. На блок слід стрибати з деякими запізненнями після нападаючого.
5. За якістю передачі і силою нападаючого удару визначте, кому потрібно ставити блок. Не блокуйте гравця, який не може виконати нападаючий удар.
6. Після блокування приземляйтесь на зігнуті ноги, що сприяє швидкому переключенню на інші дії.
7. Після блокування відступайте од сітки, щоб взяти участь у нападі.
8. Якщо ви берете участь в блокуванні, то виконуйте захисні дії (прийом м'ячів від нападаючих ударів, страхування), а не стійте біля сітки.
9. Пам'ятайте, що після блокування можна ще раз торкнутися м'яча, виконати нападаючий удар або передачу на удар.

3. КОМПЛЕКТУВАННЯ КОМАНДИ.

Співвідношення в складі гравців різного типу залежить від рівня їхньої універсальної підготовки.

Найкраще комплектувати стартовий склад команди за функціями "6-6" (шість у нападі і шість у захисті). Незважаючи на високу універсальність підготовки гравців такого складу, розподіл функцій в команді має важливе

значення. В цій команді всі нападаючі, але з них вибирають двох таких, щоб більше підходять на роль гравців нападаючих першим темпом.

Так само визначають гравців, які нападають другим темпом і зв'язуючих. Кожна така пара гравців перед початком змагань розташовується на майданчику на діаметрально протилежних позиціях: 4-й та 1-й, 3-й та 6-й, 2-й та 5-й.

Цей принцип комплектування забезпечує сильну і комбінаційну атаку за участю трьох нападаючих біля сітки, а також міцну оборону, насамперед за рахунок блока та впевненого приймання м'яча на задній частині майданчика.

Однак на практиці такій підбір гравців (не зростом, а за рівнем підготовки) здійснити надзвичайно важко. А тому в різних колективах застосовують інші комплектування складу команди: 3-3 - три нападаючі і три зв'язуючі, а може і три захисники. На майданчику вони розташовуються через одного. Напад і блокування через обмежені можливості ряд гравців не завжди ефективні, 4 і 2 - чотири нападаючі і два зв'язуючі (можливо захисники). Зв'язуючі стають на діаметрально розташованих позиціях. В трьох положеннях із шести атаку здійснюють за участю трьох нападаючих. В цих розстановках перша лінія захисту складається з трьох блокуючих.

Команди колективів середніх учбових закладів, училищ доцільно комплектувати з чотирма нападаючими і двома зв'язуючими (захисниками) гравцями.

4. НАЙВАЖЛИВІШІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ.

Місце гри та обладнання. Гра відбувається на майданчику, що являє собою прямокутних завдовжки 18 і шириною 9 м, окреслений лініями. Короткий бік прямокутника називають лицьовою лінією, довгою-бічною. Майданчик поділений навпів середньою лінією. По обидва боки, на відстані 3 м від неї, проводять так звані лінії нападу. Ділянка, обмежена цією лінією, середньою і відповідними відрізками бічних ліній, утворює передню зону. Місце подачі м'яча окреслюють так: на відстані бічної перпендикулярно до лицьової за 20 см від неї проводять лінію завдовжки 15 см.

На середньою лінією натягують сітку завдовжки 9,5 м і завширшки 1 м. Її верхній край перебуває на висоті 2 м 43 см над землею - для чоловіків і 2 м 24 см - для жінок.

М'яч має в окружності 66 см і важить 270 г.

Перебіг гри. Коли змагання складаються з 3 партій, то при рахунку 1:1 (а з 5 партій 2:2) призначається третя (або п'ята) вирішальна партія, яка проводиться за системою "Тайм-брек", "подача-очко", де розиграш кожного м'яча закінчується перемогою. А сама команда, яка подає, виграє очко і виконує подачу знову. Команда, яка приймає подачу, виграє право на подачу і виграє очко. Щоб виграти партію, команда повинна набрати щонайменше 25 очок з відривом мінімум 2 очка. Очко в партії команда отримує тільки при своїй подачі, якщо при цьому суперник зробив помилку.

Коли ж команда подає м'яч і помиляється, то вона втрачає право на подачу (крім вирішальної партії). При рівному рахунку 24:24 гру продовжують, поки одна із команд досягає перевагу у 2 очка (26:24) (27:25). Здобуття очків необмежено.

Після кожної партії, а також коли одна з команд у вирішальному (3-й чи 5-й) партії набере 8 очок, суперники міняються майданчиками.

В будь-якій партії команда має право на 2 перерви по 30 секунд кожна.

Подача і зміна місць. Подачею вводять м'яч у гру. Ми вже знаємо, де знаходиться місце подачі. Гравець стає там і підкинувши м'яч, ударом однієї руки спрямовує його на майданчик суперників. Він має зробити це, не переступаючи лицьову лінію майданчика і не наступаючи на неї.

Від удару з місця подачі м'яч повинен пролетіти над сіткою, не зачепивши її і залишаючись у межах двох антен, що визначають її "діючу зону". Адже ширина майданчика - 9 м, а довжина сітки - 9,5 м, тому поперек сітки над бічними лініями вішають білі обмежувальні стрічки, а за 20 см від кожної стрічки кріплять по одній антені. Відстань між ними (9x40 см) вважають ігровою частиною сітки.

Якщо ж після подачі м'яч: торкнеться сітки або не долетить до неї, пролетить під сіткою, пролетить над сіткою за обмежувальними стрічками, торкнеться свого гравця або стороннього предмета, впаде за межами майданчика, команда втрачає право подачі.

Втрачається це право і тоді, коли м'яч подано: не з місця подачі, двома руками, поза чертою, з руки, кидком.

Коли волейболісти втратили подачу, вони не міняються місцями. Але ось право право відіграно. Тоді всі гравці команди переміщуються на одне місце в напрямку руху годинкової стрілки.

Приймання і передача м'яча. Команда повинна відбити м'яч на майданчик суперників, не давши йому впасти на землю на своїй половині і використавши при цьому не більш як три удари.

Незалежно від того, який це удар-нападаючий, передача чи приймання, гравець має право торкатися м'яча тільки уривчастим, коротким рухом. Глядачі, погано обізнані з правилами, часом не розуміють, чому суддя спинив гру і покарав команду втратою подачі або очка: даже м'яч відбито на майданчик суперників, і при цьому використано не більш трьох ударів. Насправді ж таке рішення судді викликано тим, що м'яч було притиснуто до сітки, або затримано, або відбито не уривчастим ударом, а кидком, чи, може, він прокотився по руці або тілу гравця, все це у волейболі є помилкою.

Гра двох. Нерідко два партнери одночасно торкаються м'яча. Це вважається за два удари, і у команди в такому разі лишається право ще тільки на один удар, причому його не може завдати жоден з тих гравців, що одночасно торкнулися м'яча.

Однак правило не поширюється на гравця, який брав участь у блокуванні: він має право вдарити ще раз.

Перенесення рук над сіткою та блокування. Гравець має право переносити над сіткою руки, не торкаючись м'яча. Якщо ж він при цьому торкнутися м'яча на боці суперника, це вважають за помилку. Але є виняток, що стосується блокування.

Блокування-зазначено в правилах змагань з волейболу, дія що полягає в спробі зупинити атаку протилежної команди після того, як її гравець зробив удар по м'ячу. Ось у цьому разі один або кілька блокуючих, простягнувши руки за сітку, можуть торкнутися м'яча на боці суперника.

Гра від сітки. Не вважають за помилку, якщо в ході гри м'яч торкнувся сітки в будь-якому місці, обмеженому стрічками. А якщо сітки торкнувся гравець, це вже буде помилка.

Вихід м'яча з гри. М'яч вийшов з гри, якщо він торкнувся сітки за обмежувальними стрічками.

За межами волейбольного майданчика м'яч виходить з гри лише тоді, коли він торкнеться землі (підлоги) чи якогось предмета. Коли ж він упав безпосередньо на бічній або лицьовій лініях, вважають, що це відбулося в межах майданчика.

Заміна гравців. У кожній партії команда має право зробити по 6 замін.

Суддівство. Грою керує перший суддя, він визначає покарання, приймає остаточні рішення. Решта членів суддівської бригади (другий суддя, секретар, судді на лінії) допомагають йому стежити за правильним ходом зустрічі.

Перший суддя займає місце на вищій біля одного з країв сітки. Будь-яку помилку він фіксує свистком і жестом пояснює характер порушення.

Заключення.

Досконале оволодіння раціональною технікою гри-основне завдання підготовки волейболістів. Від вирішення цієї задачі значно залежить вирішення інших задач. Оволодіння технікою залежить від вмілого застосування підвідних вправ. Підвідні вправи роблять складну техніку дохідливою для початківців.

Тактичну підготовку необхідно розглядати як педагогічний процес, який спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів в складній ігровій обстановці при допомозі тактичних дій, послуговуючи раціональною формою організації діяльності волейболістів в грі з метою забезпечення перемоги над суперником. Перемога над суперником, число цих перемог на змаганнях є основою критерієм рівня спортивної майстерності в волейболі.

Тактичні дії послуговують своєрідною формою організації дій волейболістів індивідуально, в групах і команді в умовах єдиноборства з суперником, які дозволять найповніше реалізувати якості, вміння і навички, які набуті в процесі навчально-тренувальних занять.

