

КП ДВНЗ
«Криворізький національний університет»

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ



2016 р.

Міністерство освіти і науки України
КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет»
Кафедра фізичної культури та методики її викладання

**НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Методичні рекомендації

м. Кривий Ріг

2016

УДК - 378.016:796.3
ББК - 74.58:75.569я73

Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.

Методичні матеріали спрямовані на створення можливостей професійного росту фахівців фізичного виховання в процесі роботи в закладах освіти та самоосвіту студентів – майбутніх вчителів фізичної культури.

Укладач: Письменний О. М., старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання КПІ ДВНЗ «КНУ».

Рецензенти: Андріанов В. Є., доцент, завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання КПІ ДВНЗ «КНУ»,

Марчик В. І., кандидат біологічних наук., доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання КПІ ДВНЗ «КНУ».

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет», протокол № 9 від 2.06. 2016 року.

©Письменний О. М.,
2016 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
РОЗДІЛ 1. ТЕХНІКА НАПАДУ	
1.1. Переміщення	4
1.2. Передача м'яча	7
1.3. Подача м'яча	14
1.4. Нападаючий удар	20
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКА ЗАХИСТУ	24
2.1. Техніка переміщення	24
2.2. Приймання м'яча	24
2.3. Блокування	28
2.4. Правила гри	32
РОЗДІЛ 3. ІЗ ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39

ПЕРЕДМОВА

Сучасна підготовка волейболіста – багатогранний педагогічний процес, що полягає в єдності взаємозв'язаних та взаємодіючих компонентів: фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших сторін підготовки. В процесі навчання волейболісту потрібно оволодіти великим арсеналом технічних прийомів. Сутність ігрових дій полягає у тому, що весь цей арсенал приходить застосовувати в різних умовах, що потребує від гравця виняткової точності і диференційованості рухів за ритмом, швидкістю та характером. Удосконалене володіння раціональною технікою гри – головна задача підготовки волейболіста.

Головні методичні проблеми полягають у виборі оптимальних шляхів вивчення, закріплення і вдосконалення техніки гри у волейбол, в правильному використанні засобів, методів та принципів, які гарантують найбільший ефект навчання.

РОЗДІЛ 1

ТЕХНІКА НАПАДУ

До техніки нападу входять, переміщення, подачі, передачі м'яча, нападаючі удари.

1.1. Переміщення

Переміщення це рухи волейболіста кроком, стрибком, бігом з метою вибору місця для успішного виконання конкретного технічного прийому.

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань в різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Для гри у волейбол характерно поєднання різних способів переміщення. На майданчику виникають ігрові ситуації які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю.

Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває у положенні ігрової стійки. Якщо положення прийняте правильно, то створюються передумови для високо координованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Техніка переміщення

Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатись на майданчику. Для кожного вихідного положення характерні загинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передує нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи подачі стійку, переступаючи з ноги на ногу. Переміщатися до м'яча гравець може звичайними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або

робить стрибок. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його руки специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки.

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (розбіг перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Методика навчання

Стійки і переміщення треба засвоювати на першому етапі навчання гри у волейбол: спочатку кожний спосіб окремо, а потім - у певних сполученнях.

Тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Навички швидкого переміщення різними способами, блискавична реакція, вміле орієнтування на полі дають змогу гравцеві своєчасно «вийти» до м'яча. А це, як відомо забезпечує успішний прийом м'яча, другу передачу, нападаючого удару або блокування. Ознайомивши волейболістів з вихідними стартовими положеннями, необхідно навчити їх застосовувати вироблені навички під час переміщення в різних напрямках, поступово збільшуючи відстань і швидкість.

Навчання гри у волейбол слід починати з розвитку швидкості в умовах, специфічних для цієї гри, а саме: невелика відстань для бігу (2-10 м), швидкий стартовий ривок, раптові зупинки після швидкого переміщення, зміна напрямку руху. Способи переміщення вивчають у такій послідовності: ходьба, біг, переміщення приставними кроками, боком вперед, обличчя вперед, спиною вперед, подвійним кроком, стрибок уперед (назад), зупинка кроком (стрибком).

Необхідно навчити волейболістів поєднувати вивчені способи переміщення і зупинок для того, щоб вони були завжди готові виконати потрібні дії в конкретній ігровій ситуації.

Особливу увагу слід приділяти виробленню вмінь поєднувати способи переміщення і зупинок з прийомами, які виконуються з м'ячем. При цьому важливо придержуватись послідовності у постанові окремих педагогічних завдань.

Під час гри у волейбол потрібно виконувати прийоми техніки відразу після зупинки. Тому дуже важливо для вироблення вмінь переміщуватися використовувати комплексні завдання, в яких поєднується переміщення і окремі дії гравця.

Підвідні вправи для вивчення переміщень

1. Гравці розміщуються на майданчику, за сигналом починають виконувати певні дії, а саме: біля стійки імітують стрибок, удар і блокування, на майданчику - падіння. Після чого кожен швидко переміщується і на місці свого партнера повторює дію своїх попередників. Вправу виконують серійно 2-3 рази, після чого протягом 15-20 секунд відпочивають.

2. За сигналом вчителя, коли права рука піднесена вгору, гравці переміщуються приставними кроками вправо; рухи кистями піднятих рук назад означають, що треба переміщуватися вперед, а рух кистями вперед вказує на те, що гравці мають переміщуватись назад.

3. Гравці майданчика А в стрибку кидають тенісний м'яч через сітку, а гравці майданчика Б швидко переміщуються від сітки і ловлять м'яч. Після чого швидко переміщуватись до сітки і повторюють завдання.

4. У парах. Один гравець підкидає м'яч угору-вперед, другий біжить, зупиняються кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови (положення передачі м'яча двома руками), повертає м'яч назад для повторення вправи. Відстань спочатку 2-3 м, потім збільшується до 4-6 м. Останній крок перед зупинкою виконують з правої та з лівої ноги.

5. Гравці вишиковуються на бокових лініях, кидають м'яч уперед, швидко переміщуються до м'яча, ловлять м'яч і приймають правильне вихідне положення (основну стійку).

6. Гравці стоять біля сітки на гімнастичному лаві і тримають м'ячі над сіткою, а інші переміщуються, імітуючи вздовж сітки торкаються м'ячів.

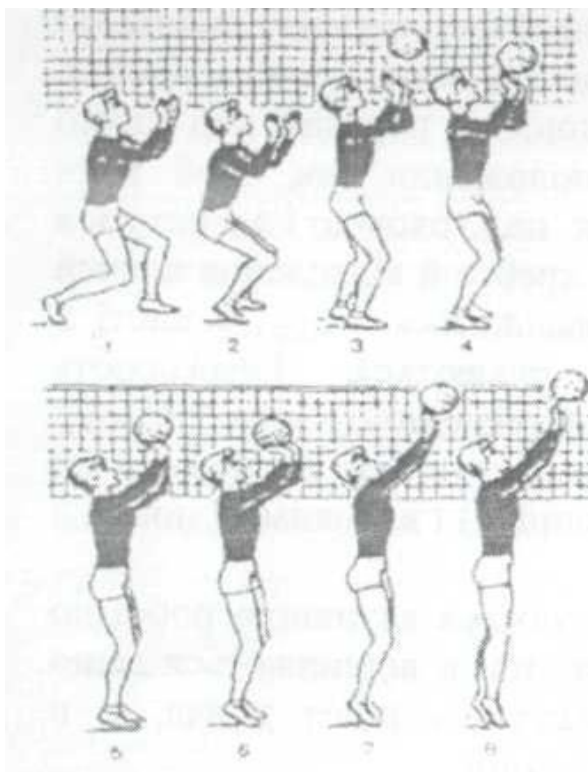
1.2. Передача м'яча

Передача м'яча - технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляється вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару.

Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовують в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча.

Техніка передачі м'яча

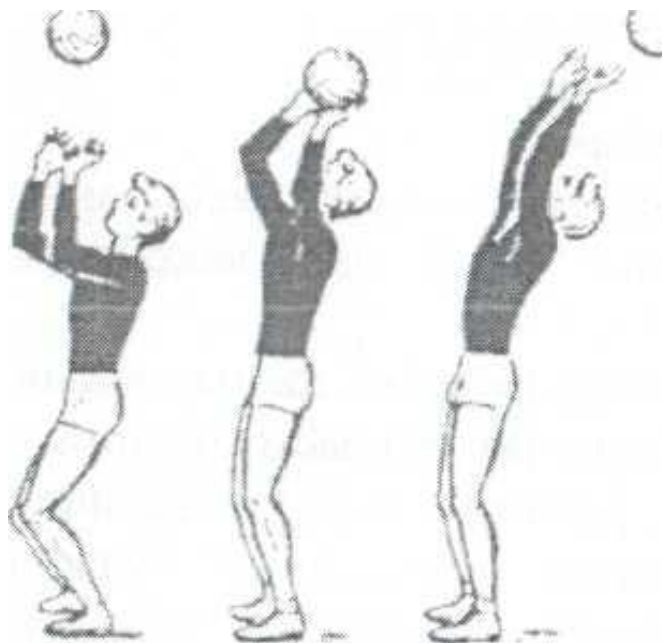
Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення. Дуже важливо, щоб кожний гравець навчався точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча.



Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті ≈ 15 см перед обличчям, пальці розведені, а великі пальці спрямовані на ніс, лікті - вниз і в сторони, ноги

зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямлюють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію.

Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кисті супроводжують м'яч. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення



так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і з а рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ястковому суглобі не рухаються. Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах супроводжують політ м'яча, а в коротких - перебувають у фіксованому стані.

Різноманітністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. В окремих випадках передачу можна виконати однією рукою.

Методика навчання і тренування

Протягом всього процесу навчання необхідно приділяти значну увагу вивченню і вдосконаленню передачі м'яча з різних вихідних положень. Верхня передача м'яча є основним прийомом організації атакуючих дій. З цього починається оволодіння діями м'яча. На перший погляд, здається, що передача м'яча не дуже складній ігровий прийом, однак на його засвоєння необхідно виділяти значно більше часу, ніж на інші технічні прийоми. За даними досліджень, більшість помилок під час гри припадає саме на передачу м'яча. Тому вправи для вивчення чи вдосконалення передачі м'яча необхідно включати в кожне навчально-тренувальне заняття.

На початковій стадії навчання передачі м'яча з опорних вихідних положень вивчають без будь-якої попередньої підготовки. Тренер демонструє передачу м'яча, потім пояснює виконання окремих рухів при передачі, зосереджуючи увагу волейболістів на основних фазах цього ігрового прийому. Особливу увагу він звертає на роботу кистей і пальців рук, бо від цієї роботи залежить точність передачі.

При вивченні передачі м'яча створюється спрощені умови. Передача м'яча виконується без переміщення, м'яч спрямовується вперед-вгору на 1,5-2 м, м'язові зусилля при цьому докладають незначні: м'яч передають в основному за рахунок випрямлення рук.

Після чого як гравці засвоять вправи правильне положення рук при передачі м'яча, їхню увагу спрямовують на комплексну роботу ніг, тулуба та рук. Спочатку вправи виконують на місці, потім м'яча при передачі збільшуються від 2 до 5 м і більше. Потім виконують передачу м'яча після переміщення. Змінювати напрям і способи переміщення рекомендується за допомогою зорових сигналів. Це сприяє розвитку уваги й швидкості зорово-рухової реакції.

Підвідні вправи, технічні помилки

Для вдосконалення вмінь передавати м'яча і правильно займати в.п. пропонуємо підвідні вправи.

Кинути м'яч в стінку, виконати по черзі «сильні» і «слабкі» передачі, одночасно переміщуватися уперед і назад звичайним і подвійним кроком.

Стати біля стінки, зробити верхню передачу, переміщуючись у різні напрямки.

Виконати передачу м'яча у парах, переміщуючись вправо і вліво приставним кроком.

Гравці кидають один одно м'яч і поступово переміщуються від однієї бокової лінії майданчика до другої

Гравці стають кругами. У центрі кожного круга - тренер або гравець, який добре володіє передачею і кидає м'яч по черзі кожному. Необхідно простежити, щоб м'яч приймали на рівні обличчя, руки кисті і пальці рук були правильно розміщені, розгинались не різко а плавно.

Один гравець кидає м'яч другому, змінюючи швидкість і траєкторію польоту м'яча. Другий швидко переміщується і повертає м'яч способом передачі двома руками зверху.

Орієнтовані групові вправи для вдосконалення умінь передавати м'яч після переміщення.

Гравців розділено на чотири підгрупи. кожна підгрупа шикується в колону і розміщується на лицьовій лінії майданчика. З кожної колони один гравець стає під сітку в зони 2 і 4. Звідки кидає м'яч у напрямі своєї колони, гравець який стоїть попереду колони, повинен своєчасно вийти до м'яча і виконати передачу.

Гравці шикуються в колону і розміщуються на середині лицьової лінії майданчика двома підгрупами. З кожної підгрупи виділяються по два гравця, які перебувають у зоні 2 і 4, звідки по черзі кидають м'яч у напрямі, протилежному групі, а гравець з кожної колони повинен своєчасно вийти до м'яча і повернути його способом передачі двома руками зверху.

Особливість вправи полягає в тому, що гравці переміщуються на велику відстань. Гравці які виконують передачу м'яча, повинні повернутися обличчям у тому напрямі, куди передаватиметься м'яч. Якщо не дотримуватися цієї методичної поради то

порушується правильність роботи рук.

Після засвоєння основних прийомів техніка гри вдосконалюється в умовах, близьких до ігрової обстановки. На цьому етапі передачу вивчають диференційовано, у поєднанні з елементарними тактичними комбінаціями в окремих випадках.

Передача в зону 3 після переміщення гравця вперед із зони 1.

Те саме, гравці розміщуються в зоні 6.

Те саме, гравці розміщуються в зоні 5.

Передача гравцеві передньої лінії після переміщення гравців убік приставними кроками із зони 6.

Те саме. Гравці розміщуються в зоні 1 або 5.

Передача в зону 4 після переміщення гравця із зони 1 або 6.

Передача із зони 6 у зону 3, друга передача із зони 3 у зону 4.

Передача м'яча в зону 4 із зони 3 після переміщення гравців із зони 6.

Передача із зони 3 за голову в зону 2.

Передача із зони 2 а зону 4 після переміщення гравців із зони 1 в зону 2 та із зони 5 у зону 4.

Те саме з переміщенням усіх гравців у напрямі польоту м'яча при розміщенні в зонах майданчика.

Практичні поради волейболістам

Пам'ятайте, що точна передача - основа всієї гри. Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі.

Готуючись до виконання передачі, враховуйте обстановку на своєму майданчику і на стороні суперника.

Виконавши передачу м'яча, не стежте за ним, а негайно готуйтеся до наступаючих дій.

Старайтесь виконувати всі передачі зверху з опорної стійки.

Не передавайте м'яч у спину партнерові, передачу з глибини майданчика намагайтесь спрямувати в зону нападу.

Вчися бачити не тільки м'яч, а й весь майданчик. Спостерігати за грою - основа тактичного мислення.

1.3. Подача м'яча

Подача м'яча - технічний прийом за допомогою якого м'яч вводиться у гру.

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого утруднюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у Правилах гри: подаючи гравець стає за межі майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч в бік суперника

Щоб виконати подачу будь яким способом, необхідно: прийняте правильне положення перед подачею, точно і не високо підкинути м'яч, правильно розмістити кисті руки на м'ячі в момент удару.

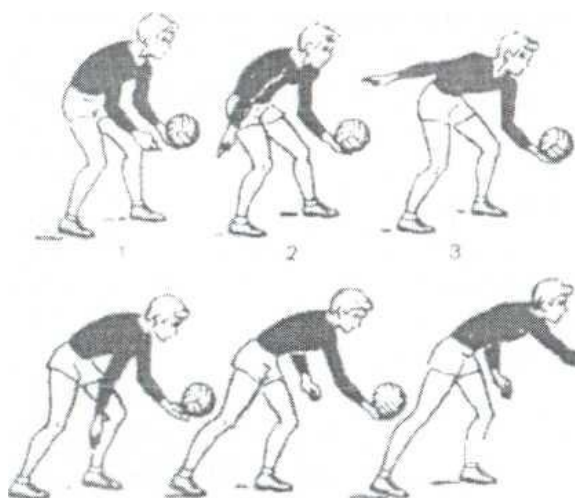
Характеристика всіх видів подач

Що до характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. Якщо точно виконувати подачі, значно

утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовується варіативне, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить, або його точність чи зміна траєкторії польоту. Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі бокові), верхні (прямі й бокові)

Нижня пряма подача - основний спосіб подачі для початківців. Для виконання подачі гравець стає на місце подачі і в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. М'яч - на долоні лівої руки, зігнутої в

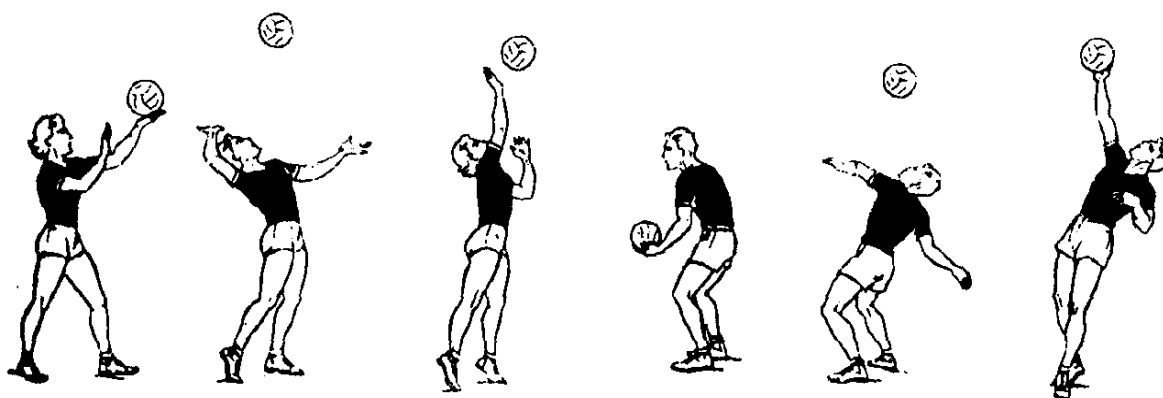
ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги.



М'яч підкидають вертикально вгору на 0,4 - 0,6 м випрямлюючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз - вперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед - угору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі.

Якщо важко виконати удар долонею, можна виконати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Верхня пряма подача - під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на пів кроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою роблять замах вгору-назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку загинають у колінному суглобі, тулуб прогинають.



Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча, випрямлюючи руку, наносять удар

долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається. Рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво.

З такого в. п. виконують **націлену подачу**, яка за структурою подібно до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення ваги тіла не значні замах короткий м'яч підкидають вище голови на 0,4-0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний. Удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.

Прийняти правильне в.п.	Поставити злегка зігнуті в колінах ноги на ширину плечей, ліва нога приблизно на 1- 0,5 ступні спереду. Підкидання м'яча вгору і одночасний замах. Виконуючи замах, переносять вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду.
Відчути правильне підкидання м'яча.	Підкидаючи м'яч на місці подачі, гравець стоїть обличчям до сітки і однією рукою тримає м'яч на рівні груді, підкидаючи м'яч вгору, відхиляє тулуб назад, а вагу тіла переносить на ногу, яка стоїть ззаду, акцентуючи увагу на правильному підкиданні м'яча.
Відчути кистю м'яч.	Підкинути м'яч вгору, спіймати його так, щоб ліва рука підтримувала знизу, а права накривала зверху, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч.
Відчути правильний рух під час подачі.	Прийняти в. п. яке має бути стійкою, що забезпечує виконання наступних дій. На «раз» відвести руку в положення замаху. На «два» підкинути м'яч. На «три» розігнути ногу, яка стоїть ззаду і ривком виконати ударний рух.
Відчути різні траєкторії руху м'яча.	Виконання ударів у цілі на стіні (коло діаметром 1 м, прямокутник 0,5 на 1 м, на висоті 3-3,1м). Виконуючи удари, поступово відходять від цілі. Поки м'яч повертається після підскакування, учень повинен імітувати якийсь прийом техніки.

Навчання і тренування подач

На всіх етапах тренування гравцям необхідно вдосконалювати техніку подачі м'яча. Вивчаючи різні способи подачі, необхідно спочатку звернути увагу на послідовність рухів окремих частин тіла без м'яча, на правильне в.п. Після цього - на правильне підкидання м'яча, удар по м'ячу без виконання подачі через сітку.

Технікою подачі м'яча можна оволодівати поетапно. Враховуючи те, що подачу м'яча виконують після різних техніко-тактичних дій.

Наведемо орієнтовану послідовність педагогічних завдань та зміст матеріалу для навчання. Вивчаючи удар по м'ячу, необхідно зосередити увагу на правильному замаху руки, якою виконується удар і положення рук, ніг і тулуба після удару.

Коли гравці засвоять правильні рухи при подачі. Необхідно переходити до подальшого вдосконалення техніки гри, а саме: виконувати подачу м'яча на точність і силу. Для цього застосовують вправи: удар об стінку або сітку із зменшенням відстані, удари через сітку з місця подачі із збільшенням замаху ударної руки, нахил тулуба в бік опорної ноги. Вдосконалення подачі проводять серіями по 20 -30 спроб.

Стабільність у виконанні подач досягається багаторазовим їх виконанням у навчально-тренувальному процесі. Для створення загальних умов подачу необхідно виконувати після інших прийомів техніки гри.

Вправи для вдосконалення

1. Гравці стоять парами на бічних лініях, по черзі роблять подачу, поступово збільшують силу удару. Спочатку один виконує 10 подач, другий приймає, потім навпаки.

2. Багаторазове виконання верхньої прямої подачі на точність.

3. Багаторазове виконання верхньої прямої подачі «на силу».

4. Багаторазове виконання верхньої прямої подачі в

найбільш уразливе місце майданчика.

5. Один гравець виконує подачу на точність у зону 5, де другий приймає і спрямовує м'яч партнерові біля стінки. Останній знову виходить на подачу. Той, хто виконує подачу, вибігає на майданчик, імітуючи різні захисні дії (переміщення, падіння), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить націлену подачу. Виконавши 8-12 подач, гравці міняються.

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Неправильне підкидання м'яча в гору, гравець виконує удар зігнутою рукою або дотягується до м'яча.	Недостатність у виконанні подачі.	Підкидання м'яча виконуйте «виштовхуваннями» передпліччя. Повторіть 10-15 аз. Виконуйте подачі в напрямі сітки на відстані 7-8 м. від неї.
При верхній прямій подачі м'яча підкинутого точно, але надто високо.	Долоня а м'ячі розміщується неправильно, гравець не може надати польоту м'яча бажаного напрямку.	Виконуючи удар, робіть попередньо мах рукою на відстані 50-60 см. від м'яча, повторіть 20-30 раз.
Під час виконання нижніх подач і верхньої бокової тулуб і руки спрямовані в ліво.	М'яч виходить за лінію майданчика.	Імітуйте підкидання м'яча (долоня руки, яка виконує удар. Проходить боку від м'яча) повторити 10-15 раз.
При верхній прямій подачі удар виконується за рахунок передпліччя і кисті.	М'яч виходить за межі майданчика.	Виконуйте удар тільки кистю, а ліктювий суглоб «закріпіть» і удар виконуйте ніби прямою рукою, повторіть 20-30 раз.

Практичні поради волейболістам

Навчися подавати точно і сильно. Добре виконана подача - це той же нападаючий удар.

Якщо під час подачі робиш крок уперед, то ставай на метр далі від лицьової лінії. Це допоможе уникнути помилки. Подача з лінії заборонена правилами гри.

Перед виконанням подачі подивись на майданчик суперника. М'яч треба не просто вводити, а спрямовувати в найбільш уразливі місця.

Не поспішай подавати м'яч. Поквапливість при виконанні подачі призводить до втрати м'яча і не створює труднощів тим, хто його приймає. Для поліпшення подачі потрібно правильно визначити її напрям, максимально використовуючи належних 8 сек.

Виконуючи подачу, не допускай помилок, особливо якщо твій попередник раніше її не зробив.

Виконавши подачу, не затримуйся на місці, а відразу активно включайся в гру.

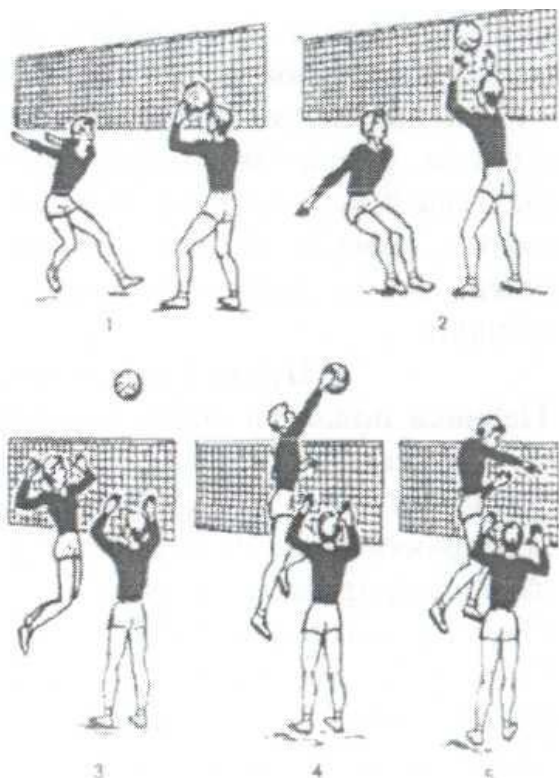
1.4. Нападаючий удар

Нападаючий удар - технічний прийом атаки який полягає в тому, що гравець перебирає м'яч однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки.



Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення. Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуйся однією або двома ногами, з місця - тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час бігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка.

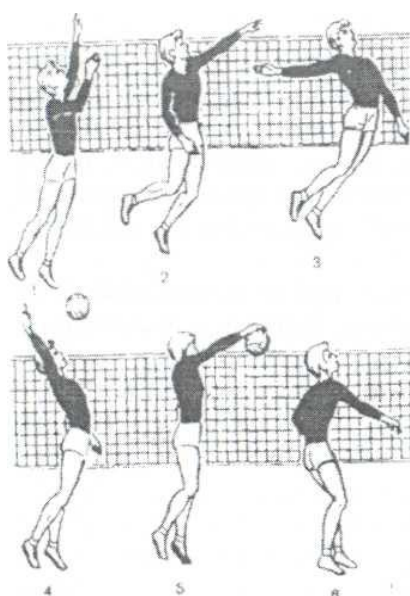
Залежно від ігрової обстановки (від напрямку і характеру



подач, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести удар по м'ячу мимо рук блокуючи гравців. Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимось способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу. Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі виконують з положення обличчя до сітки, бокові удари плечем. Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Техніка прямого нападаючого удару

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця. Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишити незакритою зону удару.



Початкові фази руху - розбіг і відштовхування, виконуються вони майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, В найважливіший з них останній, який виконується стрибком.

Третій, останній, крок виконують широким стопорним-рухом за рахунок різкої постави на п'яту. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад. А на останньому кроці різко виносяться вперед.

Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20-30 см. одна від одної. Виштовхуються перекатом ступенів з п'яток на носки, випрямлення ніг і тулуба. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працюють права рука, яка виконує удар.

Ударний рух починається з швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинається в ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, а за ним - передпліччя і кисть. Ефективність цього руху зростає поступово і досягає найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню-задню частині м'яча, який лежить перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз.

Методика навчання і тренування

Для вивчення техніки нападаючого удару. Застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості і спритності, підвідні вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах зростаючої складності задач.

Формуючи уміння виконувати нападаючий удар, необхідно звернути увагу на те, що удар треба робити з різних за висотою передач, на різні відстані від сітки.

У нападаючому ударі важко визначити момент стрибка. Більшість початківців стрибають, як правило, раніше, не вміють виконувати поштовхи, замах руки для удару і приземлення.

Вивчення удару необхідно почати з його імітації, після цього оволодівають кидками тенісних м'ячів у заданому напрямі о одного кроку розбігу. Особлива увага звертається на заключну фазу кидка - роботу кисті.

Тренування в прямому нападаючому ударі необхідно проводити не тільки в зоні 4, а і в зоні 2. У цьому випадку гравці швидко оволодівають правильною координацією рухів. Удари із зони нападу потрібно частіше чергувати - спочатку через два

заняття, а пізніше на кожному заняття гравці повинні вдосконалювати нападаючі удари з зони 4 та зони 2.

На початку вивчення техніки нападаючого удару гравцеві рекомендується робити розбіг під мінімальним кутом (15-20 градусів) відносно сітки. Пр. такому розбігу гравець після удару по м'ячу проводить рукою вздовж сітки, не переступаючи середньої лінії.

Згодом необхідно переходити до вивчення удару з близьких, а потім віддалених від сітки передач з поступовим ускладненням умов. Наприклад, кут розбігу відносно сітки збільшується до 40-45 градусів. Це допомагає ліквідувати швидкість руху тіла після удару, а також обмежуються рухи руки.

Для закріплення заданих ігрових навичок удари доцільно виконувати із зустрічних передач (протилежно боку майданчика), коли вони виконуються в стрибку з місця, а гравець розміщений перпендикулярно до сітки. У цих складних умовах удар виконується в основному кистю і передпліччям.

Для навчання техніки нападаючого удару рекомендуємо такі орієнтовані педагогічні завдання.

1. Відчутти правильний удар і замах без стрибка.
2. Відчутти правильний рух руки під час удару. Прийняти правильне в.п. після розбігу.
3. Відчутти правильну структуру руху удару, координації розбігу, відштовхування і розміщення тіла в безопорному положенні.
4. Відчутти правильний розбіг і відштовхування із замахом і ударом. Для правильного закріплення навички нападаючого удару необхідно на кожному занятті виконувати спеціальні вправи з м'ячем біля сітки.

Для вивчення і вдосконалення нападаючого удару можна використати такі вправи.

1. Нападаючі удари з передачі партнера. Гравці з м'ячами вишиковуються в колону в зоні 4: перший на відстані 3 м

від сітки, а гравець, який виконує передачу у зоні 3. З протилежного боку розміщення гравців аналогічне. Після передачі м'яча виконується удар, гравець який виконав удар, приходить у протилежну колону, і вправа продовжується.

2. Кожен гравець виконує нападаючі удар, після чого переходить у зону 3 для виконання другої передачі.
3. Гравці розташовуються в колону по одному в зоні 2. Із зони 2 м'яч передають у зону 3 для виконання другої передачі – із зони 3 у зону 2, звідки м'яч направляючим ударом спрямовують через сітку на праву половину майданчика.
4. Гравці виконують направляючі удари серіями по 15-20 раз з кожної зони.
5. Нападаючий удар з зони 4 з передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зони 6 і 5.
6. Нападаючий удар із зони 2 з передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зон 6 і 1.
7. Нападаючий удар після прийому м'яча. Гравці розміщуються в колоні в зоні 4, передаючи - у зоні 3, а допоміжні гравці з м'ячами - з протилежного боку сітки. Ударом однієї руки або двома руками спрямовується м'яч на гравця, який стоїть у зоні.
8. Гравець зони 4 передає м'яч гравцю у зону 3, звідки виконується передача для нападаючого удару, гравець зони 4 завершує удар.
9. Нападаючі удари в певні зони майданчика.
10. Нападаючі удари з передачі м'яча з глибини майданчика.
11. 10. Нападаючі удари проти одиночного та групового блокування.
12. У навчально-тренувальних іграх гравцям дають спеціальні завдання для виконання нападаючих ударів

відповідно до тактичної системи ведення гри. Так, якщо команда грає з підтягнутим до сітки гравцем зони 3, нападаючі удари вдосконалюють з зони 4 і 2.

13. Для набуття гравцю необхідних навичок ударів з різних передач, вдосконалювати нападаючі удари рекомендується серіями по 10-15 спроб.

Методичні прийоми з виправлення помилок

Виконуючи нападаючий удар, допускають певні помилки, тому треба своєчасно застосувати методичні прийоми, щоб їх виправити.

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Під час виконання нападаючого удару гравець робить неправильний розбіг і постановку опорної ноги на останньому кроці.	Торкання сітки і переступання середньої лінії.	Виконуйте кидки тенісного м'яча через сітку, після розгону (в один, два, три кроки), додержуючи правильної структури рухів нападаючого удару. Повторіть 10-15 раз.
Передчасний розбіг, невміння розраховувати час і місце відштовхування.	Гравець «проходить» м'яч і виконує удар за головою.	Перенесіть розбіг на 1-1,5 кроку від звичайного в.п. Виконуйте 15-20 ударів.
Удар по м'ячу виконують зігнутою в ліктьовому суглобі рукою.	М'яч потрапляє в сітку.	Виконуйте удар по підвищеному м'ячу прямою рукою в найвищий момент стрибка. Повторіть 3 серії по 10-15 ударів.

Практичні поради волейболістам

1. Розвивай уміння стрибати. Якісний стрибок – основа нападаючого удару.

2. Навчайся виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки.

3. Гравець який володіє нападаючим ударом правою і лівою рукою, удвічі не безпечніший для суперника.

4. Готуючись до нападаючого удару, уважно спостерігати за гравцем, який виконує передачу, і за майданчиком суперника.

5. Не поспішай робити розбіг для стрибка і нападаючого удару. Перший крок зробити тоді, коли м'яч торкнеться рук того, хто передає.

6. Намагайся виконувати нападаючі удари з різною силою і в різноманітних напрямках. Не виконуй підряд два удари з однаковою силою і в одному і тому самому напрямі.

7. Якщо вирішив виконувати слабкий нападаючий або обманний удар, то стрибай так само високо і різко, як при сильному.



РОЗДІЛ 2

ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

Особливе значення має гра команди в захисті. Усі зусилля колективу зведуться нанівець, якщо його гравці допустять помилки з захисних дій.

Технік захисту складається з техніки переміщення, приймання м'яча і протидій. Особливо важливе місце в техніці захисту займають стійки і переміщення.

2.1. Техніка переміщення

Переміщення у захисті складається із стійки, ходьби, бігу, випадів, стрибків і падіння. Для гри в захисті гравець приймає основну стійку, при якій ноги зігнуті, тулуб нахилений вперед. Для кращої готовності до переміщення гравець злегка переступає з ноги на ногу, не переносячи ваги тіла на ту чи іншу ногу.

Випади застосовуються під час приймання м'ячів, які летять далеко від гравця. Часто випаді після прийому м'яча закінчуються падінням. Гравці застосовують стрибки, коли необхідно дістати м'яч у складних ігрових умовах і при блокуванні. Стрибки виконують відштовхуванням однієї або двома ногами з місця і після переміщення.

Падіння застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають і для виведення центра ваги за площу опори.

2.2. Приймання м'яча

Приймання м'яча - технічний прийом захисту якого дозволяє залишати м'яч у грі після подачі і нападаючих дій суперника.

Подачу і нападаючи удар можна прийняти двома руками зверху або двома руками знизу.

Приймання м'яча двома руками знизу

Завдяки застосуванню силових і планеруючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу.

Під час приймання м'яча знизу прямі руки виставляються вперед-униз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять вперед, при цьому обидві ноги зігнуто в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рух ніг і тулуба має таке саме першорядне значення, як і при передачі зверху. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яч має бути перед гравцем.

При назначеній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч у заданому напрямі. І, навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч, без зустрічного руху до нього.

Приймання м'яча знизу однією рукою застосовується тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, у падінні. Удар виконують кистю з туго стиснутими пальцями.

Під час приймання м'яча, який летить убік, рука повинна загородити йому шлях, для цього долоню руки спрямовують йому на зустріч.

Приймання м'яча, який відскочив від сітки

Необхідно знати основні особливості підскакування м'яча від сітки. Якщо м'яч потрапляє у верхню частину сітки, то підскакування його не значне, і м'яч майже вертикально опускається вниз. А коли м'яч потрапляє в нижній край сітки, він відскакуватиме приблизно на відстані до 1 - 1,5 м від сітки. Знаючи ці особливості, гравець має переміститись до сітки, прийняти низьку стійку збоку від м'яча і виконати передачу певним способом. Щоб у момент приймання м'яча гравцеві не заважала сітка, рекомендується приймати його ближче до поверхні майданчика.

Методика навчання і тренування

У процесі навчання основна увага звертається на швидкість переміщення в різних напрямках (обличчям, спиною, боком) з різних в.п. (сидячи, лежачи) на невеликій відстані (3-5 м) за зоровим сигналом. Для цього пропонуються такі вправи :

1. «Човниковий біг» 3x9 м на волейбольному майданчику (від бічної до бічної лінії).

2. Те саме, одночасно з падінням (уперед на руки з перекатом на груди або на спину).

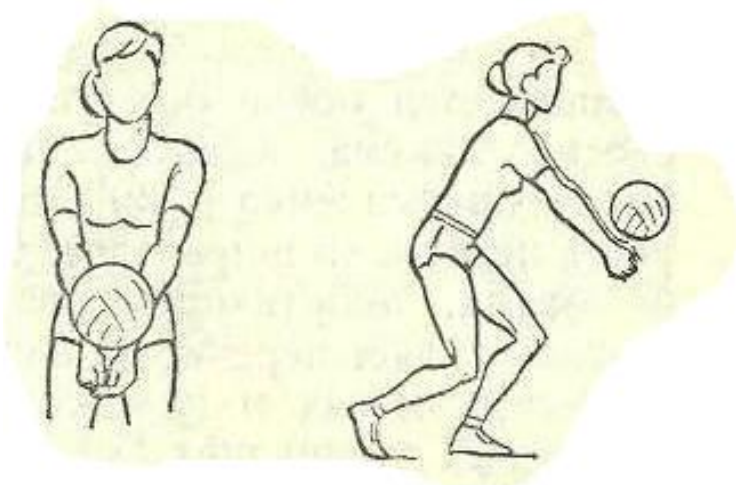
3. Імітація кількох (3-5) прийомів м'яча в падінні з різних напрямів з блокуванням у зоні 3.

4. Прискорення руху (бігу) з різних в.п., що закінчуються імітацією прийому м'яча в падінні.

5. Один гравець з м'ячем стає біля сітки, другий - на майданчику на відстані 3 - 4 м від партнера. Гравець кидає м'яч у бік захисника або за ним, захисник повинен своєчасно вийти назустріч м'ячу, точним ударом повернути його і зайняти в. п.

Вправи для вивчення техніки прийому м'яча двома руками знизу

1. Гравці шикуються в одну шеренгу, імітують прийом м'яча двома руками знизу.



2. Гравці розміщуються парами на відстані 3 - 4 м. один від одного. Один з них кидає м'яч, другий приймає двома руками знизу і повертає партнерові. Змінюючи висоту і напрям польоту м'яча, створюють складні умови.

3. Те саме, один гравець виконує удар м'ячем об підлогу, а другий переміщується до м'яча, який відскочив від підлоги, приймає його двома руками знизу.

4. Гравці виконують передачу знизу двома руками, переміщуються по майданчику.

5. Гравець двома руками підкидає м'яч на висоту 2 - 3 м, після чого приймає його двома руками знизу. Умови виконання вправи ускладнюються, змінюючи висоту підкидання і напрям польоту м'яча.

6. Чергування середніх (3-4 м) і високих (8-9 м) передач після прийому м'яча двома руками знизу.

7. Прийом і передача м'яча двома руками знизу біля сітки. Те саме після виконання удару.

Виправлення помилок

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Несвоєчасний вихід до м'яча.	Не ефективна гра в захисті.	Повторіть багато разів прийом м'яча біля стінки, після удару м'ячем об підлогу виконуйте передачу над собою, потім удар об стінку, приймайте м'яч, який відскочив, двома руками знизу. Своєчасно виходьте до м'яча.
Неправильні положення і рух руками.	Неякісна передача м'яча.	Імітація прийому м'яча, виконання серії рухів прийому м'яча. Основну увагу зверніть на положення у роботі рук, тулуба і ніг, на правильне положення передпліччя.
Відсутня погодженість у рухах рук, тулуба і ніг.	Неякісна передача м'яча.	Приймайте «високий» м'яч 15-20 разів знизу. Зверніть увагу на положення рухів. Підбивайте м'яч знизу двома руками над собою на висоту 1,5 - 2 м, те саме з поворотами ліворуч (праворуч).

Практичні поради волейболістам

1. Завжди будь готовий прийняти м'яч.
2. Приймаючи подачу, не забувай, що кожний гравець повинен контролювати свою зону. Якщо м'яч летить у зону партнера, не намагайся приймати його, щоб не заважати іншому виконати цю дію.
3. Готуючись до прийому м'яча, завчасно визначай, куди найдоцільніше спрямувати його.
4. Приймаючи м'яч способом зверху. Не випрямляй рук, а злегка зігни їх у ліктьових суглобах. Коли прийом м'яча виконуєш двома руками знизу, не згинай їх у ліктьовому суглобі.
5. М'яч з подачі або після нападаючого удару намагайся прийняти без падіння.
6. Приймай м'яч знизу не однією рукою, а двома.
7. М'яч, який летить убік, приймай однією рукою знизу.
8. «Важкий» м'яч після другого дотику не перебивай через сітку, а намагайся повернути на свій майданчик.
9. Не поспішай приймати м'яч, який не встиг відскочити від сітки. Не підходь надто близько до сітки. Почекай, доки м'яч відскочить від сітки, а тільки тоді приймай його.

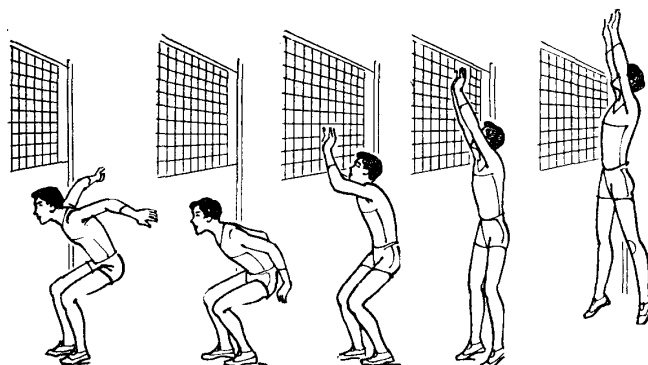
2.3. Блокування

Блокування - технічний прийом захисту за допомогою якого перегороджується шлях м'ячеві, який летить після нападаючого удару суперника.

Блокування - один з ефективних засобів, а нині його застосовують і для контратакуючих дій. Блокування перетинає шлях м'ячеві, що переліки через сітку. прийом складеться : з переміщення, стрибка, виносу і постави рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним іранцем одиночне блокування, двома або трьома гравцями - групове блокування. Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони

майданчика ставиться нерухомий блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робить ся ніяких рухів убік. Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво залежно від визначеного напрямку польоту м'яча. Техніка одиночного блокування.

Перед початком дій блокуючи приймає в.п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки вперед перед грудьми. Після того, як визначився напрям для удару, блокуючий на невеликій відстані від м'яча виконує переміщення приставними кроками (на відстані 2 - 6 м - ривком уздовж сітки), на останньому кроці стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування.



Визначивши напрям удару за підготовчими рухами суперника, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Блокуючі повинні по можливості активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу.

Стрибок блокуючого, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча.

Виконуючи блокування необхідно:

- вибрати місце і визначити час стрибка;
- розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в даний момент опинився м'яч, і способів нападаючого удару.

Методики навчання і тренування

Блокування – основа, важлива і надзвичайно важка за виконанням захисна дія. Навчаючи блокування, необхідно звернути увагу на правильний вибір місця для відштовхування для стрибка, своєчасний стрибок і винесення рук над сіткою. Щоб «закрити» політ м'яча на основному напрямі, блокуючий відштовхується навпроти нападаючого, який виконує прямий удар. Розміщення долоней у процесі блокування може змінюватись залежно від напрямку польоту м'яча під час удару.

Щоб оволодіти технікою блокування, необхідно навчитись: приймати положення готовності; переміщуватись звичайними і приставними кроками, а також бігом; відштовхуватись двома ногами. Виконувати стрибок вертикально вгору і винесення кистей рук над сіткою.

У процесі навчання і вдосконалення блокування для переміщення блокуючи можна використовувати підвідні й спеціальні вправи, які виконуються в спрощених умовах.

1. Гравець імітує рух під час блокування біля сітки. Стрибок виконує з місця, дивиться на руки. Те саме після переміщення вправо (вліво) на один, два і більшу кількість приставних кроків.

2. Гравці по одному виходять з колони в зону 2. Тепер стоїть на підвищенні на протилежному боці майданчика в зоні 4, підкидає м'яч і виконує удар. Гравець робить дві три спроби блокування.

3. Гравці розміщуються парами обличчям один до одного з обох боків сітки. Сітка розміщена нижче, ніж потрібно на 5-8см, нападаючий гравець тримає м'яч в руках, з двох-трьох кроків розбігу виконує нападаючий удар, блокуючий гравець намагається закрити удар блоком. Вправа проводиться загальним методом.

4. Багаторазове імітування блокування з переміщенням праворуч і ліворуч.

5. Імітація групового блокування. Гравці знаходяться в зоні 3 обличчям один до одного, виконують стрибок і торкаються долонями один одного над сіткою, після приземлення переміщуються (один в зону 2, а інший в зону 4) і виконують

блокування з гравцями, які перебувають в цих зонах. Потім переміщуються в зворотному напрямі в зону 4, у зону 2, де повторюють блокування.

Технічні помилки та їх виправлення

Основні помилки, які трапляються під час бокування, можна усунути за допомогою підготовчих і спеціальних вправ.

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Несвоєчасне переміщення до місця блокування	Запізнення в наслідок чого неправильне положення гравця	Партнер розіграє комбінацію без удару. Спочатку – переміщення на незначну відстань, а пізніше – переміщення із зони 4 в зону 2
Несвоєчасний вибір моменту відштовхування	Суперник виконує удар без блокування	
Неправильне в.п. перед відштовхуванням і не активна робота ніг, тулуба і рук у момент стрибка	Недостатня висота і неправильний напрям стрибка	
Недостатня стрибова витривалість. Відсутній стопорячий крок під час виконання стрибка.	Неспроможність забезпечити захист біля сітки при переміщенні в бік гравець заважає партнерові блокувати.	Багаторазові стрибки з місця після приставного кроку вправо (вліво). Те саме стрибок для блокування після приставних кроків (двох, трьох).
Виконання блокування без зорового контролю, інтенсивне закривання удару.	Немає захисних дій, гравці суперника виконують удар майже без блокування.	Блокування коли наносять удар у відомому напрямі. Повторити 15-20 раз. Блокування ударів з довільним напрямком. Повторити 20-25 раз.

Практичні поради волейболістам

1. Під час блокування дивитись на м'яч, а не на суперника, який завершує атаку.
2. Виконуючи блокування, стрибай з деяким запізненням після нападаючого.
3. Не розводять широку руки під час блокування: м'яч може пройти між ними.
4. Завчасно визнач, хто з команди суперника успішно грає в нападі, не виконуй блокування, якщо гравці виходять для передачі з задньої лінії.
5. Пам'ятай, що після блокування ти маєш право ще раз доторкнутись до м'яча
6. Приземляйтесь на зігнуті ноги, це допоможе швидко включитись в наступні ігрові дії.
7. Після блокування негайно відступити на крок від сітки, приготуйтесь до наступної дії.

2.4. Правила гри

Правила змагань – перерви і заміни

Звичайні перерви в грі

Звичайними перервами в грі є перерви і заміни гравців.

Кількість звичайних перерв

Кожна команда має право на запит максимум двох перерв та на шести замін гравців у кожній партії.

Запит звичайних перерв

Перерви можуть просити тільки тренер або ігровий капітан.

Прохання здійснюється відповідним жестом руки, коли м'яч знаходиться поза грою і до свистка на подачу.

Заміна гравця

Заміна повинна тривати стільки часу, скільки необхідно для запису заміни до протоколу і дозволу гравцям вийти та увійти на ігровий майданчик.

Правила середньої та трьохметрової ліній

Лінії на майданчику

Центральна лінія

Вісь центральної лінії розділяє ігровий майданчик на два рівних майданчика розміром 9 x 9 м кожний. Ця лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до іншої.

Лінія атаки

На кожному майданчику лінія атаки, чий задній край нанесений в 3 – х метрах позаду вісі центральної лінії, відмічає передню зону.

Правила гри (подач, атакуючий удар)

Подача

Подача – це дія введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, що знаходиться в зоні подачі.

Перша подача в партії

Перша подача в першій партії, як і у вирішальній (п'ятій) партії, виконується командою, яка визначилась жеребкуванням.

В інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою в попередній партії

Виконання подачі

Удар по м'ячу повинен бути нанесений кистю або будь – якою частиною руки після того, як він буде підкинутий чи випущений з руки (рук).

Дозволяється тільки один раз підкинути чи випустити м'яч. Дозволяється постукуванням м'ячем і перекидання його в руках.

Гравець, що подає, повинен здійснити удар по м'ячу протягом 8 секунд після свистка першого судді на подачу.

Подача, здійснена до свистка судді, не зараховується і повторюється.

Атакуючий удар

Усі дії, в результаті яких м'яч спрямовується в бік суперника, крім подачі і блоку, вважаються атакуючими ударами.

Обмеження при атакуючому ударі

Гравець передньої лінії може виконувати атакуючий удар при умові, що контакт з м'ячем здійснюється в межах ігрового простору гравця.

Гравець задньої лінії може виконувати атакуючий удар, що знаходиться за передньою зоною: але під час його/ її стрибка ступня (ступні) гравця не повинні ні торкатись, ні переходити за лінію нападу.

Правила гри (гравець Ліберо)

Призначення Ліберо

Кожна команда має право призначити серед 12 – ти гравців одного (1) спеціалізованого захисного гравця «Ліберо».

Дії за участю Ліберо

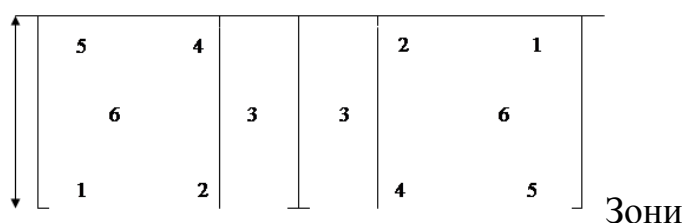
Ліберо дозволяється замінити будь – якого гравця на задній лінії.

Він /вона не може подавати, блокувати або здійснювати спробу блокування.

Заміни, в яких приймає участь Ліберо, не вважаються звичайними замінами.

Ліберо може бути замінений тільки тим гравцем, якого він/вона раніше замінив (замінила).

Ліберо і гравець, якого він замінює, можуть входити або залишати майданчик тільки через бокову лінію перед лавкою своєї команди між лінією нападу і лицьовою лінією.



РОЗДІЛ 3

ІЗ ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

До теперішнього часу, за більшістю джерел, батьківщиною волейболу вважали США, але маються джерела про більш ранній час виникнення цієї гри в Європі (зокрема в Росії) гра називалась «Кулачний м'яч».

Відкриття волейболу у кінці 19 ст. трапилось скоріше за усе не вперше. Є дані, що у подібні ігри грали тисячі років тому. Збереглися хроніки римських літописців, датовані 3 ст. до н.е., у котрих описується гра, схожа на волейбол: по невідомо з чого зробленому м'ячу гравці били кулаками.

Крім того, відома стародавня гра під назвою "фаустбол", у котру грали ще у 1500 році. Сенс гри зводився до того, що від 3 до 6 гравців із кожної команди намагалися перебити м'яч через невисоку стіну на майданчик суперника. З часом "фаустбол" набрав популярності в Європі та видозмінився. Кам'яну стіну замінили на шнур, натягнутий поміж дерев, розміри майданчика скоротили та суворо обмежили кількість гравців – по 5 чоловік у кожній команді. М'яч можна було перебивати на бік суперника кулаками чи передпліччям, і кожній команді відводилось по 3 торкання м'яча. Великий майданчик і маленький кількісний склад учасників гри призвели до виникнення нового пункту правил, згідно котрого м'яч міг один раз впасти на бік суперника та його дозволялось повернути лише одним торканням. Гра складалася із двох таймів по 15 хвилин кожний.

Але все-ж-таки засновником гри, являється вчитель фізичного виховання м. Геліок (США) – Вільям Морган. Він хотів зробити гру, яка не потребує складного обладнання, мала прості правила та була доступна для людей різного віку. В. Морган розробив правила нової для всіх гри та назвав її – волейбол, що в перекладі означає – «літаючий м'яч». Вперше волейбол було продемонстровано перед глядачами в 1896р. в м. Спрінфілу (США), а в 1897 р. були обнародовані перші правила гри, які мали 10 параграфів.

1-й – Розмітка майданчика (лінії білого кольору).

2-й – Обладнання для гри (стілки, сітка, м'яч).

3-й – Розмір майданчика (7,60 x 15,10 см).

4-й – Розмір сітки (0,61 x 8,20 см).

5-й – М'яч (гумова камера в кочанному або полотняному футлярі).

6-й - подача (гравець стояв однією ногою на лінії майданчика і бив по м'ячу тільки відкритою долонею. Якщо допускалась помилка, подачу повторювали).

7-й – Рахунок гри.

8-й – Сітка. Якщо в момент гри м'яч потрапляв в сітку – це являлось помилкою.

9-й – Ігрове поле. Рівна ґрунтова або дерев'яна поверхня, з розміткою білого кольору. Якщо м'яч потрапляв на лінію – це вважалось помилкою.

10-й – Гравці. Кількість гравців була необмеженою.

У 1900 роки волейбол вийшов за межі Сполучених Штатів Америки і почав швидко розповсюджуватися в інших державах світу, набуваючи ще більшої популярності. Спочатку Канада, а потім Індія, через котру гра проникає до країн Азії. Початок 1900-х рр. ознаменувався переможною ходою волейболу: у 1905 році він з'явився на Кубі, у 1906 році - у Китаї, 1908 році - у Японії. З 1909 р. розпочалися перші репортажі ЗМІ про волейбол у Пуерто-Ріко, у 1910 році у волейбол вже грали у Перу та на Філіппінах, у 1912 році він з'явився в Уругваї, у 1914 році у волейбол грали вже в Англії завдяки Асоціації молодих християн, а в 1917 році – у Мексиці і у Франції, через рік волейбол був вже в Італії, у 1919 році – у Чехословаччині, у 1923 році волейбол з'явився і у африканських країнах.

У 1900 році американською фірмою "Spalding" були виготовлені перші волейбольні м'ячі. У наш час лідерство у виробництві м'ячів для офіційних змагань з волейболу міцно утримують японська корпорація «Mikasa», англійські фірми «Molten» та «Wilson» У тому ж році були прийняті перші офіційні правила гри.

Через 12 років правила були переглянуті. Кількість гравців складає – 6 чоловік, висота сітки – 243 см., вводиться середня лінія, тривалість гри ведеться до 15 очок, зароджується спеціалізація гравців і практика гри.

Розвиток волейболу в СРСР

1925 р. – прийняті перші правила гри в країні. В цьому ж році були проведені офіційні змагання.

З 1927 р. – проводиться щорічна Першість м. Москви.

В 1933р. – в м. Дніпро було проведене свято волейболістів яке увійшло в історію як перша самостійна Першість СРСР з волейболу.

В 1947 р. – створюється Міжнародна федерація волейбол FIVB.

З 1948 р. – волейболісти СРСР являються учасниками всіх міжнародних змагань.

В 1949 р. – чоловіча команда завоювала звання чемпіонів в першому офіційному чемпіонаті світу.

В 1952 р. – в Москві відбувся чемпіонат світу серед чоловічих та жіночих команд.

В 1964 р. – волейбол був включений в програму Олімпіад.

З 1965 р. послідовно вносяться зміни в правила гри та суддівства.

Розвиток волейболу в Україні

Вважають, що поширення волейболу в Україні розпочалося з 1925 року, коли в Харкові була створена перша волейбольна команда. У 1927 році в Харкові видано перший посібник М. І. Черкесова «Волейбол, городки і кеглі». У кінці 1926 року відбулися перші зустрічі між командами студентів Харкова й Москви. У цьому році в Харкові було всього 5 жіночих і 9 чоловічих команд, а вже в 1927 році – 10 жіночих і 18 чоловічих. У 1928 році в Україні відбулася першість республіки, у якій взяли участь команди з 21 міста. З початку 90-х років минулого століття, коли наша країна виборола незалежність, стали проводитися чемпіонати України та змагання на кубок України серед чоловічих та жіночих команд. Найсильніші чоловічі та жіночі 8 команди брали участь у різних європейських кубках, де ставали переможцями і здобували перші та призові місця.

Українські волейбольні команди – переможці та призери європейських кубків

КУБОК ЧЕМПІОНІВ (жінки): 1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу. 1996 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу. КУБОК ТОП-КОМАНД (чоловіки): 2004 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Срібло. 2005 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Золото. КУБОК ЄКВ (жінки): 1994 р. – «Орбіта» (Запоріжжя) здобули Бронзу. 1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло. 1999 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло.

Вдалими можна вважати здобутки юнацьких та молодіжних команд України на Європейській першості. Серед спортивних клубів варто назвати чоловічі команди: «Локомотив» (Харків) та «Азот» (Черкаси) та жіночі: «Іскру» (Луганськ), «Орбіту» (Запоріжжя) та «Круг» (Черкаси). У 2005 році жіноча юнацька збірна стала чемпіоном Європи. А у 2006 р. волейболісти молодіжної збірної вибороли бронзові медалі на чемпіонаті Європи.

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава й видовищна гра, яка носить характер змагального протистояння, регламентованого спеціальним кодексом правил. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої ліній. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ивайлов А. В. Волейбол / А. В. Ивайлов. – Минск: Высшая школа, 1985. – 262 с.
2. Історія розвитку волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij_material/volejbol/istorija_rozvitku_volejbolu/6-1-0-2
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк – Москва: ФиС, 1978. – 224 с.
4. Методические рекомендации по обучению и совершенствованию приема мяча с подачи / сост. И. В. Мушнина, Е. Г. Горбачов. – Киев, 1983. – 38 с.
5. Основы волейбола / сост. О. Чехов. – Москва: ФиС, 1974. – 168 с.
6. Основы одиночного блокирования в волейболе: метод рекомендации // сост. В. С. Качарова. – Москва, 1981. – 58 с.
7. Пименов М. П. Волейбол / М. П. Пименов – Киев: Здоров'я, 1975. – 96 с.
8. Тучинська Т. А. Волейбол: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с. – Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>
9. Холопко В. Е. Техніка гри в волейбол / В. Е. Холопко – Киев: Здоров'я, 1984. – 64 с.
10. Фурманов А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск: Высшая школа, 1983. – 176 с.

Навчально-методичне видання

**НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Методичні рекомендації

Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2016. – 40 с.

УДК - 378.016:796.3
ББК - 74.58:75.569я73

Здано до друку 6.06.2016. Підп. до друку 17.06.2016. Папір офісний. Формат 60x84/16. Гарнітура Times. Друк лазерний. Ум. друк. арк. 2,7.

КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет»,
50086, Україна м. Кривий Ріг, пр. Гагаріна, 54; тел. (0564) 71-57-52
