

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаївський гуманітарний інститут

О. В. СОКОЛ

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник*

Миколаїв 2009

УДК 796.325 (075.8) *Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*
ББК 75.569 *як навчальний посібник для студентів вищих навчаль-*
С 59 *них закладів, лист № 1.4/181-1697 від 09.07.2008 р.*

Рецензенти:

О.С. Яцунський, доцент, заслужений тренер України, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова;

С.В. Бірюк, кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри "Теорія та методика фізичного виховання і спорту" Інституту фізичної культури і спорту Миколаївського державного університету імені В.Г. Сухомлинського

Сокол О.В.

С 59 Техніко-тактична підготовка волейболістів: Навчальний посібник. – Миколаїв: НУК, 2009. – 80 с.

ISBN 978–966–321–142–8

Посібник є збірником ігрових вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей, для вдосконалення елементів техніки і тактики гри. Розглянуто питання щодо фізичної, техніко-тактичної і теоретичної підготовки волейболістів. Наведено практичні та методичні рекомендації щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Призначено для студентів спеціальності "Олімпійський і професійний спорт", викладачів кафедри фізичного виховання, профільних кафедр інститутів фізичної культури, а також для тренерів ДЮСШ.

УДК 796.325 (075.8)
ББК 75.569

ISBN 978–966–321–142–8

© Сокол О.В., 2009
© Видавництво НУК, 2009

КОРОТКИЙ НАРИС З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ГРИ

Волейбол – популярна гра в багатьох країнах світу. Поряд з цим волейбол – складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри.

Уперше грати у волейбол почали в США в 1895 р. Цю гру, що в перекладі означає "літаючий м'яч", створив Вільям Морган – викладач фізичної культури в місті Геліок (штат Массачусетс). Проста гра, що не потребує дорогого обладнання, швидко поширилася в Японії, Китаї, на Філіппінах, а пізніше – в Європі. У колишньому Радянському Союзі масовий розвиток волейболу почався з 1917 року. Ця гра не тільки перетворилась на швидку, мужню, атлетичну гру, а й набула небаченої, справді всенародної популярності.

Проте без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою з дитячих років.

Правильна організація навчально-тренувальної роботи в спортивних колективах і школах є передумовою для поповнення збірних команд.

У волейбол грають дві команди по шість гравців на майданчику розмірами 18×9 м, що розділений сіткою. Сенс гри полягає в тому, що кожна команда, володіючи можливістю виконати підряд не більше трьох торкань м'яча (не враховуючи торкання при блокуванні), намагається спрямувати м'яч на сторону супротивника так, щоб той зробив помилку під час виконання прийомів.

Заняття волейболом – дуже ефективний спосіб зміцнення здоров'я та фізичного розвитку. У разі правильної організації тренувань волейбол сприяє укріпленню кістково-м'язового апарату та вдосконаленню всіх функцій організму.

Підготовка волейболістів вищої кваліфікації – це складний і багато-плановий процес, який включає в себе всі види підготовки: загальну фізичну, спеціальну фізичну, технічну, тактичну, психологічну й інтегральну. Під час занять тренер може застосовувати різні засоби і методи для досягнення поставлених ним на певному етапі задач. Так, наприклад, на початковому етапі технічної підготовки юних волейболістів найбільш доцільно застосовувати фронтальний метод, а для розвитку загальної фізичної підготовки, тобто для підвищення працездатності організму, – загально-розвиваючі вправи і вправи з інших видів спорту (важкої та легкої атлетики, гімнастики, спортивної гри тощо).

Розділ 1. ТЕХНІКА ГРИ

Фізична підготовка волейболіста. Сучасний волейбол висуває високі вимоги до рухових умінь і функціональних можливостей людини. Гра триває близько 2,5 годин, насичена різними технічними прийомами, швидкими переміщеннями, падіннями, стрибками. Це вимагає всебічного розвитку фізичних можливостей волейболіста: сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

Засобами загальної фізичної підготовки волейболіста є загальнорозвиваючі вправи; вправи, спрямовані на зміцнення зв'язкового апарату гомілковостопних, колінних, ліктьових, променезап'ясткових і плечових суглобів, відповідних груп м'язів та ін.; відпрацьовування постави, покращення загальної координації рухів; швидке відновлення працездатності організму під час напруженого тренування.

До засобів спеціальної фізичної підготовки належать: підготовчі вправи, направлені на розвиток сили і швидкості скорочення м'язів, які беруть участь у виконанні технічних прийомів гри, на розвиток швидкості, стрибучості, спеціальної спритності, витривалості (швидкісної, стрибкової, силової, ігрової), швидкості переключення з одних рухів на інші; вправи, подібні до основних видів дій не тільки за характером нервово-м'язових зусиль, а й за структурою рухів; акробатичні вправи, рухливі ігри, спеціальні естафети та контрольні вправи (тести).

Вправи зі спеціальної фізичної підготовки

Для розвитку сили м'язів:

кидки набивних м'ячів різної ваги, акцент на рух кистями;

обертання кистями рук палки з намотуванням на неї шнура, до кінця якого підвішено вагу (5...15 кг);

напівприсідання і швидкі вставання зі штангою з підняттям на носки (вага штанги повинна бути не більше 50 % від власної ваги спортсмена – 10–15 присідань за підхід);

стрибки зі скакалкою;

стрибки в довжину з різної висоти з подальшим настрибуванням.

Для розвитку швидкості:

ривки та прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи) за зоровим сигналом;

ривки з різкою зміною напрямку;

швидкі переміщення, характерні для волейболіста, з подальшою імітацією або виконанням технічного прийому;

естафети на швидкість виконання різних дій.

Для розвитку стрибкової, швидкісної, ігрової витривалості. На тренувальному занятті доцільно чергувати вправи, спрямовані на вдосконалення техніки, із серіями вправ, що потребують значних фізичних зусиль, або імітаційними вправами великої інтенсивності. Такі чергування сприяють розвитку спеціальної витривалості та підвищенню емоційного стану тих, хто займається, в результаті чого центральна нервова система менше втомлюється. Пропонуються такі вправи:

1. Серії стрибків протягом 15–20 с кожна. У першій серії виконується максимально можлива кількість стрибків, у другій – стрибки максимальної висоти. Чотири–п'ять серій стрибків виконують без зупинок протягом 1–1,5 хв. Ці ж вправи можна виконувати зі скакалкою.

2. Переміщення в низькій стойці в різних напрямках по 1–1,5 хв (можна з навантаженням 2...5 кг), потім відпочинок 30–40 с. Так 3–4 серії.

Для розвитку спритності. Пропонуються одиночні та багаторазові перевороти вперед і назад; одиночні та багаторазові стрибки з місця та з розбігу з поворотом на 180, 270 та 360°; стрибки через різноманітні предмети і снаряди з поворотом.

Для розвитку спеціальної гнучкості. Для збільшення рухливості в суглобах, укріплення м'язового апарату, для розвитку еластичності м'язів та зв'язок використовують вправи на розтягування, а також вправи, подібні за складом з рухами спортсмена під час гри. Амплітуда рухів у таких вправах повинна бути більшою.

Техніка волейболу. Техніка гри розглядається як комплекс спеціальних прийомів та їх засобів, необхідних для вирішення конкретних тактичних задач у різних ігрових випадках. Техніку гри поділяють на два види: техніку нападу і техніку захисту. Кожен із цих видів включає в себе дві групи: техніку переміщення і техніку дій із м'ячем. Кожна група має ряд технічних прийомів, до яких входять способи, що відрізняються один від одного деталями виконання.

1.1. Техніка нападу

Під час гри, перед тим, як виконати той чи інший технічний прийом, волейболіст переміщується по майданчику для вибору місця. Існують різні види переміщень. Розглянемо деякі з них.

Техніка переміщень

Стартові стойки. Стойка – положення гравця, зручне для здійснення переміщень по майданчику і виходу у вихідне положення для виконання технічного прийому. Залежно від обставин волейболіст приймає стойку, що є раціональною для певного виду удару (рис. 1) і значно відрізняється від стойки під час прийому м'яча від нападаючого удару (рис. 2), а стойка гравця, який готується до блокування (рис. 3), відмінна від стойки волейболіста, що очікує на м'яч після удару чи подачі супротивника. Стойка волейболіста визначається рухливістю опорно-рухового апарату.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Приймаючи стойку, гравець переносить масу тіла на передню частину ступні, згинає ногу в суглобі і трохи нахилиє тулуб уперед. При цьому передпліччя зігнутих у ліктьових суглобах рук знаходяться на рівні пояса. Увагу гравців зосереджено на м'ячі, діях своїх партнерів і гравців команди суперника. Знаходячись в ігровій стойці, волейболіст інколи робить декілька кроків в обидві сторони чи переносить центр ваги тіла з однієї ноги на іншу. Це сприяє більш швидкому включенню м'язів у роботу під час переміщення спортсмена по майданчику. Висота стойки визначається ступенем згинання ніг у колінних суглобах.

Залежно від кута згинання ніг розрізняють високу (рис. 4) та середню (рис. 5) стойки. Також існує ще багато видів стойки, які можна віднести до того чи іншого різновиду. Гравець може стояти нерухомо, але краще, якщо він злегка (на місці) переміщається ногами (динамічна стойка).

Переміщення. Переміщення в грі здійснюють при виборі місця для атакуючих і захисних дій. Переміщення бувають різноманітними: макси-

мально швидкими, що закінчуються миттєвою зупинкою для прийому м'яча після удару, падінням чи перекатом; оптимально прискореними для виконання нападаючого удару тощо.



Рис. 4

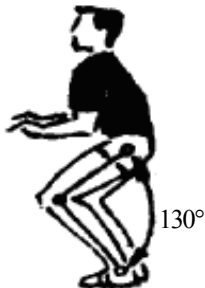


Рис. 5

Особливості переміщень обумовлені характером виконання дій, що відбуваються, але всі види переміщень поєднують плавність і м'якість їх виконання, що досягається завдяки неповному випрямленню ніг у колінних суглобах і відсутності махових рухів.

Для наочності розглянемо контурограми рухів ніг при різних переміщеннях волейболістів по майданчику (рис. 6–9).



Рис. 6

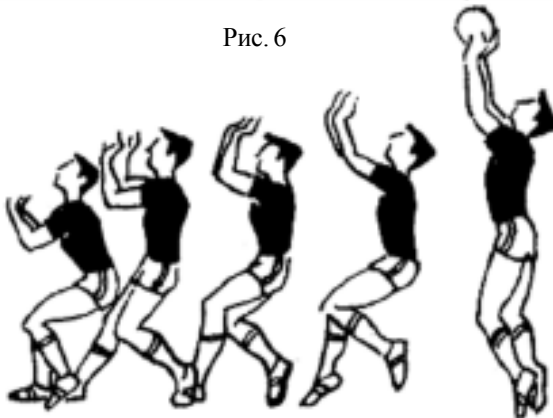


Рис. 7

Переміщатись по майданчику можна кроком, бігом та стрибками. При переміщенні кроком на відміну від звичайної ходьби гравець більше амортизує зігнутими ногами. Для бігу характерні стартові прискорення, різкі зміни напрямку та зупинки. Використовується також біг приставним кроком, тобто коли останній крок закінчується стопорним рухом. Стрибок – широкий крок з безопорною фазою. Як правило, стрибок сполучається з кроком або бігом.

Вихідним положенням (в. п.) гравця називається поза, яка є зручною для виконання технічного прийому. Вихідне положення волейболіст приймає після стойки. Відмітною рисою гравця є підготовка опорно-рухового апарату до виконання конкретного технічного прийому, що здійснюється перед передачами м'яча зверху (рис. 10) і знизу (рис. 11), перед блокуванням (рис. 12) та нападаючим ударом (рис. 13).



Рис. 8

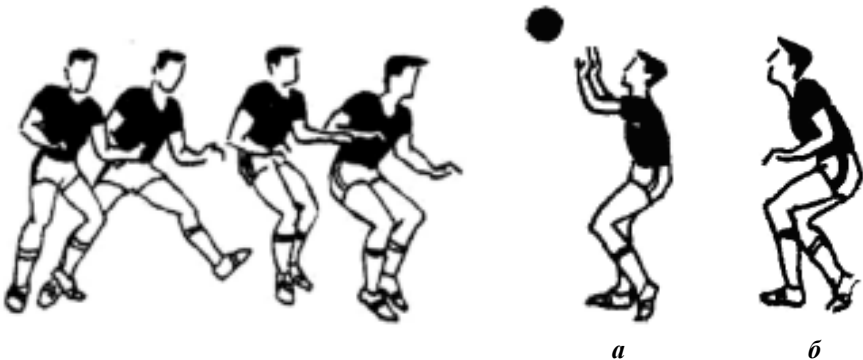


Рис. 9

Рис. 10

Вихідні положення гравця відрізняються деякою статичністю пози. При цьому ноги в більшій чи меншій мірі зігнуті в колінних і гомілково-стопних суглобах, руки готуються до прийому м'яча або до інших рухів, необхідних для виконання технічного прийому. М'язи тулуба і рук розслаблені, погляд направлений на м'яч. Час, протягом якого гравець знаходиться у вихідному положенні, обчислюється сотими долями секунди.

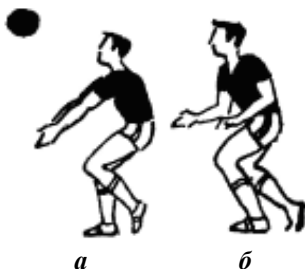


Рис. 11



Рис. 12

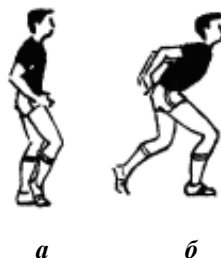


Рис. 13

Техніка володіння м'ячем

Подачі. Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять у гру. Подача буває настільки сильною і створює команді супротивника труднощі у прийомі, що може принести переможне очко.

Перед виконанням подачі гравець приймає стойку. При нижніх подачах тіло злегка нахилене вперед, при верхніх – вертикально. Ліва (права) рука зігнута в ліктьовому суглобі і винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Важливою деталлю техніки є підкидання м'яча. Траєкторія руху м'яча знизу догори повинна бути більш вертикальною та плавною. Замах виконується назад у площині ймовірного ударного руху. Вага тіла переноситься на ногу, що відведена назад, обидві ноги згинають у колінах. В основній фазі удару по м'ячу важливе значення має злітний рух ніг, тіла та ударної (рос. – бьющей) руки. Кисть напівнапружена, вона ніби обіймає м'яч, пальці сильно не напружуються. В заключній фазі гравець рухається на майданчик.

Гравець стоїть обличчям прямо до сітки. М'яч підкидають на відстань витягнутої руки на висоту 0,5...1 м, не вище голови гравця. Замах виконується вільним відведенням руки назад. Удар виконується маховим рухом ударної руки ззаду-знизу-вперед приблизно на рівні пояса гравця, нижче рівня плечового суглоба.

Верхня пряма подача. Удар по м'ячу виконується вище рівня плечового суглоба стоячи лицем до сітки. Гравець підкидає м'яч майже над головою трохи попереду себе на висоту до 1 м вище ударної руки, робить замах угору-назад, плече при цьому підняте. Одночасно з замахом гравець вигинається та відводить плече ударної руки назад. Ударна рука під час удару розгинається в ліктьовому суглобі та виноситься вперед-угору. Ноги, тіло і витягнута рука становлять майже пряму лінію. Удар виконується трохи спереду гравця. Напівнапружена кисть обіймає м'яч ззаду-зверху, надаючи йому кінцевого напрямку (рис. 14).



Рис. 14

Нижня пряма подача. У вихідному положенні гравець згинає ноги в колінних суглобах; ліва нога висунута вперед, вага тіла перенесена на праву ногу, яка стоїть позаду; пальці лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, підтримуючи м'яч знизу, знаходяться над правою рукою, яка потім відводиться вниз-назад для замаху (рис. 15).

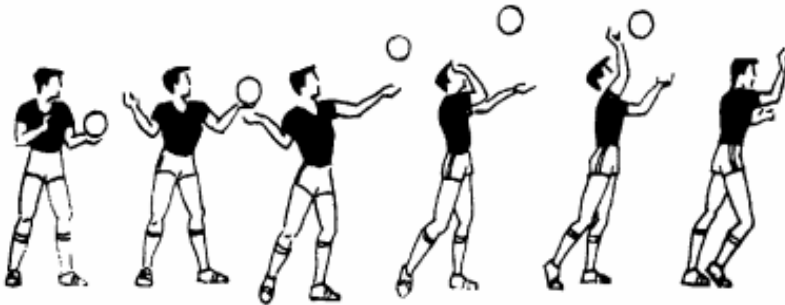


Рис. 15

Передача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч спрямовують вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару. За **напрямком** відносно гравця, що передає передачі спрямовано через зону, передачі поділяють на *короткі* – із зони II в зону VI, із зони II в зону III, *скорочені* – із зони III в зону IV, *за спину* – спрямовані у свою зону із зони II. За **висотою** передачі поділяють на високі, середні та низькі. *Низь-*

ка передача має висоту траєкторії над сіткою до 1 м, *середня* – до 2 м, *висока* – понад 2 м. За швидкістю польоту м'яча передачі можуть бути *повільними* (до 10 м/с), *прискореними* (до 16 м/с) та *швидкісними* (понад 16 м/с). Також бувають передачі *близькі* до сітки (до 0,5 м) та *віддалені* від неї (більше за 0,5 м).

Верхня передача двома руками. Переміщуючись до місця зустрічі з м'ячем, на останньому кроці необхідно поставити стопи паралельно одна одній або одну трохи попереду. Ноги зігнуті в колінах. Руки знаходяться перед лицем, кисті – на рівні лоба, вказівні та великі пальці складають трикутник. Кисті рук мають форму овалу, оптимально напружені.

При наближенні м'яча починається зустрічний одночасний рух ніг та рук. Кисті рук направлені долонями перпендикулярно напрямку передачі. Під час виконання ударного руху великі пальці приймають на себе головне навантаження при амортизації, вказівні пальці є основною ударною частиною, середні – в меншій мірі, безіменні та мізинці притримують м'яч у боковому напрямку. В кінці прийому-передачі руки ніби супроводжують політ м'яча.

Передача в стрибку. Виконується в тому разі, коли м'яч летить високо. Під час стрибка руки виносяться над головою дещо вище, ніж при передачі в стойці. Зустрічний ударний рух характеризується активною роботою рук. Ударний рух буде найбільш ефективним, якщо виконувати його в найвищій точці підйому тіла.

Передача назад. Доцільно підходити під м'яч так, щоб він знаходився над головою. Кисті рук виносяться вище голови. В ударному русі одночасно з розгинанням ніг гравець вигинається в грудинній та поперековій частинах тіла. Руки розгинаються в ліктьових суглобах.

Нападаючі удари. Технічні прийоми атакуючих дій полягають у тому, що гравець перебуває м'яч одною рукою, яка знаходиться вище верхнього краю сітки. За *напрямком* нападаючі удари поділяють на удари за ходом (траєкторія польоту м'яча після удару збігається з траєкторією розбігу гравця) та удари-переводи, при яких напрями відповідних траєкторій не збігаються, створюючи деякий кут. За *виконанням* нападаючі удари поділяють на силові, кистьові та обманні; за *структурою руху* та *положенням* гравця відносно сітки – на прямі (обличчям до сітки) та бокові (боком до сітки).

Техніка нападаючого удару

Нападаючий удар складається із чотирьох фаз: розбігу, стрибка, власне удару і приземлення. Під час виконання розбігу і стрибка зусилля

волейболіста направлені на вирішення двох основних задач: досягнення найбільшої висоти стрибка і максимальної його точності відносно траєкторії польоту м'яча.

Прямий нападаючий удар. Розбіг виконують для досягнення горизонтальної швидкості руху та використання його для стрибка. Довжина розбігу становить 2...4 м, тобто 2–3 кроки і стрибок. На останньому кроці горизонтальна швидкість стрибка змінюється на вертикальну. При цьому одну ногу (майже завжди праву) виносять витягнутою вперед та ставлять на п'ятку (стопорний крок). Другою ногою на останньому кроці відштовхуються від опори та підставляють до правої. Одночасно з настрибуючим кроком обидві руки відводяться назад. У момент відштовхування руки по дузі ззаду-вперед-угору роблять розмах, ноги із положення присіду розгинаються у всіх суглобах та відриваються від опори, тіло одержує рух вгору та трохи вперед – це фаза вильоту. Одночасно з вильотом гравець робить замах правою рукою вгору-назад. Важливо, щоб лікоть знаходився вище плеча. Гравець вигинається в грудинній та поперековій частинах, ноги злегка згинаються в колінах. Ліва рука теж по інерції замаху йде вгору вбік. У момент ударного руху ударна рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вгору та трохи вперед, потім опускається вперед-вниз. Кисть накладають на м'яч у розслабленому стані зверху-ззаду. До моменту удару швидкість руху руки повинна бути найбільшою, за винятком деяких ударів тактичної дії. Після удару гравець приземляється, згинаючи ноги в колінах (фаза амортизації).

Нападаючий удар-перевод (з поворотом тіла). Всі підготовчі дії (розбіг, стрибок, замах) виконуються як при звичайному ударі. Особливості удару-переводу полягають у наступному: при переводі вліво гравець у стрибку робить поворот уліво і, ніби обходячи м'яч справа, виконує удар зверху-ззаду-справа; при переводі вправо гравець залишає м'яч справа від себе, злегка нахилиє тіло вліво і трохи відводить ліве плече від сітки. В момент удару кисть накладається на м'яч зверху-ззаду-зліва.

1.2. Техніка захисту

Техніка переміщень в обороні аналогічна техніці переміщення у нападі. Деякі особливості мають переміщення при блокуванні вздовж сітки приставними кроками і як різновид переміщень – падіння перекатом на спину та груди.

Техніка протидії

Прийом м'яча. Застосовується проти нападаючих дій суперника і дозволяє залишити м'яч у грі.

Техніка передачі м'яча низу. При польоті м'яча зі швидкістю 6,4 м/с вихідне положення гравця в момент підготовки до передачі м'яча наступне: ноги зігнуті в гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахилений уперед відносно вертикальної осі, яка проходить через точку опори (див. рис. 15), руки в ліктьовому і променезап'ястковому суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до одного (це положення рук зберігається і в момент прийому м'яча).

Прийом м'яча низу двома руками в опорі. Після переміщення руки виносять уперед витягнутими і напруженими, кисті з'єднують разом, права кисть ніби обіймає та підтримує знизу ліву. Ноги зігнуті в колінах на ширині плечей, одна нога може бути трохи попереду іншої. Тулуб злегка нахилений вперед. Руки розміщуються перпендикулярно траєкторії польоту м'яча. При наближенні м'яча робиться зустрічний рух руками з деякою амортизацією, ноги випрямляються, удар по м'ячу виконується вниз на себе, лікті не згинаються. Основну роботу виконують ноги та плечі.

Техніка блокування

Блокування у волейболі є основним способом захисту команди від сильних нападаючих ударів. Блокування може виконуватись одним, двома і трьома гравцями. Особливо "грізною зброєю" блокування стало після введення нових правил, які дозволяють перенесення рук через сітку. При цьому значно скоротився кут розсіювання м'яча після удару в горизонтальній площині, тому що руки блокуючих при перенесенні через сітку стали розташовуватись ближче до м'яча.

Блокування – технічний прийом, за допомогою якого перегороджують над сіткою шлях м'ячу, що пролітає після нападаючого удару противника. Виконують блокування у більшості випадків після переміщення, яке робиться приставними кроками, стрибком або бігом, залежно від відстані, місця зустрічі з м'ячем та швидкості передачі.

Останній крок – стопорний. Гравець зупиняється біля сітки обличчям до неї. Ноги на ширині плечей і зігнуті в колінах. Руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Перед стрибком гравець присідає, потім, відриваючись

від опори, махом зігнутими руками перед собою ставить блокування. Передпліччя трохи нахилені до сітки, пальці рук оптимально напружені. При блокуванні руки розгинають у ліктьових суглобах та рухають уперед-угору. Одночасно кисті розгинають у променезап'ясткових суглобах, пальці рухаються вперед-униз. У момент удару по м'ячу кисті рук амортизують удар, при цьому треба намагатись спрямувати м'яч уперед-униз на сторону супротивника. Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги.

Приклади вправ для навчання та вдосконалення техніки гри

Переміщення. При навчанні переміщення та вдосконаленні їх виконання слід акцентувати увагу на ступінь згинання ніг і швидкість руху; розвивати навички різкої зміни напрямку та швидкої зупинки після бігу. Крім звичайного, вивчається біг приставними кроками вправо і вліво, а також біг спиною та стрибок. Використовуючи характерні для гри різноманітні типи переміщень, досягають покращення структури і ритму виконання кожного способу переміщень, володіння навичками використання всіх варіантів переміщень у конкретних ігрових умовах, варіантів різноманітних переміщень між собою та інших технічних прийомів. Рекомендуються такі вправи:

1. Ті, хто займається, стають у коло на відстань 2...3 м один від одного і рухаються по колу. За сигналом викладача кожен робить прискорення, намагаючись доторкнутись до того, хто біжить попереду.

2. Вишикувавшись у колону, гравці переміщаються бігом. За сигналом викладача змінюють спосіб переміщення. Коли м'яч підкинутий угору, група переміщується правим (лівим) боком приставними кроками; коли подається сигнал – переміщення відбувається спиною вперед і т. д.

Передачі. Необхідно, щоб ті, хто займається, засвоїли правильний вихід під м'яч, вихідне положення, правильне розташування рук і кистей при передачах. Для цього пропонуються наступні вправи:

1. Гравці приймають вихідне положення для передачі м'яча зверху обома руками. Звертається увага на ступінь згинання ніг, положення тулуба, рук і кистей у положенні під м'ячем. Напарник може контролювати положення м'яча.

2. Гравець будь-яким способом підкидає м'яч угору і ловить його, приймаючи вихідне положення для передачі зверху обома руками.

3. Гравці розташовуються парами. Один накидає м'яч, другий приймає в. п. для передачі зверху обома руками в момент прийому м'яча.

4. Підкинувши м'яч угору і трохи вперед або вбік, гравець переміщується під м'яч і ловить його, прийнявши в. п. для передачі зверху обома руками.

Після того, як головні передачі засвоєні, можна переходити до вивчення руху передач зверху обома руками вперед:

гравець підкидає м'яч над собою і виконує передачу вгору-вперед напарнику;

гравці стоять один проти одного. Один із них накидає м'яч, другий виконує передачу;

те ж саме, тільки м'яч накидається трохи вперед, у сторони, назад від гравця, який передає, зі зміною висоти траєкторій польоту м'яча;

гравець обома руками б'є м'ячем об підлогу, після відбивання переміщується під м'яч і виконує передачу.

Коли передачі вперед достатньо засвоєні, вивчають передачі над собою і назад. Послідовність вивчення і принципи вибору вправ аналогічні описаним. При подальшому вдосконаленні передач вивчаються передачі у стрибку обома й однією рукою; на різні відстані (довгі, короткі, скорочені); різної висоти (високі, середні, низькі) та різної швидкості. Рекомендуємо такі вправи:

1. Гравці розташовуються в шеренгах на майданчику паралельно або перпендикулярно сітці. Виконуються різні передачі залежно від завдання.

2. Гравці розташовуються трійками і виконують передачі у праву та ліву сторони.

3. Три гравці стають один за одним паралельно сітці. Гравець 1 передає м'яч гравцю 2, той виконує передачу назад за голову гравцю 3, який довгою передачею повертає м'яч гравцю 1.

4. Гравці парами розташовуються за лицевою лінією на відстані 7...8 м один від одного. Кожна пара по черзі переміщується по майданчику до протилежної лицевій лінії і виконує передачі.

Прийом м'яча обома руками або однією рукою знизу. Передачу або прийом м'яча знизу вивчають у такій послідовності:

гравці стоять у парах один проти одного на відстані 5...7 м. Один накидає м'яч, другий приймає і спрямовує його напарнику;

гравець накидає м'яч на висоту 2...3 м, потім приймає його обома руками знизу;

прийом м'яча біля стінки зі зміною відстані та висоти.

При вдосконаленні можуть використовуватися комбінаційні вправи. Наприклад, гравці розташовуються трійками. Гравці 1 та 2 стоять біля стіни, гравець 3 – біля лицевої лінії. Гравець 1 виконує нападаючий удар у напрямку гравця 3, який приймає м'яч знизу обома руками і спрямовує його гравцю 2. Гравець 2 передає м'яч зверху двома руками гравцю 1 і т. д. Кожен гравець у цій вправі виконує відповідні функції: 1-й – нападає, 2-й – передає, 3-й – захищає.

Подачі. Всі способи подач слід вивчати окремо. Спочатку потрібно навчити гравця займати вихідне положення, а потім підкидати м'яч. Тільки після засвоєння структури руху при підкиданні м'яча переходять до вивчення удару по м'ячу й узгодженню роботи всіх частин тіла в ударному русі. Необхідно досягати точності рухів, вміти контролювати їх, а також переключати зорову увагу із супротивника на м'яч і навпаки. Для цього можна виконувати наступні вправи:

1. Гравці розташовуються парами за бічними лініями майданчика один проти одного і виконують подачі.

2. Гравці розташовуються парами по обидві сторони сітки на відстані 5...6 м від неї. При засвоєнні подачі з цієї дистанції потрібно потроху збільшувати відстань від сітки.

3. Гравці по черзі виконують подачу способом, який вивчають. Спочатку ставиться за мету перебити м'яч через сітку, потім – подати м'яч у ліву чи праву частину майданчика. Вдосконалення подач проходить у таких напрямках: відпрацювання деталей техніки, виконання подач на силу, точність, виконання запланованих подач.

Нападаючий удар. Вивчення починається з прямого нападаючого удару по ходу. Потім переходять до засвоєння нападаючого удару з переломами. Далі паралельно з засвоєнням прямого нападаючого удару можна вивчати боковий удар. Вивчення проводиться окремо. Спочатку вивчають розбіг і стрибок, намагаючись закріпити ритм рухів. Особливу увагу слід звернути на правильну постановку ніг при відштовхуванні. Для цього пропонуються такі вправи:

1. Зробити крок, виставивши вперед пряму праву ногу (стопорний крок); приставити ліву ногу і виконати стрибок уверх.

2. Так само, але стопорний крок виконати стрибком, потім стрибок угору з активним махом руками.

3. Виконати розбіг на 2–3 кроки, стопорний крок стрибком і стрибок угору.

Удари по м'ячу виконуються спочатку без стрибка, потім зі стрибком.

1. Удар по підвішеному на висоті витягнутої руки м'ячу.
2. Гравець сам підкидає м'яч лівою рукою і виконує удар правою в напрямку напарника, який може прийняти м'яч знизу обома руками.
3. Гравець, який знаходиться на відстані 5...6 м від стіни, підкидає м'яч і виконує нападаючий удар, спрямовуючи м'яч до підлоги, приблизно на 1 м від стіни.
4. Імітація нападаючих ударів з розбігу в зонах IV, III, II.
5. Імітація нападаючих ударів у зонах IV, III, II з кидком тенісного м'яча через сітку.
6. Нападаючі удари по підвішеному над сіткою м'ячу.
7. Один гравець стоїть біля сітки і підкидає м'яч угору, другий гравець розбігається і виконує нападаючий удар через сітку. Те ж саме, тільки з передачі напарника.
8. Нападаючі удари з власного накиду із зон IV, III, II у різних напрямках.
9. Нападаючі удари з довгих передач із зон IV і II.

Блокування. Вивчення слід починати з одиночного нерухомого блокування, потім переходити до рухомого. Спочатку засвоюється стрибок біля сітки, потім винос та постановка рук, далі переміщення. Необхідно прищеплювати гравцям навички уважного спостереження за діями нападаючого противника. Важливо, щоб гравці мали чітке уявлення про вибір місця і час для стрибка при блокуванні.

1. Імітація блокування з місця біля сітки.
2. Гравці розташовуються парами по обидві сторони сітки. Обидва гравці стрибають і ударають один одного по кистях над сіткою.
3. Кидки м'яча обома руками через сітку з концентрацією уваги на різкому русі руками вниз.
4. Імітація блокування після переміщення вздовж сітки вправо та вліво.
5. Гравці парами розташовуються по обидві сторони сітки. Один з розбігу імітує різні нападаючі удари в різних напрямках, інший – імітує блокування проти цих ударів.
6. Так само, тільки нападаючий кидає тенісний м'яч.

Розділ 2. ТАКТИКА ГРИ

Під час змагань залежно від ігрової обстановки, яка складається на майданчику, гравці застосовують найефективніші ігрові прийоми в конкретних умовах.

Тактика гри – це доцільні індивідуальні і групові дії гравців, спрямовані на досягнення високого результату в змаганнях. Тактика гри визначає засоби, способи і форми ведення гри проти кожного конкретного суперника в даних умовах, вона тісно пов'язана з технікою гри і залежить від рівня технічної підготовки волейболістів.

Поняття тактики об'єднує розташування і дії гравців при групових і командних взаємодіях як при обороні та захисті свого майданчика, так і в атаці, тому тактику поділяють на тактику нападу і тактику захисту. Тактика гри складається з індивідуальних, групових і командних тактичних дій. Крім того, кожний технічний спосіб гри має тактичне призначення і направленість залежно від особливостей змагальних обставин.

2.1. Тактика нападу

Тактика нападу об'єднує системи гри та їх комбінації. Система нападу визначається наявністю в команді кількості нападаючих гравців, а комбінації кожної із систем – участю в них кількості нападаючих і напрямком передачі.

Індивідуальні тактичні дії. Під час індивідуальних тактичних дій у нападі вчать вибирати місце і способи дій, спрямовані на організацію атаки при подачі, передачі, оборонних дій і нападаючих ударів.

Вибираючи місце, волейболіст займає таке положення, яке дає змогу добре бачити партнера і гравців команди суперника, майданчик, сітку і напрямок польоту м'яча.

Тактика подачі. Перед виконанням подачі волейболіст повинен вирішити, яким способом і в якому напрямі подавати м'яч: спрямувати його на гравця, який допускає неточності під час прийому м'яча, чи спрямувати м'яч на явно незахищену зону майданчика. Для цього гравець, який падає, повинен урахувати розміщення гравців команди суперника, систему гри і свої можливості. Чим різноманітнішими будуть тактика подачі і вміння здійснювати її в процесі змагань, тим більше шансів досягти успіху.

Дослідження показали, що волейболісти виконують подачу м'яча в середньому за 1,9 с (юнаки) і 2,1 с (дівчата). Щоб якісно виконати подачу, потрібно оглянутися, подумати про напрям подачі, максимально використовуючи час, що становить 8 с.

Найуразливішими місцями майданчика є відстань від сітки до 3 м і до 7...9 м. Сюди й доцільно спрямовувати м'яч, оскільки ці зони захищаються слабкіше. Близькі подачі приймаються гравцями передньої лінії, що незручно для наступної атаки, а далекі важко "доводити" до сітки, особливо прийомом знизу.

Навчання тактики подач краще проводити паралельно з вивченням і вдосконаленням техніки подач. Спочатку необхідно оволодіти різними способами подач і вмінням подавати точно в різні зони майданчика, потім навчитися виконувати подачі силового характеру і подачі на точність.

Добре робити спеціальні вправи, які дають можливість обирати спосіб, напрям і силу подачі. За завданням тренера команда чи група гравців займають умовне розміщення на майданчику. Кожен з гравців має певні недоліки, якими суперники повинні скористатися. Наприклад, приймаючи подачу, гравці знаходяться поблизу лінії нападу. У цьому випадку подачу виконують далі від сітки, ніж потрібно.

Іноді гравці займають позиції надто далеко від лінії нападу (виконується "коротка" подача), гравці на лінії стоять далеко один від одного (м'яч подають між гравцями, особливо між гравцями зон V–III, III–VI, VI–I, коли нападаючий зони III відтягнутий від сітки).

Перед тим як волейболісти виконуватимуть подачі, їм можна запропонувати таке завдання: визначити, яким способом і в яку зону краще подавати, якщо команда суперника використовує вихід гравця із задньої лінії для передачі. За відповідь виставляється відповідна оцінка.

За завданням тренера волейболісти виконують подачі: на вільне місце, на певного гравця, сильно, слабо, далеко, близько від сітки, низько, високо, застосовуючи звичайний або планеруючий спосіб.

Тактика передач. У процесі виконання передач необхідно створювати найсприятливіші умови для завершення атаки. Якщо гравець недостатньо підготовлений до виконання завершального удару, то передачу йому виконують вертикально, на певній висоті та у визначеному місці.

Складними вважаються дії, коли гравця виводять на удар у такому місці, де суперник не може своєчасно забезпечити захисні дії. У цьому випадку передачу виконують з певної ключової позиції, що дає можливість по-різному передавати м'яч для завершення атакуючих дій.

Для будь-якої тактичної комбінації важливе значення має перша передача – вона дає можливість команді перейти від захисту до нападу.

У сучасному волейболі якість володіння першою передачею зумовлює застосування тієї чи іншої системи гри. Команда, яка досконало володіє першою передачею, може застосувати будь-яку систему гри. Якщо гравець, який приймає м'яч, не може з першої передачі розпочати тактичну комбінацію в нападі, він повинен піднести м'яч вище і спрямувати в зону нападу. Якщо умови гри дають можливість спрямувати прийнятий м'яч для завершальних дій, то першу передачу необхідно виконувати трохи вище. Спрямувати її варто по діагоналі в зону II або IV на 60...100 см від сітки. Швидкість і траєкторію польоту м'яча треба варіювати залежно від особливостей нападаючого гравця. Важливо правильно спрямувати передачу, щоб нападаючий зумів оцінити обстановку і прийняти рішення для завершення атакуючих дій. Це можливо за умови, якщо м'яч передається із "опорного" положення, а гравець, який виконує передачу, стоїть обличчям до партнера.

Тактичне завдання гравця, що застосовує другу передачу, полягає у створенні партнерові умов для завершення комбінації ударом, якщо немає блокування або коли протидіє один блокуючий.

Для ведення комбінаційної гри траєкторію, відстань і висоту передачі треба змінювати. Тому другі передачі частіше виконують для того, щоб відвернути дії. У цьому випадку друга передача може виконуватись також у стрибку, якщо перша була призначена для удару, а на дії нападаючого суперник відповів груповим блокуванням. Таким чином, нападаючий, викликавши своїми рішучими діями (розбігом, стрибком, імітацією удару) блокування, застосовує передачу м'яча в стрибку, найчастіше партнерові, який перебуває поруч (передача над собою, за голову).

Головне завдання гравця, який виконує передачу на удар, полягає в тому, щоб створити умови для завершальних дій та ускладнити супернику блокування.

Навчання тактики передач починають з того, що кожний гравець визначає своє місце розташування на майданчику відповідно до характеру організації нападаючих дій команди. Кожний гравець, що приймає м'яч з подачі, займає місце на майданчику, спрямовує м'яч до гравця, який виконує передачу для нападаючого удару. Звертається увага на орієнтацію гравця щодо визначення способу, напрямку і траєкторії передачі. Дуже важливо навчити гравців швидко "доводити" м'яч до сітки.

При передачі м'яча після прийому з подачі гравець спрямовує його на орієнтир у зону нападу. Це може бути коло діаметром приблизно 2,5 м. Найкраще передачу виконувати на партнера, який знаходиться у зоні нападу. Передача м'яча після прийому подачі не повинна бути низькою чи високою (у разі потреби можна натягнути шнур на певній висоті).

Орієнтовні вправи

Для виконання першої передачі:

1. Один гравець виконує подачу з установленого правилами місця, другий приймає м'яч і спрямовує його в задану зону передньої лінії. Можна рекомендувати першому гравцеві змінювати місце на майданчику, а тому, що подає м'яч, – змінювати способи виконання подачі.

2. Один гравець виконує подачу, а на протилежному боці майданчика два гравці готуються прийняти м'яч. Після подачі один із суперників швидко вибігає до сітки, а той, хто прийняв м'яч, точно спрямовує його в зону, де знаходиться партнер.

3. Гравець виконує подачу на гравця в зоні V (VI, I), який приймає м'яч і спрямовує його партнерові біля сітки. Останній повертає знову м'яч на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає на поле, імітуючи різні захисні дії (падіння, переміщення), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить подачу. Виконавши 10–15 подач, гравці міняються місцями.

Для виконання другої передачі:

1. Передачу з подачі в зону V спрямовують гравцеві зони III, який виконує другу передачу в зону IV, де гравець завершує нападаючий удар у зону I. Одночасно з цим інший гравець виконує повторну подачу другим м'ячем (рис. 16).

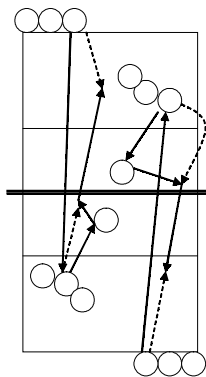


Рис. 16

2. Гравці розміщуються на лівій і правій половинах майданчика (рис. 17). Один чи два гравці з кожної сторони виконують подачу. Перша передача спрямовується до сітки, де гравець виконує другу передачу для гравця, який приймає подачу, останній передає м'яч на протилежний бік.

3. Гравці розміщуються на лівій і правій половинах майданчика. Подачу виконують з однієї та з другої сторони. Гравці приймають м'яч і виконують другу

передачу для завершення атаки. Після 10–15 подач гравці переходять на один номер уперед (рис. 18). Перехід позначений пунктирною лінією і вказаний стрілкою.

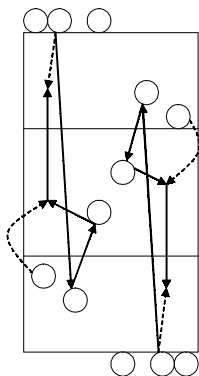


Рис. 17

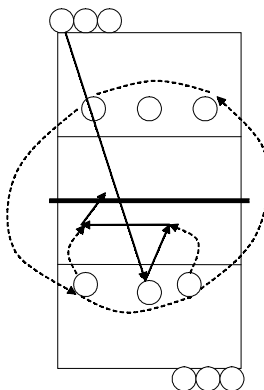


Рис. 18

Тактика нападаючих ударів. Оскільки правила дають можливість блокуючим розташувати руки за сіткою, то важко подолати щільний заслон над сіткою. Тому нападаючі гравці повинні досконало володіти ударами і перегравати блокування суперника не силовими ударами, а різноманітними нападаючими діями. Універсально підготовлений нападаючий уміє виконувати удари з різної відстані від сітки, із стрибком після розбігу або з місця, з різних за характером передач.

Нападаючий удар без протидії блокуючих має бути сильним, щоб спрямувати м'яч на сторону суперника найкоротшим шляхом. Вигідно змінювати напрям удару, оскільки такий маневр ще більше ускладнює прийом м'яча суперником. Нападаючий гравець під час розбігу і стрибка вирішує, який удар обрати, в якому напрямі і з якою силою його виконати, виходячи з умов передачі м'яча, постановки блокування та розміщення гравців захисту.

Найефективнішою є комбінаційна гра біля сітки, яка закінчується різними за силою і напрямом ударами. Комбінаційна гра включає удари з відволікаючими діями, перевідні, удари зверху блокування, чергування ударів з високих, коротких і швидких передач. Напад ефективний тоді, коли гравець для якісних передач застосовує обманні удари, а для складних – сильні.

Часто гравці спрямовують удари спеціально в блокування або по ньому, розраховуючи на небажаний для суперника відскок м'яча. Після виконання двох-трьох нападаючих ударів, які суперник прийняв, доцільно виконати обманний удар.

Широко застосовуються відволікаючі дії, коли імітація удару виконується в одному напрямі, а дійсний удар – у задуманому. Відволікаючою дією може бути також удар з наступним обманним ударом на ту частину майданчика, де немає відповідного захисту. У першій передачі гравець відразу вдається до відволікаючих дій, а саме: імітує передачу м'яча в стрибку, а наступним рухом виконує удар; при організованому блокуванні імітує удар, закінчуючи свої дії передачею м'яча партнерові для виконання нападаючого удару.

Оволодіння тактикою нападаючого удару тісно пов'язане з вивченням характеру передач для завершального удару. Від висоти, швидкості передач, відстані від сітки залежить тактика завершення нападаючого удару. Ось чому необхідно виробити у волейболістів уміння визначати спосіб виконання нападаючого удару залежно від особливостей передачі та розміщення гравців суперника на майданчику.

Для близьких передач застосовують кистьові удари, а для далеких – силові. Після засвоєння тактики нападаючих ударів для стабільних передач у зонах IV і II розглядаються нападаючі удари для передач, віддалених від сітки, різноманітних за висотою і швидкістю.

Вдосконалення тактичного застосування нападаючих ударів здійснюється в процесі виконання спеціальних вправ і навчальних двосторонніх ігор.

Під час змагань часто доводиться виконувати нападаючі удари з незручних передач, з незручного вихідного положення, переключаючись з одних дій на інші. Необхідно навчати учнів діяти у складних умовах, бо гравці, які володіють нападаючим ударом із складних других передач і виконують їх, переключившись від окремих дій, завжди можуть здійснити атаку з хороших передач у стандартному положенні.

Тактичне завдання тренер може поставити завчасно або під час виконання учнем нападаючого удару. В момент удару, коли гравець перебуває в безопорному положенні, тренер визначає зону (звуковим або зоровим сигналом), в яку потрібно виконати нападаючий удар. Так само можна пропонувати спосіб або різновид удару.

Вправи цього розділу виконуються в одному напрямі з певної зони. Усі вправи необхідно виконувати з кожної зони нападу (IV–II–III). Це сприятиме розширенню тактичного кругозору нападаючих гравців.

Орієнтовні вправи

1. *Виконання нападаючих ударів у певну зону.* Гравці виконують кілька серій нападаючих ударів (не більше 9) з власного підкидання в зоні IV. Напрямок ударів: із зони IV в зони V, I, VI. Потім серія ударів виконується із зони II в зони I, VI, V; із зони III – у зони VI, I, V.

Вправу можна виконувати з різних за висотою, швидкістю і напрямом передач.

2. *Нападаючі удари на ціль.* На майданчику покласти круги (діаметром 30 см) різних кольорів. Кожний гравець виконує удар з будь-якої зони в круг тільки певного кольору. Завдання можна змінювати, наприклад, гравець спрямовує удари по черзі в круги двох різних кольорів тощо. Виконання ударів з різкою зміною напрямку залежить від дій гравця на стороні суперника. Гравець виконує удари із зон IV, II, III. На протилежній стороні гравець у момент передачі переміщається в будь-яку зону. Нападаючий повинен спрямувати удар на цього гравця.

3. *Нападаючі удари після імітації передачі* (рис. 19). Гравець виконує передачу, якщо є блокування. Якщо його немає, то сам виконує удар.

4. *Нападаючі удари після участі в блокуванні* (рис. 20). Гравець зони II майданчика А виконує обманний удар, гравець зони IV майданчика Б виконує блокування і відразу переходить до атакуючих дій з передачі гравця зони V. Аналогічні дії виконує й інша група гравців на другій половині майданчика.

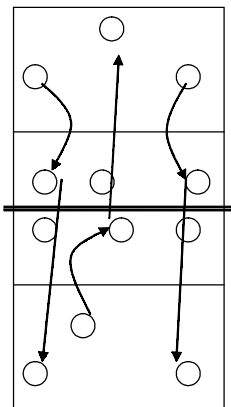


Рис. 19

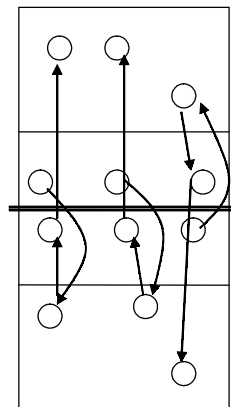


Рис. 20

5. *Нападаючі удари після прийому м'яча від обманних або нападаючих ударів* (гравець зони II або IV). Гравець зони III (рис. 21) виконує нападаючі або обманні удари на гравця зони IV; той, прийнявши м'яч (у стойці або в падінні), відразу переключається для виконання нападаючого удару у своїй зоні з передачі гравця зони III (останній має два м'ячі).

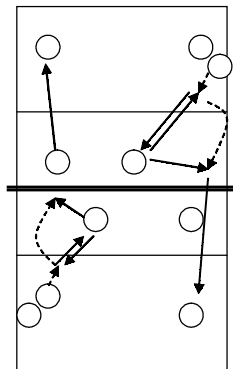


Рис. 21

В усіх вправах гравці після виконання 10–15 ударів міняються місцями.

Групові тактичні дії. Групові тактичні дії – це взаємодія кількох гравців, спрямована на підготовку й успішне завершення атаки. Основою групових тактичних дій у нападі є взаємодія гравця, який виконує передачу на удар, і гравця, який виконує нападаючий удар. Групові тактичні дії можуть здійснюватися внаслідок взаємодії гравців передньої лінії, якщо передача виконується гравцем зони III (II, IV), та внаслідок взаємодії гравців передньої і задньої лінії, коли другу передачу на удар виконує один із гравців зони I (V, VI). Використання для передачі гравця, який виходить із задньої лінії, дає можливість усім гравцям передньої лінії брати активну участь у нападі. Взаємодії між гравцями пов'язані із системою гри в нападі і захисті.

Спочатку виконуються вправи, коли взаємодія між гравцями зумовлена лише передачами м'яча. При цьому важливо послідовно змінювати місця розташування гравців і напрям передач.

Для вдосконалення взаємодії у нападі важливо, щоб гравці обов'язково виконували вправу в усіх трьох зонах передньої лінії і налагоджували зв'язок з гравцями передньої та задньої ліній.

Орієнтовні вправи

1. *Взаємодія гравців при передачах* (рис. 22). Гравці розміщуються на відстані 7 м один від одного. Двоє з них з м'ячами стоять біля сітки в зонах II і IV, третій – на лицевій лінії. Гравці зон IV, II по черзі виконують передачі гравцеві зони VI, який повертає м'яч у ту зону, звідки отримав його.

2. *Взаємодія гравців при передачах* (рис. 23). Гравці розміщуються в зонах I, II, IV, V. Із зони V передачу спрямовують у зону II, після

чого гравець переміщується в зону IV. Подальші переміщення проводять за схемою, наведеною на рис. 24

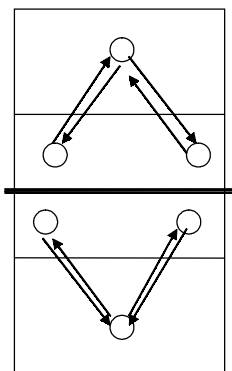


Рис. 22

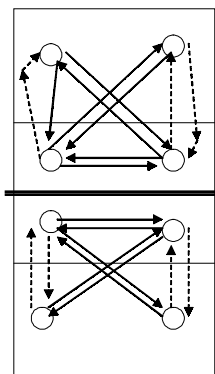


Рис. 23

3. *Перша і друга передачі між гравцями задньої і передньої ліній.* Гравці розміщуються в зонах V, I, II, III, IV (рис. 25). Гравці зони V і I з м'ячами по черзі спрямовують м'яч у зону III, гравець зони III виконує другу передачу в зони IV і II, звідки м'яч повертається на задню лінію.

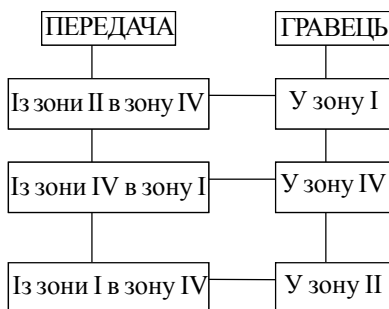


Рис. 24

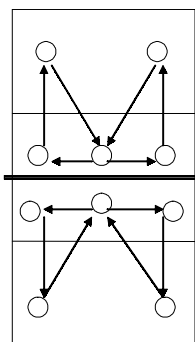


Рис. 25

4. *Взаємодія між гравцями різних ліній*, наприклад, між гравцями зон IV, III, II і гравцем зони VI у процесі виконання початкової фази атакуючої дії. На протилежній стороні знаходяться два допоміжні гравці в зонах I і V (рис. 26). Гравець зони I подає м'яч через сітку на гравця зони VI, який виконує першу передачу в зону III, гравці зон II і IV імітують

нападаючий удар. Гравець зони II після імітації повертає м'яч у зону I. Потім вправу починає гравець зони V.

5. Те ж саме положення. Гравці зон I і V знаходяться за ліцевою лінією і виконують подачу в зону VI. Гравці зон VI, III, II і IV приймають м'яч з подачі і розігрують комбінацію з нападаючим ударом у зони I і V нападаючих гравців, які після подачі виконують функції захисників (рис. 27).

6. Те ж саме, тільки проти нападаючого удару два гравці ставлять блокування. Після 10–15 повторень гравці міняються місцями.

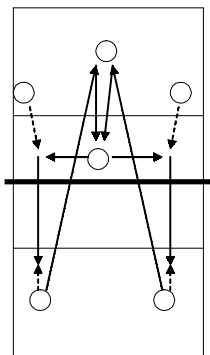


Рис. 26

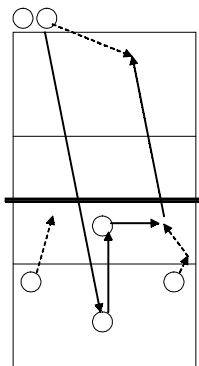


Рис. 27

Командні тактичні дії. Команда визначає взаємодію всіх гравців, спрямовану на подолання опору суперників. Розрізняють три системи гри в нападі:

1. Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії.
2. Система гри в нападі з другої передачі через гравця задньої лінії.
3. Система гри в нападі з першої передачі або "відкидання" (рос. – откидка).

Кожна з цих систем визначається розміщенням гравців лінії нападу в момент подачі і напрямом передач для нападаючого удару. Тактичні комбінації в системі гри здійснюються за допомогою передач і завершальних атакуючих ударів.

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії. Найпростішою для команд нижчих розрядів є система гри через гравця передньої лінії зони III, який виконує другу передачу для удару

гравцеві зони IV або II. При такій системі нападу в команді максимально використовуються сильні нападаючі гравці, для них створюються найкращі умови для виконання нападаючого удару. При першій передачі з подачі і при другій передачі досягається велика точність, бо відстань, на яку потрібно спрямувати м'яч, значно менша, ніж при інших системах гри.

Розміщення гравців для прийому подач, якщо команда готується виконувати завершальний удар з другої передачі через гравця передньої лінії, показано на рис. 28.

Ураховуючи, що гравці молодших спортивних розрядів ще недостатньо володіють технікою блокування, система з двома нападаючими цілком виправдовує себе на даному етапі підготовки.

Якщо перша передача з подачі або нападаючого удару спрямовується в зону I або II, то гравець зони III повертається обличчям в напрямі до першої передачі і спрямовує м'яч нападаючому в зону II. Такі передачі пізніше можуть спрямовуватись через голуву для удару гравцеві в зону IV.

Якщо в зоні III знаходиться сильний нападаючий гравець команди, необхідно використати цю перевагу, давши йому можливість завершувати удари з цієї зони: цей гравець повинен відійти від сітки для підготовки до нападу, а для виконання другої передачі до сітки підходить гравець зони II або IV. У момент подачі суперника гравець зони IV стоїть під сіткою в своїй зоні, а пізніше міняється місцем з гравцем зони III, який у момент подачі стоїть не під сіткою, а за триметровою лінією нападу (рис. 29).

Під час підготовки юні волейболісти поступово оволодівають технікою точних передач, а також набувають різноманітних навичок виконання нападаючого удару. Тому виникає можливість перейти до ефективних тактичних дій навіть тоді, коли використовується проста система гри з двома нападаючими.

Якщо увагу початківців спрямувати на точність передачі, то досконало оволодівши технікою гри з м'ячем, вони зможуть вводити в тактику несподі-

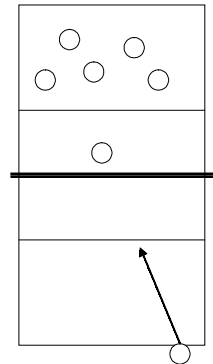


Рис. 28

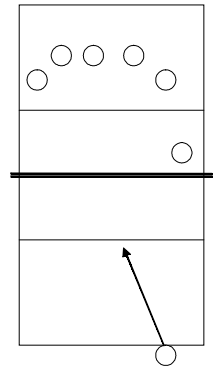


Рис. 29

вані для суперника комбінації (наприклад, змінювати напрям і довжину траєкторії передач для нападаючого удару). Так, гравець зони III спрямовує другу передачу різним нападаючим або одному й тому самому, але в різні місця зони нападу.

Часті зміни напрямку і довжини траєкторії польоту м'яча у другій передачі перешкоджають блокуючим гравцям суперника своєчасно зайняти місця в зоні атаки. Гравець нападаючої команди одержує можливість провести удар без блокування або проти одиночного блокування.

Орієнтовні вправи

1. Гравець зони VI приймає м'яч і спрямовує першу передачу гравцеві зони III. Гравець зони III спрямовує м'яч для нападаючого удару гравцеві зони IV, який завершує удар.

2. Гравець зони I прийняв м'яч і спрямовує першу передачу гравцеві зони III, який виконує передачу для гравця зони II.

3. Гравець зони V прийняв м'яч і спрямовує його партнеру в зону II, який знаходиться біля сітки. Гравець зони II може послати м'яч для удару в зони III або IV.

4. Гравець зони I передає першу передачу гравцеві зони IV, який переміщується в зону III, а гравець зони III переміщується в зону IV для наступних дій у нападі.

5. Гравець зони VI спрямовує першу передачу на партнера в зоні II, який спрямовує передачу за голову нападаючому зони III; нападаючий із зони III переміщується в зону II і виконує удар.

Система гри з другої передачі через гравця, що виходить для передачі із задньої лінії, широко застосовується в практиці гри команд, стартовий склад яких укомплектовано за принципом 4–2, 5–1 (чотири нападаючих і два зв'язуючих або п'ять нападаючих і один зв'язуючий). Застосовувати дану систему можна тоді, коли нападаючі гравці володіють ударами з різних за висотою, швидкістю і віддаленістю від сітки передач.

Гравці, що виходять до сітки для виконання другої передачі, повинні добре володіти передачею. Враховуючи, що друга передача виконується після переміщення, якість її має задовольняти не одного нападаючого, а всіх гравців лінії нападу. Виходити до сітки може гравець із зон I, VI і V.

Вихід гравця із зони I найбільш перспективний, тому що суперники не завжди можуть перешкодити йому своєю подачею. Передачу можна

легко спрямувати під праву руку для завершення атаки гравцеві передньої лінії. При виході гравця з зони I його місце підстраховує гравець зони VI (рис. 30).

Більшість команд комплектується за принципом 5–1 або 4–2 (п'ять нападаючих і один зв'язуючий або чотири нападаючих і два зв'язуючих). Таким чином, у чотирьох із шести переміщень команда змушена для другої передачі здійснювати вихід гравця із зон V і VI або грати зовсім спрощено, де функції зв'язуючого виконує один із гравців передньої лінії. При цьому значно знижуються атакуючі можливості команди.

Для виходу гравця із зони VI рекомендується застосовувати таке розміщення гравців, коли прийом подачі м'яча виконують чотири гравці (рис. 31). У цьому випадку гравець зони III після прийому подачі робить два-три кроки від сітки й активно включається в атаку.

Для виходу гравця із зони V доцільно застосувати розміщення, де гравці зон V і IV стоять біля сітки (рис. 32): гравець зони V стоїть обличчям до зони 4 і після подачі переміщується на два-три кроки спиною вперед, займає вигідну позицію для наступних дій. Гравець зони IV після подачі швидко відходить від сітки і бере активну участь у нападі. Таке розміщення особливо вигідне, якщо гравець зони IV виконує прийом м'яча з подачі не дуже впевнено. Після виходу гравця із зони VI або V, якщо м'яч залишається в грі, то зв'язуючий переходить у зону I, забезпечуючи вигідну позицію для наступних дій.

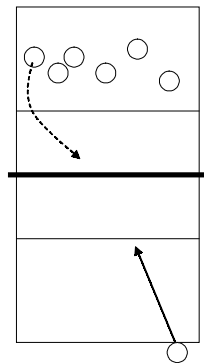


Рис. 30

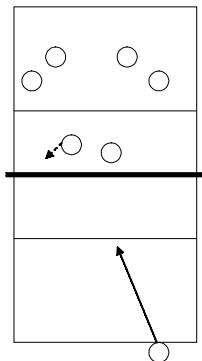


Рис. 31

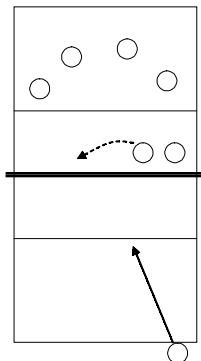


Рис. 32

Якщо команда має право на подачу, то після виконання її зв'язуючий з зони VI або V відразу переходить у зону I, звідки легше зробити вихід до сітки для другої передачі.

Практика показує, що найкращий результат досягається тоді, коли один гравець на лінії нападу добре володіє нападаючим ударом з короткої передачі. Звичайно, атаки з коротких передач виконуються в зоні III, тому центральний блокуючий має бути весь час наготові. Коли дії гравця з короткої передачі здійснюються для відвертання уваги блокуючого гравця суперника, то, як правило, атаку виконує другий гравець за спиною того, хто імітує удар з короткої передачі або з довгих передач, спрямованих на край сітки.

Виконання по черзі таких передач проти групового блокування є характерним для атакуючих дій, коли застосовується система другої передачі після виходу гравця до сітки. Одноманітні атаки нападаючих гравців тільки з коротких або тільки з довгих передач, спрямованих на край сітки, не зможуть тривалий час приносити успіху команді, тому що блокуючі гравці швидко пристосовуються до них.

Отже, друга передача після виходу гравця до сітки має спрямовуватись проти дії блокуючих гравців суперника з урахуванням індивідуальних можливостей гравців своєї команди.

Для затруднення групового блокування необхідно не тільки постійно змінювати напрям і довжину другої передачі, а й уміло приймати такі вихідні положення для другої передачі, які не дають можливості супернику відгадати характер і напрям передачі. Наприклад, руки гравця у в. п. знаходяться на рівні голови, що зручно для передачі вперед, перед собою і за голову.

Орієнтовні вправи

1. Передачу після прийому м'яча з подачі спрямовують на гравця, який виходить із задньої лінії. Гравець зони III розбігається на удар з короткої передачі, стрибає і виконує замах для удару, але друга передача спрямована гравцеві зони IV, який виконує удар за спиною гравця зони III.

2. Те ж саме, тільки гравець зони III імітує удар з короткої передачі, а виконує нападаючий удар гравець зони II.

3. Те ж саме, тільки гравець зони III розбігається на удар з короткої передачі та імітує нападаючий удар. Друга передача спрямовується на край сітки для завершення удару гравцеві зони IV.

4. Перша передача спрямована на гравця, який виходить із задньої лінії. Гравець зони II виходить зі своєї зони в зону III для удару з короткої передачі. Гравець зони II тільки імітує удар з короткої передачі, а завершальний удар виконує гравець зони III.

5. Перша передача спрямована на гравця, який виходить із задньої лінії та імітує передачу гравцеві зони II, у свою чергу останній також своїми діями відволікає увагу блокуючих гравців суперника. Завершальний удар виконує гравець зони III або IV.

Вправи на вивчення тактичних комбінацій спочатку доцільно проводити без протидії гравців захисту. Пізніше можна вводити блокування й страхування.

Система гри в нападі з першої передачі або "відкидання". Ця система дуже ефективна, але на практиці рідко застосовується через високу швидкість польоту м'яча з подачі, що затруднює виконання першої передачі м'яча безпосередньо для завершення атаки. На практиці атаку з першої передачі здебільшого застосовують у процесі гри, коли м'яч через сітку з боку суперника спрямований без особливого затруднення.

Як правило, коли застосовується в грі перша передача, нападаючі розміщуються за триметровою лінією для прийняття активної участі в атакуючих діях (рис. 33). Винятком є ігрове розміщення, коли перша передача спрямовується на удар під ліву руку гравцеві зони III або II.

Оскільки перша передача на удар не завжди може бути спрямована точно, її рекомендують виконувати не на основного нападаючого передньої лінії, а на допоміжного або зв'язуючого гравця. У цьому випадку, коли перша передача спрямована неточно, то завершити тактичну комбінацію зуміє основний нападаючий гравець з другої передачі.

Крім того, гравці нападаючої команди в першій передачі на удар або другій повинні враховувати розміщення блокуючих гравців суперника. Завершальний удар доцільно спрямовувати в зону гравця невисокого зросту або гравця, який слабо володіє блокуванням.

Якщо передача спрямована нападаючому і з цієї передачі не можна створити небезпечну ситуацію в грі для суперника, який не ставить блокування, то доцільно передати м'яч з опорного в. п. для удару одному зі своїх партнерів.

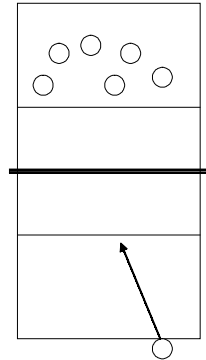


Рис. 33

Зрозуміло, що протягом усієї зустрічі завершувати атаку за системою нападу з першої передачі майже неможливо. Але застосування атак з першої передачі навіть в окремих ігрових ситуаціях позитивно впливає на результативність гри в нападі, урізноманітнює тактику гри команди.

Орієнтовні вправи

1. Перша передача спрямована гравцем зони V для удару гравцем зони II, який завершує удар.

2. Перша передача спрямована гравцем зони VI для удару гравцем зони II, який побачив групове блокування суперника і виконує передачу в стрибку в зону III для завершального удару.

3. Перша передача спрямована гравцем зони V для удару гравцем зони II, який побачив, що гравці зон IV і III суперника готові для блокування, а гравець зони II, що ближче до центра, спрямовує м'яч для завершення атаки гравцем зони IV.

4. Перша передача спрямована гравцем зони V для удару гравцем зони II. Суперник організовує групове блокування. Гравець зони II відкидає м'яч за голову для завершення удару гравцем, який забіг із зони III.

5. Перша передача спрямована гравцем зони I для удару гравцем зони IV, який без блокування виконує нападаючий удар.

6. Перша передача спрямована гравцем зони V для удару гравцем зони IV. Суперник організовує групове блокування. Гравець зони IV відкидає м'яч для завершального удару гравцем зони III.

7. Те ж саме, тільки гравець зони IV спрямовує м'яч для завершального удару в зону II.

8. Перша передача спрямована гравцем зони I для удару гравцем зони IV, який передає м'яч за голову для завершального удару гравцем, який забігає туди із зони III.

Тактика нападу при двох нападаючих гравцях. Уже при наявності двох нападаючих гравців команда може тактично грамотно будувати гру і рівномірно розподіляти сили у захисті і нападі. У кожній ігровій розстановці при подачі команди суперників усі гравці команди отримують певне завдання, за виконання якого несуть персональну відповідальність. Кожен гравець, виконавши особисте завдання, дає можливість усій команді успішно здійснити загальний тактичний план гри з конкретним суперником і добитися перемоги.

При системі гри з двома нападаючими слід розташувати гравців таким чином, щоб максимально використати їх у головній функції –

нападi, а решта гравців своїми діями повинна сприяти виконанню головного завдання. Рівномірне розташування на майданчику гравців нападу і захисту дає можливість у кожному із шести ігрових положень (при подачі суперників) успішно атакувати й оборонятися.

У волейболі існує умовний поділ майданчика на "дві лінії", тобто на дві рівні за своїм складом та ігровими можливостями частини команди, здатні розв'язувати конкретні завдання в атакуючих та захисних діях.

Розглянемо тактику гри за системою з двома нападаючими. Розташування гравців при подачі суперників у **першому** ігровому положенні зображене на рис. 34. Рівномірність розподілу досягається завдяки відповідному розміщенню гравців нападу та оборони в кожній лінії. Передня лінія складається з двох гравців оборони 2 і 3 та одного нападаючого 4. У другій лінії також діють два захисники 6 і 5 та один нападаючий 1. Гравці нападу та оборони розташовані по діагоналі відносно один одного (наприклад, гравці нападу в зонах I та IV). У першому ігровому положенні передбачається, що будь-який гравець команди (гравець зони III у прийомі не бере участі), прийнявши м'яч з подачі суперника, направляє його гравцю 3, який другою передачею спрямовує його для нападаючого удару в зону IV, де знаходиться єдиний нападаючий гравець першої лінії.

Гравець 4 завершує зусилля команди міцним нападаючим ударом і виграє своїй команді право на подачу. Наступна подача суперника буде виконуватися при **другому** ігровому положенні (рис. 35).

Організація атаки при такому розташуванні гравців проводиться наступним чином: кожний гравець (крім гравця 3), прийнявши м'яч, спрямовує його в зону II, де знаходиться гравець 3, що спеціалізується на других передачах у грі й обороні, який і адресує його в зону III гравцеві нападу для завершального удару. В цьому ігровому розташуванні можливий також інший варіант організації атаки, який часто застосовують на практиці.

Доцільність варіанта, описаного на рис. 36, обумовлена тим, що деякі нападаючі слабо володіють технікою нападу із зони III і намагаються в основному атакувати із зони IV. Крім цього, будучи "відтягнутими" від

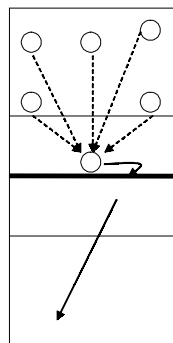


Рис. 34

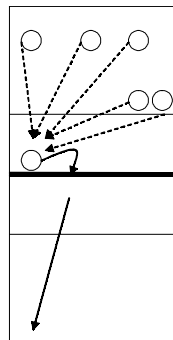


Рис. 35

сітки в зоні III, ці гравці часто підлягають "обстрілу" м'ячами з подач, а після прийому м'яча не завжди можна встигнути підготуватись до успішного нападу.

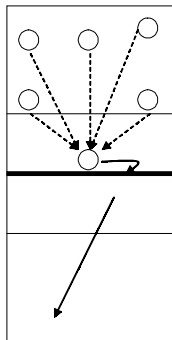


Рис. 36

Гравець 4 займає зручне положення і звичне для атаки місце в зоні IV, але таким чином, щоб гравець 5 був лівіше від нього (інакше відбувається порушення правил розташування). Після подачі суперників гравець 5 швидко переміщається в зону III й, одержавши м'яч, передає його в зону IV для нападаючого удару.

У **третьому** ігровому положенні при подачі суперників (рис. 37) основний нападаючий 4 знаходиться в зоні II. Будь-який гравець команди, одержавши м'яч, спрямовує його в зону III (гравцю 5), а той другою передачею передає для нападаючого удару в зону II гравцю 4.

У **четвертому** ігровому положенні (рис. 38) команда діятиме таким же чином, як і в першому (див. рис. 37), з тією тільки різницею, що другу передачу здійснюватиме гравець 6, а дії нападу – гравець 1. Дії у п'ятому ігровому положенні будуть аналогічними діям у другому і т. д.

Коли в команді є три рівноцінних нападаючих, їх доцільно розташувати рівномірно через одного, тобто поруч із захисником (розводящим) повинен знаходитись нападаючий. Ця система дозволяє у трьох ігрових положеннях із шести вести атакуючі дії за допомогою двох нападаючих гравців. Дії команди в першому ігровому положенні, коли гравці нападу розташовані в зонах II, VI і IV, показано на рис. 39.

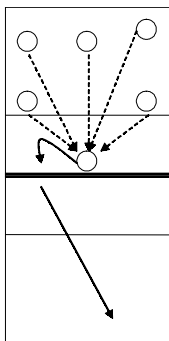


Рис. 37

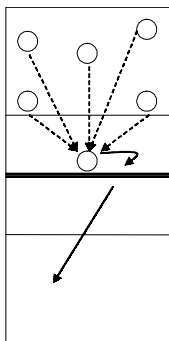


Рис. 38

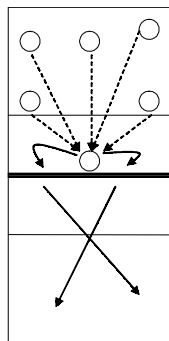


Рис. 39

Будь-який гравець, прийнявши м'яч з подачі суперника, спрямовує його в зону III. Гравець 3, прийнявши м'яч, другу передачу може адресувати як у зону II, так і в зону IV, де знаходяться нападаючі гравці. Суперник позбавлений можливості до останньої миті визначити зону атаки, а значить, і повноцінно організувати захисні дії. У даному випадку система гри з трьома нападаючими є надійнішою і прогресивнішою, ніж розглянута раніше, де в кожному ігровому положенні був тільки один нападаючий гравець.

Аналізуючи розташування гравців при другому ігровому положенні (рис. 40), можна помітити схожість з ігровим розташуванням в системі гри з двома нападаючими (див. рис. 35, 36). Дії команди також аналогічні розглянутим, коли нападаючий знаходиться в зоні III.

Розташування гравців у третьому ігровому положенні (рис. 41) нагадує перше положення (див. рис. 39) з тією лише різницею, що в зоні II діє гравець нападу 4, а в зоні IV – нападаючий 6. Другі передачі здійснюватиме гравець 5.

Наступне ігрове положення (четверте) нагадуватиме друге, п'яте положення буде повторенням першого, третього і т. д.

Іноді в спортивній практиці застосовується інша початкова розстановка при наявності трьох нападаючих. Схема розміщення гравців у першому положенні (рис. 42), яка суттєво відрізняється від розглянутої, застосовується у тому випадку, коли в команді є один нападаючий. При цьому він за своєю підготовкою і результативністю значно сильніший від кожного з інших двох колег по нападу (6 та 1). Тому одну лінію команди будуть складати два захисники (2 та 3) та один найсильніший нападаю-

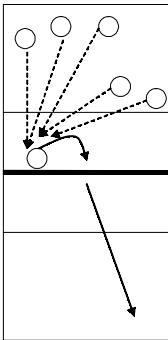


Рис. 40

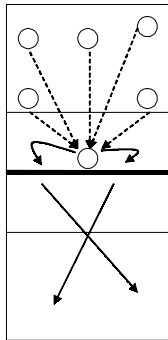


Рис.41

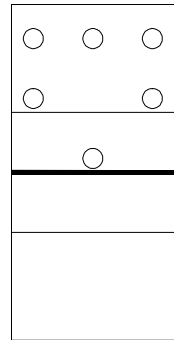


Рис. 42

чий (4). Ця лінія діятиме аналогічно до вже розглянутого варіанта за системою з двома нападаючими (див. рис. 38–41).

Другу лінію команди складатиме трійка гравців, з яких один захисник (5) – зв'язуючий, і два нападаючих (6 та 1). Їхня взаємодія розглядатиметься нижче, коли йтиме мова про систему гри з чотирма нападаючими. Слід зазначити, що система з двома і трьома нападаючими застосовується, в основному, у грі команд новачків та команд третього спортивного розряду. Рівень технічної підготовки гравців ще недостатній для ведення більш складної гри з точки зору комбінації і тактики.

Система нападу при чотирьох нападаючих. При цій системі в кожній лінії гравців є по два нападаючих і по одному зв'язуючому гравцю. Але кількість нападаючих – не головне, що відрізняє дану систему від розглянутих. Відмінність також полягає в більш високому ступені індивідуальної технічної і тактичної підготовки гравців команди. Кожний гравець зобов'язаний виконувати всі технічні прийоми гри. Існуючий розподіл на нападаючих та зв'язуючих дуже умовний і зайвий раз підкреслює, що вузька спеціалізація гравців при виконанні тактичних комбінацій лише передбачає високу техніку та індивідуальну майстерність спортсменів.

За системою нападу при чотирьох нападаючих грають команди, починаючи з другорозрядних і закінчуючи національними збірними командами багатьох країн.

Складається команда з двох зв'язуючих гравців, що знаходяться, як правило, в початковому розміщенні зони II та V, двох основних нападаючих, які розміщуються в зонах IV та I, а також двох допоміжних нападаючих, які знаходяться в зонах III та VI.

Зв'язуючі гравці повинні вміти результативно нападати, блокувати, грати в обороні, але основний обов'язок полягає в тому, щоб з будь-якого важкого положення зробити якісну передачу для нападаючого удару.

Великою є роль допоміжних нападаючих. Вони за результативністю майже не поступаються основним нападаючим у нападі і блокуванні, а зв'язуючим гравцям – у захисних діях. Багатий арсенал технічних прийомів у нападі, який виконується на різних швидкостях, висока рухомість, уміння грати в нападі не тільки правою, але й лівою рукою, грамотне блокування – ось неповний перелік вимог, які пред'являються до цих гравців. Від їхніх дій багато в чому залежить результативність гри всієї команди.

Застосовуються два варіанти ведення гри при чотирьох нападаючих:

I варіант – другі передачі виконує зв'язуючий гравець, який знаходиться на задній лінії;

II варіант – другі передачі виконує зв'язуючий гравець, що виходить із задньої лінії.

При чотирьох нападаючих без виходу гравця задньої лінії. Розглянемо розташування гравців у першому ігровому положенні. Після прийому всі м'ячі адресуються гравцю 2 у зону II, який на свій розсуд, виходячи з конкретної ситуації на майданчику, направляє їх гравцю 3 або 4. Використовуючи більшу рухомість гравця 3 та високу технічну майстерність зв'язуючого гравця 2, можна провести ряд комбінацій, пов'язаних з вибором місця атаки (наприклад, у зоні II за головою зв'язуючого), висоти передачі м'яча (коротка передача), швидкості руху м'яча (прострільні передачі).

Розташування гравців у другому ігровому положенні, коли на передню лінію в зону IV виходить гравець 5, який є єдиним зв'язуючим на першій лінії (гравець 2 перемістився на задню лінію), показано на рис. 43.

У цьому ігровому положенні другу передачу забезпечуватиме зв'язуючий гравець 5, який після подачі суперників переміщується (див. рис. 35) у зону III, а гравець 4 – у зону IV. Передача на удар різної висоти і швидкості може слідувати як у зону IV, так і "за голову" в зону II.

У разі третього ігрового положення, коли зв'язуючий гравець 5 розміщується в зоні III (рис. 44), усі гравці, одержуючи м'яч, спрямовують його в зону III гравцю 5, а останній другу передачу спрямовує або в зону IV допоміжному нападаючому 6, або "за голову" в зону II основному нападаючому 4.

Четверте ігрове положення буде ідентичним першому (рис. 45), тільки біля сітки знаходяться гравці, які були на задній лінії.

При системі чотирьох нападаючих у кожному ігровому положенні на першій лінії знаходяться два нападаючих гравці, і цим вона вигідно відрізняється як за своєю результативністю, так і за яскравістю від розглянутих систем.

При системі чотирьох нападаючих із застосуванням виходів під сітку зв'язуючих гравців, що знаходяться у цей час на задній лінії, для виконання других пере-

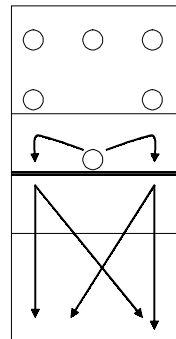


Рис. 43

дач набагато збільшуються можливості результативного нападу тому, що в кожному ігровому положенні на першій лінії буде не два, а три атакуючих гравці. При цьому значно збільшується комбінаційність атак.

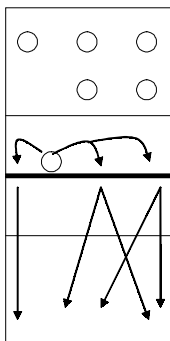


Рис. 44

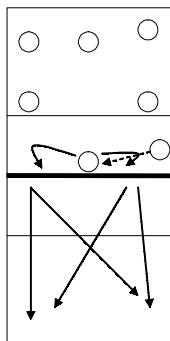


Рис. 45

Система при чотирьох нападаючих з виходом гравця задньої лінії для другої передачі. Розстановка гравців при подачі суперників у першому ігровому положенні (рис. 46) створює умови всім трьом гравцям першої лінії для участі в атаці. У той же час команда сприяє ефективним діям зв'язуючого гравця 5, який знаходиться на задній лінії в зоні V, а після подачі суперника займає зручне для подальших дій місце під сіткою і виконує якісну другу передачу одному з трьох гравців у зони II, III або IV.

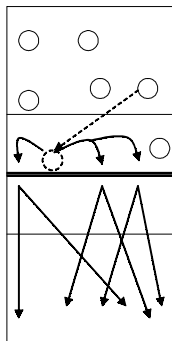


Рис. 46

Для цього до моменту подачі гравець зони IV дещо наближається до сітки, дозволяючи тим самим без порушень правил розстановки гравцю зони V зайняти зручне положення для переміщення під сітку в зону III. Гравці 3 та 6, переміщуючись уліво, забезпечують прийом м'яча в зоні, яку залишив гравець 5.

Розглянемо розстановку гравців у другому ігровому положенні (рис. 47), коли команда створює умови для переміщення до сітки гравця 2 із зони I. Гравці 3 та 1, переміщуючись ближче до зони I, забезпечують прийом м'яча і дають можливість гравцю 2 наблизитися до сітки для виконання другої передачі одному з гравців зон II, III та IV.

При цій системі виникає можливість збільшити кількість комбінацій шляхом зміни висоти передач м'яча і переміщення гравців. Найбільш розповсюджені з комбінацій одержали назву "хрест", "ешелон", "удар по

вихідному м'ячу" тощо. На прикладі розстановки гравців у другому положенні можна показати, як виконується комбінація "хрест" (рис. 48).

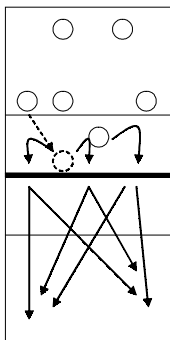


Рис. 47

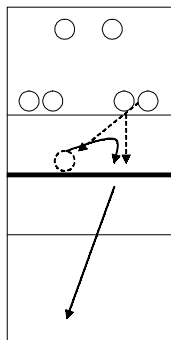


Рис. 48

Після прийому м'яч направляють під сітку гравці 2 задньої лінії зони II, який туди перемістився. До нього із зони IV прямує гравець 5 і вистрибує вгору, імітуючи нападаючий удар з низької передачі. Пропустивши вперед гравця 5, гравець 4 виходить до сітки за спиною гравця, що вистрибує, і виконує нападаючий удар без блокування, оскільки введені в оману діями нападаючого 5 блокуючі гравці суперника вже спустились на землю і вистрибнути повторно не встигають.

Цю комбінацію можна провести і в зоні II. Вона буде мати такий вигляд. Гравець 3 розбігається на удар з короткої передачі, а гравець 4, забігаючи за спину гравця 3, виконує нападаючий удар. Перетин (рос. – пересечение) траєкторій руху гравців і комбінація одержали назву "хрест".

Комбінація "ешелон" (рис. 49) полягає в наступному: після прийому м'яч передається гравцю 2; до нього один за одним прямують гравці 4 та 5, демонструючи прагнення виконати нападаючий удар з короткої передачі. Вистрибуючи над сіткою послідовно один за одним, гравці нагадують рух вагонів в ешелоні, звідки й пішла назва комбінації.

Якщо гравець 4, який вистрибнув першим, повів за собою блокуючих, то м'яч адресується гравцю 5, який і виконує нападаючий удар. Якщо блокуючі не стрибнули, гравець 4 виконує сам удар з короткої передачі.

У цих комбінаціях багато залежить від майстер-

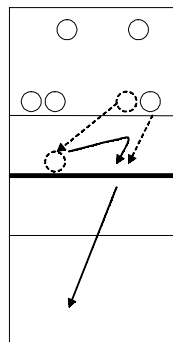


Рис. 49

ності зв'язуючого, його вміння добре бачити поле і дії суперників. Розстановка гравців у третьому ігровому положенні забезпечує вихід під сітку гравця 2 із зони VI. Це досягається шляхом зближення в зоні III зв'язуючих гравців 5 і 2, а прийом м'яча забезпечується діями останніх чотирьох гравців (рис. 50).

Після подачі суперників гравець 2 виходить із-за спини гравця першої лінії 5 і займає зручне положення для других передач. У результаті цього маневру біля сітки знову буде три нападаючі гравці (4, 5 та 6), які можуть нападати з усіх зон першої лінії або проводити різноманітні комбінації.

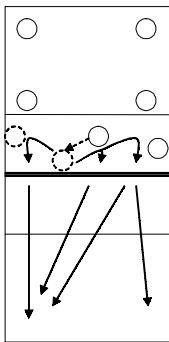


Рис. 50

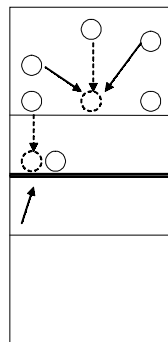


Рис. 51

Система гри у нападі з п'ятьма нападаючими гравцями. Останнім часом ця система набуває все більшої популярності, тому що дає можливість підвищити атакуючу міць команди і значно посилити дії при блокуванні. В команді є тільки один зв'язуючий гравець, який і забезпечує виконання всіх інших передач. Коли зв'язуючий знаходиться на передній лінії, то переміщення гравців проводиться таким же чином, як при системі чотирьох нападаючих гравців у першому варіанті, а коли зв'язуючий знаходиться на задній лінії, – то за системою гри з чотирма нападаючими з виходами під сітку гравців задньої лінії. Це досить складна система, і вона вимагає від усіх гравців великої майстерності, особливої точності в прийомі м'яча з подачі та орієнтуванні на майданчику.

Тактична система нападу при шести гравцях, що всебічно володіють технікою гри. Ця система передбачає розвиток атак за рахунок дуже кваліфікованої першої передачі відразу на удар будь-якому гравцю першої лінії. У подальшому атака розвиватиметься внаслідок

нападаючого удару другим торканням м'яча або скорочених передач найближчому партнеру по нападу у стрибку з обов'язковою імітацією нападаючого удару. У виконанні інших передач бере участь будь-який гравець, що не зайнятий прийомом м'яча з подачі або в атаці суперників, а також у широкій комбінації декількох гравців. Для посилення атакуючих можливостей команди широко використовують у нападі гравців задньої лінії, які виконують удари з-за зони нападу.

У практиці волейболу немає таких команд, які проводять гру тільки за однією системою нападу. Якщо команда використовує тільки одну систему, то це призводить до шаблону, знижує її тактичні можливості. Вивчаючи системи гри в нападі, доцільно додержуватися такої послідовності: спочатку оволодіти системою гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії, потім – системою гри з другої передачі після виходу гравця із задньої лінії та системою гри з першої передачі.

2.2. Тактика захисту

Індивідуальні тактичні дії. Вивчення і вдосконалення тактичних дій відбувається одночасно з 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. Перед тим як приймати подачі, гравець повинен визначити своє місце на майданчику залежно від характеру наступної подачі суперника. Для прийому сильних подач рекомендується розміщуватися далі від сітки, а для прийому слабких – ближче до неї. Гравець має бути підготовлений до переміщення у своїй зоні.

Залежно від траєкторії і сили подачі гравець визначає спосіб прийому м'яча, а залежно від розміщення гравців своєї команди – напрям його руху.

Для тактично грамотних дій, що застосовуються для прийому м'яча з подачі, необхідно знати:

1. Якщо м'яч з подачі летить між двома гравцями, його повинен прийняти гравець, до якого м'яч наближається з правого боку.
2. Якщо два гравці розміщуються не на одній лінії, то доцільно м'яч приймати тому, хто знаходиться ближче до м'яча.
3. Якщо м'яч летить вище від піднесених рук гравця, то його повинен приймати гравець другої лінії.

Орієнтовні вправи

1. Тренер (партнер) по черзі виконує верхні і нижні подачі, гравець на майданчику намагається завчасно визначити, якою буде подача і відповідно до неї зайняти найбільш вигідне положення для прийому м'яча.

2. Прийом м'яча в обмеженій зоні: якщо м'яч вилітає за межі заданої зони, то не треба його приймати.

3. Те ж саме, тільки подачі силові і націлені.

4. Прийом м'яча в певній зоні. Гравці розміщуються парами, прийом м'яча виконує тільки одна сторона. Після серії прийомів (10–15) гравці міняються ролями.

Тактика прийому нападаючих ударів. Для правильного вибору місця для прийому м'ячів від нападаючого удару гравець насамперед визначає, з якої зони супротивник виконує нападаючий удар. Після цього гравець визначає напрям нападаючого удару і перебуває в положенні готовності до переміщення в зону удару. Вибір місця захисником залежить від висоти стрибка нападаючого і від того, на якій відстані м'яч знаходиться від сітки.

Залежно від характеру нападаючого удару гравець визначає спосіб прийому м'яча і можливий його напрям.

Від уміння спостерігати за діями суперника залежить правильний вибір місця гравцем на майданчику. Особливо важливо спостерігати за гравцем, від якого розраховуєш отримати м'яч. Якщо оцінка дій супротивником безпомилкова, то це дає змогу своєчасно вибрати позицію та спосіб прийому м'яча.

Орієнтовні вправи

1. Гравець у зоні V виконує функції захисника, приймає нападаючі й обманні удари, спрямовані тренером від сітки із зони II (це відповідає завершенню атаки суперника із зони IV).

2. Те ж саме, гравець приймає м'ячі, спрямовані тренером і допоміжним гравцем, які стоять біля сітки в зонах II, IV і по черзі виконують нападаючі й обманні удари.

3. Тренер стоїть на спеціальному підвищенні (стіл, тумба) і виконує нападаючі (обманні) удари з власного підкидання. Гравець у зоні V приймає м'ячі і спрямовує в зону нападу, де допоміжний гравець ловить м'яч і знову повертає для повторення вправи.

Для ускладнення вправи можна задіяти допоміжного гравця, який виконуватиме нападаючий удар з іншої зони.

4. Група розміщується в зоні IV. Гравці, підкидаючи м'яч, по черзі виконують нападаючий удар у зону V, де два гравці по черзі приймають нападаючі удари.

5. Нападаючі розміщуються в зонах IV і II, а захисники – у зоні V. Нападаючі виконують сильні й обманні удари. Захисники повинні правильно визначити місце для прийому м'яча після нападаючого удару і спрямувати його в зону нападу (рис. 52).

6. Гравці зони II виконують нападаючі удари з передачі гравцям зони III назад за голову. Захисник визначає напрям другої передачі, переміщується, займає вигідне положення для прийому м'яча (рис. 53).

7. Те ж саме, тільки нападаючі й обманні удари виконуються в зоні V і I. Захисник спочатку приймає м'яч у своїй зоні V, а пізніше переміщується в зону I, щоб прийняти обманний удар, спрямований гравцем зони IV (рис. 54).

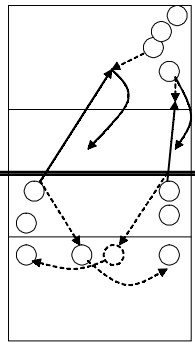


Рис. 52

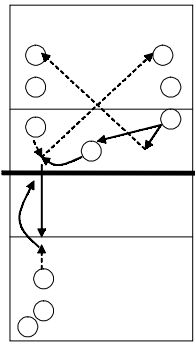


Рис. 53

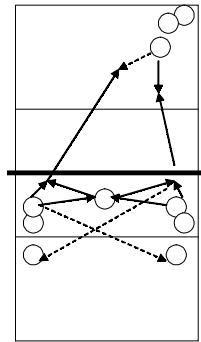


Рис. 54

Оволодівши вправами в простих умовах, волейболісти вчаться приймати м'яч після нападаючого удару у взаємодії з блокуючими діями.

Тактика блокування. У сучасному волейболі підвищилась роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за нейтралізацію гравця команди суперника відповідної зони протилежної сторони. Практика показує, що саме така тактика блокування сприяє ефективній боротьбі зі складними комбінаціями суперника.

Звичайно, блокуючий насамперед повинен навчитися передбачати, з якої зони виконуватиметься нападаючий удар. Після переміщення в зо-

ну можливого удару гравець установлює доцільність блокування залежно від виконання нападаючого удару. Потім визначаються момент стрибка на блокування і постановка рук відповідно до напрямку удару.

У процесі навчання тактики блокування особлива увага звертається на вибір місця і своєчасність стрибка, розміщення рук над сіткою, вміння стежити за діями нападаючого в момент удару і швидке переключення на інші дії.

Орієнтовні вправи

1. Передбачення напрямку передачі для нападаючого удару. Гравець, зайнявши вихідне положення біля сітки, стежить за рухами зв'язуючого, визначає справжній напрям передачі на удар і відразу починає переміщуватись до місця, де необхідно виконати стрибок для блокування.

2. Своєчасний стрибок на блокування при різноманітних за швидкістю і висотою передачах: переміщення та імітація блокування на близькій і далекій відстані.

3. Застосування зонного блокування з урахуванням характеру передачі на удар та підготовки нападаючого. Блокуючий переходить у зони II, IV і III, перекриваючи основний напрям удару.

4. Одиночне й групове блокування нападаючих ударів у напрямі розбігу (під різним кутом до сітки) з різних за висотою і відстанню від сітки передач.

5. Те ж саме, тільки зі зміною напрямку розбігу і з поворотом.

6. Навчання блокуванню в зоні III нападаючих ударів з низьких передач з переключенням на блокування в зону II.

У всіх випадках гравець повинен прогнозувати можливі ситуації, що допоможе йому успішніше виконувати блокування і можливі переключення на інші дії, які виникають в ігрових ситуаціях. Так, гравець зони II прогнозує для себе такі дії: приєднання до основного блокуючого; розміщення долоні правої руки так, щоб м'яч не відскочив від рук в аут; страхування від обманного удару зблизка; швидке повернення на майданчик, якщо м'яч пролетить мимо блокування, і включення в гру.

Групові тактичні дії. Групові тактичні дії в захисті складаються із взаємодії двох-чотирьох гравців, що стоять посередині ліній: передньої (блокуючий, який не бере участі в блокуванні) і задньої (гравці в захисті і на страхуванні), а також між лініями для прийому м'яча від нападаючих ударів і на страхуванні. Головне у взаємодії гравців полягає в тому, щоб

гравці, які не беруть участі в блокуванні, забезпечили прийом м'яча в зонах, не закритих блокуванням.

Навчання рекомендується починати із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах; блокуючого і страхуючого; блокуючого і захисника.

Пізніше вивчають вправи на взаємодію трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блокування, страхування, захист).

Орієнтовні вправи

1. *Взаємодія двох блокуючих.* Два гравці, що знаходяться в зонах III і II (III і IV), організовують зонне блокування нападаючого удару із зони IV (II).

2. *Взаємодія блокуючого і захисника.* Гравець перекриває удар, який виконується із зони IV (II), а другий гравець, діючи в захисті зони V (I), вибирає місце на майданчику і спосіб для прийому м'яча після удару.

3. *Взаємодія між трьома блокуючими* при блокуванні удару із зони IV (II, III). Два гравці зон II і III (IV і III) організовують зонний блок, а "вільний" гравець страхує зону за блокуючим або відбігає до лінії нападу для захисту зони біля нього.

На наступних етапах для оволодіння захисними діями необхідно застосовувати ігрові вправи і навчально-тренувальні ігри.

Командні тактичні дії. До командних тактичних дій у захисті відносять розміщення і взаємодію всіх гравців команди в момент атакуючих дій суперника.

У сучасному волейболі застосовуються дві системи гри в захисті: "кутом уперед" і "кутом назад". Вони характеризуються зменшенням або збільшенням кількості гравців у захисті на задній і передній лініях. Посилення передньої чи задньої ліній відбувається завдяки зміщенню гравця зони VI вперед або назад.

Система гри в захисті "кутом уперед". Вона забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії нападаючого суперника, який часто виконує обманні удари, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих. Для цього гравець зони VI постійно переміщується, завжди знаходиться в зоні проведення атак суперника, готуючись підстрахувати м'яч від блокування або обманного удару. При цій системі гри страхування поліпшується підсиленням її одним із гравців передньої лінії, які не беруть участі в груповому блокуванні (звичайно це гравець зони II або IV).

Застосування системи захисту "кутом уперед" доцільне в тому випадку, якщо команда добре блокує і може нейтралізувати сильні нападаючі удари гравців команди суперника, спрямовані в зону VI.

На рис. 55 показано розміщення гравців при системі гри в захисті "кутом уперед". Ця система захисту дуже проста, і навчання починають саме з неї.

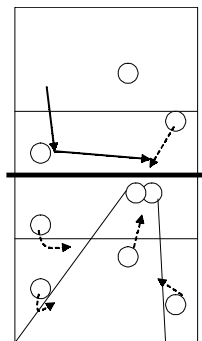


Рис. 55

Система гри в захисті "кутом назад" забезпечує захист задньої центральної частини майданчика за рахунок гравців зони VI, що розміщуються безпосередньо біля лицевої лінії.

У сучасній грі значно підвищилась атакуюча сила нападаючих ударів, тому команди регулярно використовують систему "кутом назад". Особливо ефективно ця система захисту для завершення атак нападаючими, які виконують удари поверх блокування, або коли виконуються удари з далеких від сітки передач без організації захисту на передній лінії (без блокування). Негативним у цій системі є недостатнє забезпечення страхування передньої лінії центральної

частини майданчика.

Розміщення гравців при системі захисту гри "кутом назад" показано на рис. 56.

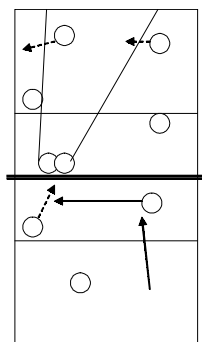


Рис. 56

Нападаючий удар виконується з зони IV. Блокування виконують гравці зон II і III. Гравці зон IV, V готуються до прийому нападаючого удару в своїх зонах, гравець зони I переміщується у зону нападу, здійснює страховку, а гравець зони VI переміщується вправо, у зону I. Коли напад виконується із зони II, у блокуванні беруть участь гравці зон IV і III; страхування здійснюють гравці зони V, а гравець зони VI переміщується вліво, в зону V.

Ця система гри в захисті складніша, і переходити до її вивчення можна тільки тоді, коли всі гравці добре технічно підготовлені і розуміють тактику захисту.

Один із різновидів системи гри в захисті "кутом назад" полягає в тому, що страхування виконує гравець, який не бере участі в блокуванні (рис. 57).

Системи гри в захисті з різними варіантами страхування мають бути в арсеналі тактичних засобів команди. Вибираючи ту чи іншу систему, враховують індивідуальні особливості нападаючих гравців команди суперника залежно від конкретної ігрової обстановки.

Орієнтовні вправи

1. Гравці команди розміщуються на майданчику. За сигналом тренера "чотири" ("два", "три"), що означає зону, з якої умовно проводять атаку, всі захисники імітують дії, характерні для блокуючих, страхуючих і захисників. У цей же час здійснюють усі переміщення, визначені заздалегідь тренером. Через 5–6 хв гравці переходять на другу (третю і т. д.) позицію і вправу продовжують.

2. Те ж саме, тільки з протилежної сторони із зони IV (III, II) виконують нападаючий удар. Гравці команди виконують тактичні дії в захисті з необхідними поправками, що зумовлені ситуацією на майданчику.

3. Із зон IV і II гравці виконують удари (по черзі), на протилежній стороні два гравці блокують, а гравець, вільний від блокування, і крайній захисник виконують страхування. Гравець зони VI і другий крайній приймають м'ячі в захисті (рис. 58).

4. Вправу виконують у вигляді навчальної гри. М'яч вводять у гру команда, яка захищається і має право на контратаку; тактичну систему гри в захисті вивчають з необхідною розстановкою гравців від 5 до 10 хв. Команда суперника серійно виконує атаку.

Страхування. Необхідність у страхуванні виникає постійно, коли виконуються нападаючий удар і блокування. Причинами виникнення необхідності страхування є недостатня рухливість окремих гравців, недосконале володіння передачею тощо. Гравці, які знаходяться в безпорному положенні у момент нападаючого удару і блокування, не можуть переміщатися у відповідь на змінні дії суперника.

Страхування при нападаючих ударах. Коли нападаючий удар виконується зі своєї сторони, у страхуванні бере участь уся команда. Гра-

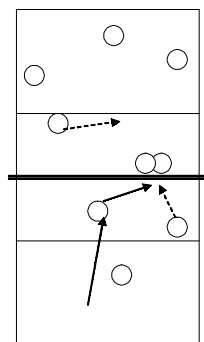


Рис. 57

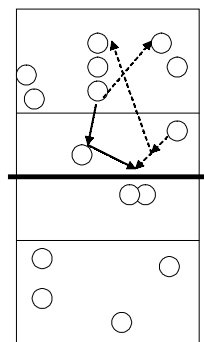


Рис. 58

вещь, який виконав нападаючий удар, має бути завжди готовим підстрахувати м'яч, який раптово відскочив від рук блокуючих.

Найбільш типовими при страхуванні на передній лінії є передачі однією і двома руками знизу із середнього в. п. Важливо, щоб у момент відскакування м'яча від блокування гравець, який виконує страхування, знаходився в динамічній стойці.

Дії страхуючих гравців на передній лінії визначаються розміщенням нападаючих і блокуючих обох команд у різних ігрових ситуаціях. Зона нападаючого гравця успішно страхується двома чи трьома гравцями, а зону задньої лінії може страхувати й один гравець. Це пов'язано з тим, що більшість м'ячів від блокування відскакують до нападаючого гравця (1...2 м) і значно рідше – на задню лінію, причому м'яч сюди відскакує по навісній траєкторії.

Для організації страхування своїх нападаючих характерне групування гравців у певних зонах. На рис. 59–61 показано розміщення гравців, які виконують страхування при завершенні атаки із зон IV, III і II.

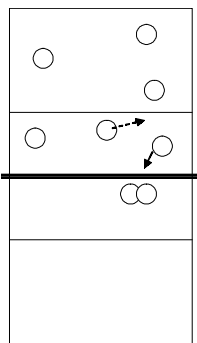


Рис. 59

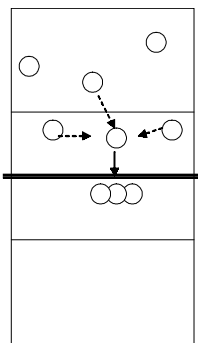


Рис. 60

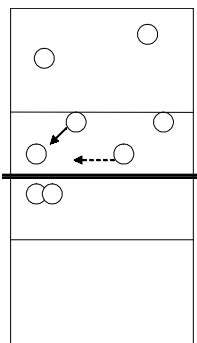


Рис. 61

Страхування блокуючих гравців. Блокуючі гравці обмежують напрями сильних нападаючих ударів. Обманні удари страхуються гравцями задньої лінії і гравцями, які не беруть участі в блокуванні. Наприклад, при атаці супротивника із зони IV страховку виконують гравці зон I і IV, а при атаці із зони II – гравці зон V і II.

Успішність страхування залежить від правильних і своєчасних дій гравця, який виконує страхування. Він повинен швидко визначити, як буде виконано удар, і відповідно до цього залишитися у своїй зоні чи переміститися в зону страхування.

Перед нападаючим ударом гравці зон I і V, які беруть участь у страхуванні, повинні стояти на відстані 2...3 м від задньої лінії, а гравці, які не беруть участі в блокуванні, мають відійти від сітки і стати між блокуючими гравцями і боковою лінією.

Самостраховання. У багатьох ігрових ситуаціях волейболіст, завершивши одну тактичну дію, повинен відразу ж переходити до виконання іншої. Мобільність гравця має вирішальне значення для його самостраховання, особливо коли він виконує нападаючий удар або блокування. При самострахованні гравцеві доводиться діяти в момент приземлення на зігнутих ногах з одночасним поворотом у напрямку польоту м'яча. Самостраховання здійснюють один або два блокуючих. Тільки правильна позиція готовності і повний зоровий контроль за м'ячем дають змогу діяти безпомилково.

Розрізняють такі варіанти взаємодії блокуючих при самострахованні:

- а) прийом м'яча одним гравцем, у напрямі якого спрямовано атаку;
- б) прийом м'яча гравцем, який раніше займає вигідне положення після блокування, незалежно від напрямку атаки;
- в) прийом м'яча одним з гравців з одночасним поворотом до своєї сторони (вправо чи вліво від блокування).

Орієнтовні вправи

1. Блокуючі розміщуються з обох боків сітки один проти одного. Імітуючи блокування, вони приземляються, виконують самостраховку з розворотом у заданому напрямі. Вправи повторюються 2–3 рази в певному темпі. Після кожного разу даються 30 с для відпочинку і вправи на розслаблення.

2. Те ж саме, тільки блокуючі розміщуються парами, імітують групу блокування і самостраховання з одночасним поворотом до своєї сторони. Доцільно поєднувати імітацію блокування і прийому м'яча низу з наступним падінням і перекидуванням через плече. Вправу виконують серійно (2–3 повторення в заданому темпі з відпочинком 30 с і вправами на розслаблення).

3. Гравці розміщуються в зоні III в колону обличчям до сітки. У зонах II і IV знаходяться два допоміжні гравці. Після імітації індивідуального блокування в зоні III кожний по черзі переміщується в крайню зону групового блокування. Гравці, які там знаходяться, імітують подвійне блокування з одночасним самострахованням у падінні в напрямі бокової лінії (рис. 62).

4. Гравці розміщуються біля сітки, імітують блокування. Допоміжні гравці розміщуються з м'ячем за спиною блокуючих. У момент приземлення допоміжні гравці спрямовують м'ячі вліво (вправо) від блокуючих, а ті повинні прийняти м'яч і передати допоміжному гравцеві.

5. Допоміжні гравці розміщуються на спеціальному помості (гімнастичній лавці), тримають м'яч у руках так, щоб блокуючі могли вдосконалювати техніку блокування з "накриванням" м'яча на стороні суперника. Гравці переміщуються вздовж сітки і по черзі виконують блокування в зонах IV, III і II. Одночасно в кожній зоні гравець виконує самострахування, приймаючи м'яч, спрямований йому в момент приземлення (рис. 63).

6. Допоміжні гравці виконують легкі удари, що створює додаткові труднощі під час блокування.

На наступному етапі вдосконалення прийомів техніки необхідно моделювати певні ігрові ситуації, які сприятимуть навчанню тактики самострахування при груповому блокуванні.

7. Гравці розміщуються в зоні III обличчям до сітки в колону по одному. На цій стороні знаходяться крайні блокуючі в зонах II і IV (рис. 64). Тренер, який стоїть на спеціальному помості, і допоміжні гравці з м'ячами мають бути на одній стороні, у зоні III. Основний блокуючий виконує одиночне блокування з "накриванням" м'яча, який тримає тренер. Після цього гравці переміщуються в одну з крайніх зон для імітації групового блокування. Крайній блокуючий бере участь у груповому блокуванні та вдосконалює самострахувку, приймаючи м'ячі, які тренер спрямовує за блокуванням.

Для підвищення навантаження можна в зоні III виконувати нападаючі удари замість пасивного тримання м'яча.

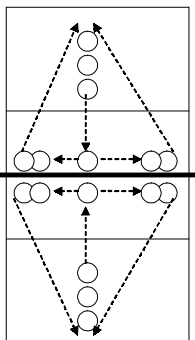


Рис. 62

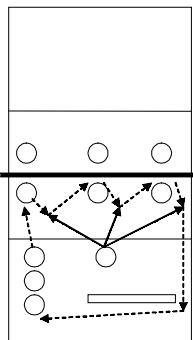


Рис. 63

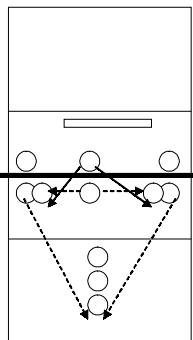


Рис. 64

8. Те ж саме, у зонах II і IV допоміжні гравці виконують нападаючі удари з власного підкидання м'яча. Одночасно виконуються самострахування і прийом "важких" м'ячів (рис. 65). Для вдосконалення самострахування дії допоміжних нападаючих гравців і тренера мають бути чітко узгодженими.

9. Гравці в зоні IV вдосконалюють по черзі нападаючий або обманний удар у зону VI. На боці суперника гравці вдосконалюють блокування і самострахування, де в зоні I знаходиться тренер з кількома м'ячами (рис. 66). Крайній блокуючий 2 приймає м'ячі, які тренер спрямовує до бічної лінії. Одночасно гравці зон IV, V і VI удосконалюють прийом м'яча від нападаючих ударів, поєднуючи свої дії з діями блокуючих.

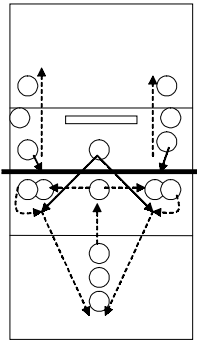


Рис. 65

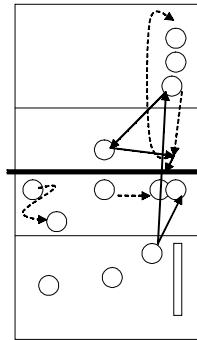


Рис. 66

Необхідно зазначити, що страхування і самострахування повинні широко застосовуватися в навчально-тренувальному процесі з юними волейболістами. Вправи для самострахування можуть використовуватися як засіб удосконалення прийомів захисних дій учнів.

При атаці суперників команда починає захисні дії на передній лінії, організовуючи одиничне або групове блокування. Але далеко не завжди перший оборонний рубіж здатен нейтралізувати дії нападаючих, і м'яч потрапляє в розташування майданчика команди, яка обороняється. Крім ударів в обхід блокування, нападаючі часто застосовують "обманні" удари, які спрямовуються у найбільш уразливі місця оборонних дій. Тому при організації оборони на задній лінії необхідно передбачити засоби нейтралізації деморалізуючих "обманних" ударів суперника.

У спортивній практиці застосовується різні варіанти розміщення гравців при захисних діях, розглянемо деякі з них.

Страховка "вільним від блокування". Однак і вище зазначений вид страховки не міг гарантувати надійної оборони. Нападаючі почали завдавати удари з країв сітки, спрямовуючи їх уздовж бокових ліній саме в ті зони, звідки пішов на страховку захисник. Якщо в цю зону переміщався гравець зони VI, нападаючі намагались направити м'яч у вільну зону, як у попередньому варіанті.

Як і в попередніх випадках, суперник атакує із зони IV, а гравці 2 та 3 ставлять блокування. Всі гравці задньої лінії знаходяться на своїх місцях, забезпечуючи дії в обороні не двома, як було в попередніх випадках, а трьома гравцями, що значно зміцнило оборонні позиції. Страховку забезпечує гравець передньої лінії, який не бере участі у блокуванні (у нашому прикладі це гравець 4). Здавалося б, що нарешті знайдене універсальне рішення: і страховка забезпечена, і в обороні на задній лінії три гравці. Однак і в цій страховці є недоліки. Перший недолік полягає в тому, що нападаючі, використовуючи косі кистьові удари по зоні, з якої пішов гравець на страховку, попадали в ціль. Другий недолік – якщо навіть вдавалося прийняти м'яч у захисті, то контратаку здійснити практично неможливо, тому що всі гравці передньої лінії знаходяться на одній малій ділянці. У цьому полягає основний недолік даної страховки. Пошуками нових варіантів організації захисних дій зайнято багато вітчизняних спеціалістів з волейболу.

Розділ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТА

Різноманітність, точність і сила, з якими може посилатися м'яч при подачах, дають можливість вважати їх одним із засобів активних атакуючих дій.

Педагогічні спостереження за ефективністю виконання подач командами показують, що техніка і тактика їх ще далекі від досконалості. Ефективність подач дорівнює 19,2 %. Враховувалася сума таких подач: не прийнятих суперником; відбитих при прийомі; не доведених при прийомі в зону нападу. З цієї суми 11 % подач спрямовується на відстань 4,5 м від сітки; 53,4 % – на відстань від 4,5 до 6,0 м; 22,6 % – 6,0...7,5 м. Ефективність подач є низькою. Найвища ефективність спостерігається при подачах на відстані 7,5...9,0 м від сітки, але їх всього 7 %, до того ж половина з них іде в аут. Досить ефективними є подачі, направлені в зону нападу.

Одним з важливих чинників, що впливають на ефективність подачі м'яча, є вибір місця при подачі. Зі збільшенням відстані подачі від ліцевої лінії лінійно знижується ефективність її прийому. Місце, з якого виконується подача, по відношенню до ліцевої лінії у волейболістів високої кваліфікації зазвичай стабільне і коливається в межах ± 3 м.

Удосконалення точних рухів необхідно проводити в умовах дії чинників, які заважають – втома, несподіванка, психічна напруженість. З цією метою рекомендується підвищити частку подач у загальному об'ємі тренувань і рівень протидії чинникам, які заважають, шляхом використання засобів моделюючого характеру, регулярно оцінювати ефективність подач гравцями команд суперників тощо.

Орієнтовні вправи

1. Подачі на відстані 5,5...6,5 м від зовнішньої лінії.
2. Подачі м'яча в дальні зони майданчика.
3. Подачі м'яча в ближні зони майданчика.
4. Чергування подач у різні зони майданчика.
5. Подачі за напрямом на гравця команди суперника, що виходить.
6. Подачі м'яча в зону I, звідки готується вийти на передачу зв'язуючий гравець.
7. Подачі м'яча в зону, де знаходиться гравець, що слабо володіє прийомом м'яча.

8. Подача м'яча між гравцями, які погано взаємодіють в окремих ланках команди.

9. Подачі м'яча без попередньої підготовки з метою ведення гри в швидкому темпі.

10. Подачі м'яча при різних фізичних і психічних станах.

11. Чергування подач на силу і точність.

12. Подачі м'яча на гравця, що вийшов на заміну.

13. Подачі м'яча на гравця, що допустив помилку при прийомі м'яча з подачі.

14. Чергування різних способів подач.

15. Змагання на більшу кількість правильно виконаних подач.

Передача м'яча також є засобом нападу. Її слід розглядати диференційовано, тобто розрізняти першу передачу, направлену на підготовку атаки при переході від оборони до нападу, і другу передачу, направлену для виконання нападаючого удару.

Значна швидкість і складність польоту м'яча після виконання подачі, нападаючого удару майже повністю виключають атакуючі дії за допомогою застосування верхніх передач. Тому, як правило, перша передача для виконання атакуючих дій застосовується у тому випадку, коли м'яч переходить на сторону команди, що захищається, з невеликою швидкістю і високою траєкторією польоту. Напрям, швидкість і висота траєкторії першої передачі, призначеної для виконання нападаючого удару, визначається положенням атакуючого волейболіста по відношенню до сітки і відстанню до зв'язуючого.

Друга передача є важливим засобом підготовки нападаючого удару і застосовується головним чином при системі гри в нападі через зв'язуючого гравця. Друга передача складає приблизно 43,2 % від загальної кількості застосовуваних технічних прийомів у змаганнях висококваліфікованих волейболістів. Відповідно до зареєстрованих даних, розподіл передач при організації атакуючих дій за зонами буде наступним: зона IV – 46,3 %; III – 29,4 %; II – 13,9 %; для атаки з задньої лінії – 10,4 %.

У процесі гри використовуються типові варіанти других передач, пов'язані з сучасною організацією атакуючих дій:

а) в зоні IV – довгі високі (18,0 %) та довгі низькі (14,9 %);

б) у зоні III – укорочені високі (8,3 %) та укорочені низькі (10,2 %);

в) у зоні II – короткі високі (9,5 %) і короткі низькі (8,4 %).

Зростання швидкості (других передач, атак, пересувань по майданчику) – характерна риса сучасного волейболу. В основі швидкісної ком-

бінаційної гри лежить здатність правильно оцінювати ситуацію і точно виконувати передачі. Визначивши намір блокуючих гравців-суперників, зв'язуючий самостійно приймає рішення. При швидких атаках рішення зв'язуючого куди і кому передавати м'яч та оцінка руху блокуючих мають величезне значення для реалізації нападаючого удару.

Темп гри у волейболі сьогодні постійно підвищується. Задають тон нападаючі. Чим стрімкіша атака, тим менше у блокуючих часу на те, щоб побудувати надійну перешкоду над сіткою в потрібному місці і напрямі. Регулюють темп атак зв'язуючі. Останнім часом вони все частіше виконують другу передачу в стрибку, що дезорієнтує суперника, заважаючи йому розгадати напрям атаки і вчасно поставити блокування. Шлях м'яча від рук зв'язуючого до точки, в якій нападаючий завдасть удару, зменшується, відповідно вся атака проходить швидше. Таким чином, зв'язуючий повинен володіти блискучою технікою виконання другої передачі, швидкими пересуваннями, швидкою і правильною оцінкою ігрової обстановки, швидкістю дій у відповідь, умінням контролювати декілька об'єктів (м'яч, що летить, переміщення своїх гравців і суперника), умінням приховувати напрям дій, швидко переключатися з одних дій на інші. Зв'язуючий стає центральною фігурою, диспетчером у реалізації тактичного плану гри.

Практика показує, що сила команди у великій мірі залежить від майстерності зв'язуючого. Навіть якщо хтось з нападаючих не грає на повну силу, команда зберігає боездатність. Але якщо "зривається" зв'язуючий, це рівносильно катастрофі. Потенціал команди знижується наполовину, як тільки зв'язуючий перестає точно, своєчасно і м'яко виконувати передачу м'яча.

Проблема вдосконалення майстерності зв'язуючих доволі актуальна. Зв'язуючі в цілому непогано виконують другі передачі, проте передача на завершальний удар є слабким місцем у більшості команд. Відбувається це тому, що зв'язуючі не завжди можуть правильно і своєчасно оцінити обстановку на своїй та чужій половині майданчика. Якщо вони і виконують удар правильно, то дуже відкрито, без жодного маскування, тому блокуючі легко можуть розгадати задум атакуючої команди. Деякі зв'язуючі виконують передачу дуже рано, тому м'яч можна прийняти або на витягнуті руки, або зачекати з прийомом якусь частку секунди і в останню мить виконати передачу тільки одним рухом кистей. У цьому випадку блокуючі повинні відреагувати на дії зв'язуючого, перемістившись на той або інший край сітки, прагнучи передбачити напрям передачі. І лише тоді зв'язуючий виконує другу передачу.

Загальне число передач м'яча за гру досягає 120–160. Аналіз ігрових дій показує, що в арсеналі зв'язуючого є цілий комплекс передач, що значно відрізняються за своїми просторово-часовими параметрами.

Вдосконалення другої передачі має два основні тактичні напрями. Перший напрямок полягає в тому, щоб "розтягнути" блокуючих гравців суперника по всій довжині сітки за допомогою передач з великими по довжині траєкторіями, до яких належать довгі (відомі під назвою "прострільні" та "напівпрострільні") і короткі передачі. Другий напрямок полягає в тому, щоб провести атаку в одному місці майданчика. Блокуючі гравці в цьому випадку не встигають стрибнути повторно й організувати повторне блокування.

Перші і другі передачі насамперед повинні відповідати (за напрямом, довжиною і висотою) індивідуальним особливостям нападаючих, інакше жодна комбінація не матиме успіху. Велике значення для вдалого проведення атаки має вміння зв'язуючого орієнтуватися при виконанні передачі, бачити розташування найбільш слабких блокуючих і захисників суперника, а також хто з партнерів знаходиться в найзручнішій позиції для атакуючих дій, яка передача більш зручна для того або іншого нападаючого, враховувати, хто з нападаючих найбільш ефективно діє в даній грі, постійно стежити за траєкторією польоту м'яча.

Сьогодні при посиленому блокуванні значну роль повинні відігравати відволікаючі дії, сутність яких полягає у відволіканні уваги супротивника від виконання тієї чи іншої дії. Відволікаюча дія при другій передачі м'яча виконується в трьох основних випадках:

- 1) при передачі за голову в зону II зв'язуючий виконує відволікаючий рух, усім своїм видом показуючи, що він прагне спрямувати передачу перед собою або до краю сітки;
- 2) при передачі на край сітки волейболіст імітує передачу за голову або перед собою;
- 3) зв'язуючий маскує свої рухи шляхом постановки рук для виконання передачі вище за звичайне, направляючи передачу рухом одних кистей в останню мить.

Відволікаючі дії при першій і другій передачах з глибини майданчика виконуються шляхом імітації передачі м'яча вперед у лицевій площині з підготовчими рухами для передачі м'яча саме в цю сторону, після чого передача здійснюється в іншому напрямі без повороту тулуба, а тільки завдяки роботі рук.

Орієнтовні вправи

1. Передачі м'яча в парах з різних положень (з різними відстанню, швидкістю і траєкторією польоту м'яча).

2. Гравці з м'ячами розташовуються в зонах IV і II, виконуючи передачі на 1...1,5 м попереду себе. Зв'язуючий по черзі переміщається в зони IV і II, повертаючи м'яч другою передачею (рис. 67).

3. Розташування гравців таке ж, як і у вправі 2. Зв'язуючий після виконання другої передачі переміщається спиною вперед у зону III (рис. 68).

4. Гравці розташовані спиною один до одного на відстані 3...4 м. Передачі виконують за голову так, щоб м'яч опускався дещо попереду партнера, який, перемістившись уперед, віддає м'яч передачею, не повертаючись при цьому.

5. Волейболісти розташовуються в зонах IV, III, II. Із зони III прямує передача в зону IV, звідки гравець виконує нападаючий удар у зону II. Гравець зони II приймає м'яч, направляючи його в зону III, звідки знову йде передача в зону IV і т. д. Після декількох хвилин передачі йдуть у зону II (рис. 69).

6. Гравці розташовуються в зонах III, IV, VI, а один (зв'язуючий) – між зонами III–II. Із зони VI йде передача на удар у зону II, де зв'язуючий імітує нападаючий удар і виконує передачу в стрибку в зону III або IV, звідти – в зону VI і т. д. (рис. 70).

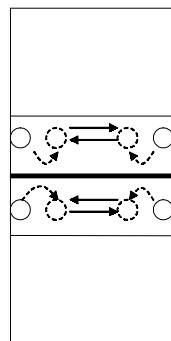


Рис. 67

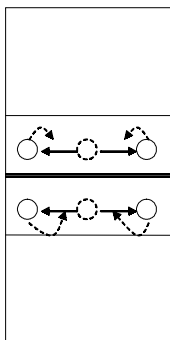


Рис. 68

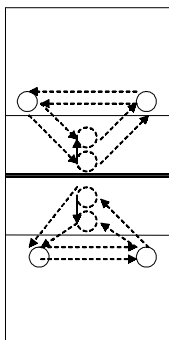


Рис. 69

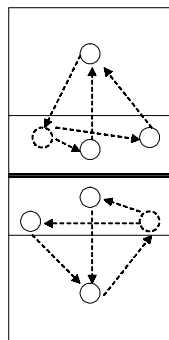


Рис. 70

7. Гравці розташовуються в зонах VI, II, зв'язуючий – у зоні III. Із зони VI м'яч направляють у зону III, звідти в стрибку за голову в зону II. Із зони II йде довга передача в зону VI і т. д. (рис. 71).

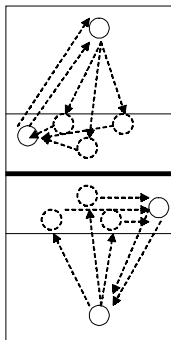


Рис. 71

8. Один з волейболістів розташовується в зоні IV, інший – у зоні III. Із зони IV йде висока передача в зону VI, куди переміщається гравець із зони III і передачею на удар повертає м'яч у зону IV, звідти – в зону III, куди знов переміщається гравець, що знаходився до цього в зоні VI, і виконує передачу в зону IV і т. д. (рис. 72).

9. Те саме, що у вправі 8, тільки гравці розташовуються в зонах III і II.

10. Гравці розташовуються в зонах IV і VI, а один – між зонами III і II. Із зони VI йде передача з таким розрахунком, щоб м'яч опускався на сітку. Гравець, який знаходиться між зонами, в стрибку передає м'яч у зону IV, звідти в зону VI і т. д. (рис. 73).

11. Гравці розташовуються в зонах III, IV, VI і II. Із зони IV виконують нападаючий удар у зону VI. Гравець зони VI приймає м'яч, направляючи його зв'язуючому в зону II, звідти на удар у зону IV. Далі виконуємо те ж саме, тільки вправу починає гравець зони III (рис. 74).

12. Гравці розташовуються в зоні IV, а зв'язуючий – у зоні III. Передача із зони III йде в ту зону, куди переміщається нападаючий (по бічній лінії, між зонами, за спиною зв'язуючого). Передача йде у бік переміщення нападаючого.

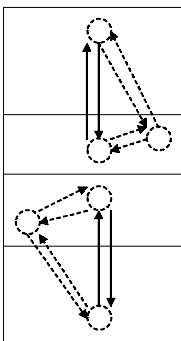


Рис. 72

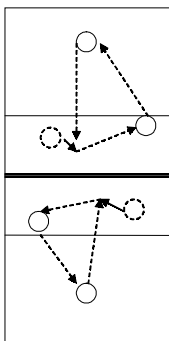


Рис. 73

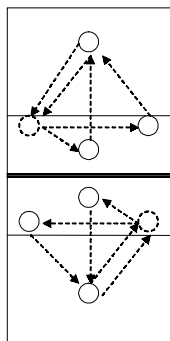


Рис. 74

13. Два гравці розташовуються в зонах I і V на одній стороні майданчика, по два гравці – в зонах IV, VI, II на протилежній стороні, зв'язуючий між зонами III–II. Із зони VI м'яч направляють зв'язуючому, який спрямовує передачі в зони IV і II. Гравці зон IV і II легкими ударами направляють м'яч через сітку в зони I і V, звідти через сітку в зону VI. Потім відбувається зміна місць (рис. 75).

14. Три гравці розташовуються в зонах IV, II, VI, зв'язуючий – між зонами II–I. Із зони IV направлена передача в зону VI, звідти – до сітки між зонами III–II, куди вибігає зв'язуючий і виконує передачу в зону IV або II, після чого переходить у зону I. Гравці зон IV, II знову виконують передачу в зону VI і т. д. (рис. 76).

15. Передачі на різну відстань, з різною швидкістю і траєкторією з використанням відволікаючих дій.

Нападаючий удар є основним тактичним засобом ведення боротьби з гравцями команди-суперника. Команда, що не має потужного нападу, ніколи не зможе добитися значних успіхів на великих змаганнях. У сучасному волейболі спостерігається прагнення до максимального використання трьох нападаючих по всій довжині сітки, до активної гри в зоні III й атак із задньої лінії майданчика, до збільшення швидкості розвитку атаки й особливо контратаки при дограваннях і після блокування, використання складних комбінацій з урахуванням ситуації у грі, конкретних виконавців тощо.

Зазначимо, що волейболісти досить рідко завершують атаки боковим ударом. Проте бувають ігрові ситуації, коли такий удар є просто необхідним, навіть єдино можливим, як, наприклад, при ранньому виході нападаючого до м'яча або неточній передачі зв'язуючого. Якщо волейболіст не володіє технікою виконання бокового нападаючого удару, то він вимушений просто перебити м'яч через сітку.

У сучасному волейболі вдосконалення нападаючих ударів відбувається двома шляхами. При першому вдосконалюється техніка виконання нападаючих ударів, оскільки волейболіст, що недостатньо володіє технікою різних способів нападаючих ударів, не може реалізувати створену тактично виграшну ситуацію перед сіткою. Другий шлях – це поліпшен-

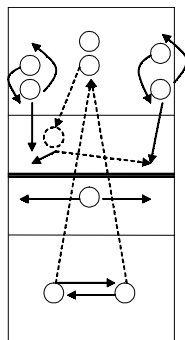


Рис. 75

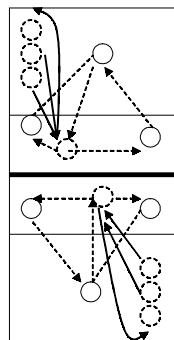


Рис. 76

ня організації нападу, якісне відпрацювання складних комбінацій, удосконалення ігрових взаємодій, робота над тактикою нападу.

Оскільки нападаючі удари завершують усі підготовчі дії атаки команди, особливе значення має індивідуальна майстерність гравців при їх виконанні. Нападаючий удар – складнокоординаційний технічний прийом, багато елементів якого в процесі вдосконалення необхідно довести до автоматизму. Однією з головних проблем у волейболі є вдосконалення точного розбігу і стрибка при виконанні нападаючого удару кваліфікованими волейболістами, що суттєво впливає на ефективність їхніх нападаючих дій. Специфічними ознаками високої майстерності виконання розбігу і стрибка в техніці виконання нападаючого удару є точне передбачення моменту початку руху відповідно до особливостей другої передачі м'яча; комплексне здійснення основних пристосованих корекцій руху на перших двох кроках розбігу за відсутності жорсткої обумовленості рухів другого кроку першим; активне автоматичне виконання рухів настрибуючого і відштовхування.

Нападаючий гравець залежно від ігрової обстановки намагається вибрати найбільш раціональний для конкретної ситуації спосіб удару. Відсутність варіативності в техніці нападаючих ударів призводить до того, що волейболіст постійно потрапляє в блокування. Для успішної гри в нападі гравець повинен володіти всім арсеналом тактичних засобів нападу, які використовуються залежно від ігрової ситуації. Основними ефективними способами обігрування блокування є обігрування за напрямом, за часом, а також використання помилок суперника. Найбільшу ефективність має обігрування блокування *за напрямом*, що відрізняється високим показником результативності і найбільшою активністю, тобто відсотком використання. Майже третина всіх нападаючих ударів виконується з обведенням рук блокуючих. Кожен четвертий удар виконує нападаючий з використанням помилок суперника. Обігрування блокування *за часом* спостерігається досить рідко. Найчастіше цей спосіб використовують у середній зоні гравці першого темпу. Вони ніби прагнуть обігнати блокування, виконати удар раніше, ніж руки суперника перекриють шлях м'ячу.

У міру вдосконалення техніки нападаючих ударів закономірно збільшуються тимчасові характеристики окремих його фаз – кутовий діапазон рухів у суглобах верхніх і нижніх кінцівок, величина максимальних вертикальних зусиль, що розвиваються в поштовху, та час їх утримання при амортизації і відштовхуванні, що особливо важливо враховувати в ході підготовки волейболістів високої кваліфікації.

Узгодження дій нападаючого щодо параметрів передачі здійснюється в процесі його руху і виявляється в наступному:

1) у початковому положенні нападаючий, як правило, не орієнтується на виконання передачі зв'язуючого;

2) перший крок розбігу направлений на орієнтування дій нападаючого шляхом їх узгодження з прогнозованою траєкторією польоту м'яча після передачі зв'язуючого;

3) завданням другого кроку є узгодження дій нападаючого з наявною або прогнозованою траєкторією польоту м'яча;

4) завданням третього кроку є реалізація узгодження шляхом виходу на місце поштовху для подальшої зустрічі в стрибку з м'ячем, що високо летить, а при низьких довгих і коротких передачах – узгодження дій нападаючого з траєкторією польоту м'яча;

5) при відштовхуванні узгодження дій зв'язуючого і нападаючого відбувається при ударах з низької укороченої передачі.

Механізм взаємодії зв'язуючого і нападаючого виявляється в результаті зростання варіативності елементів підготовчої фази:

а) при високих передачах (від 1,20 с і вище) – на другому кроці;

б) при низьких довгих і коротких передачах (від 0,80 до 1,10 с) – на третьому кроці;

в) при низьких укорочених (від 0,40 с і нижче) передачах узгодження здійснює зв'язуючий гравець, варіюючи параметрами передачі.

Від рівня взаємодії гравців команди залежить організація їх колективної діяльності, а в результаті – перемога на змаганнях. Провідною характеристикою взаємодії партнерів є узгодження, тобто поєднання діяльності двох або декількох гравців за часом і місцем дії. Інформативними ознаками узгодження для атакуючого гравця **першого темпу** є:

для *початку* розбігу до нападаючого удару – дії гравця, що приймає подачу, і початкова частина траєкторії польоту м'яча при першій передачі;

для *закінчення* розбігу і стрибка – момент торкання м'ячем рук зв'язуючого гравця, що виконує другу передачу.

Для атакуючих гравців **другого темпу** ці ознаки такі:

для *початку* розбігу – початок розбігу атакуючого гравця першого темпу;

для *закінчення* розбігу – траєкторія польоту м'яча при другій передачі.

Атаку з передньої лінії може завершити один з трьох нападаючих, що вийшли до сітки. Спостереження показують, що 48 % атакуючих дій

завершує один визначений нападаючий, якщо якість першої передачі не дозволяє зв'язуючому створити умови для атаки декількома нападаючими. У 40 % випадків в атаці беруть участь два нападаючих, коли якість першої передачі дозволяє зв'язуючому застосовувати відволікаючі дії, в результаті яких удар може нанести один з двох нападаючих, що вийшли до сітки. Тільки 12 % атак завершуються будь-ким з трьох нападаючих, що опинилися біля сітки. Пояснюється це тим, що комбінації за участю трьох нападаючих досить складні і тренери віддають перевагу таким побудовам, в яких роль того, хто завершує атаку, відводиться комусь з двох гравців, а третьому доручаються функції резервного нападаючого. Наприклад, при організації атаки два нападаючих за сигналом зв'язуючого виходять до сітки, але оскільки прийом м'яча невисокої якості, тоді передача йде резервному нападаючому.

Характер розбігу нападаючого другого темпу і друга передача багато в чому залежать від особливостей розбігу нападаючого першого темпу. Починаючи атаку, нападаючий першого темпу наперед показує супернику, що атакуватиме з низької передачі. Він задає ритм і визначає схему всієї тактичної комбінації. При перехресних переміщеннях нападаючих нападаючий першого темпу повинен якомога раніше і точніше вийти в наперед визначене місце для атаки. Нападаючий другого темпу починає розбіг уповільнено, щоб приховати дійсний напрямок свого подальшого переміщення, коли нападаючий першого темпу вже робить другий крок. Цим кроком він намагається ніби наздогнати нападаючого першого темпу і виконати відштовхування тоді, коли партнер у повітрі. При атаці з однієї і тієї ж зони час між ударами гравців першого і другого темпів не повинен перевищувати 0,5 с, інакше блокуючі зможуть повторно вистрибнути на блокування. Нападаючий першого темпу повинен досконало володіти швидкісними ударами з низьких передач і по м'ячу, що злітає.

Удосконалення атак з різних (за висотою, швидкістю, віддаленням від сітки) передач – запорука комбінаційного нападу, проти якого супернику важко оборонятися. У сучасному волейболі використовуються різні комбінації, які постійно вдосконалюють кваліфіковані волейболісти.

Основою тактичних комбінацій в атаці є активна гра нападаючого, який першим і з максимальною швидкістю переміщається до зв'язуючого і, перш ніж той зробить другу передачу, вистрибує на удар по злітаючому м'ячу. Звідси і походить назва комбінації – "*зліт*".

Комбінація з імітацією удару після передачі "на зльоті" із зони III з подальшою атакою після передачі за голову в зоні II вимагає точної

передачі й активних відволікаючих дій гравця зони III, що імітує атаку. Зв'язуючий при цьому знаходиться біля сітки між зонами III–II. Нападаючий першого темпу із зони III виконує розгін для удару з короткої передачі або удару з передачі "на зльоті", показуючи всім своїм виглядом, що проводитиме нападаючий удар. Зв'язуючий також своїми діями показує, що він направляє передачу гравцю зони III, але в останню мить (коли гравець зони III вже знаходиться в безопорному положенні) за допомогою кистьової передачі посилає м'яч за голову, де гравець зони II завершує комбінацію.

При виконанні комбінації "хрест" нападаючий зони IV швидко розбігається, вистрибує на удар по злітаючому м'ячу поряд зі зв'язуючими – попереду або позаду нього. Нападаючий зони III починає розбіг трохи пізніше (другим темпом), переміщаючись так само швидко, але вліво, і стрибає дещо пізніше за гравця зони IV (рис. 77). Так виконується комбінація в зоні IV. У зоні III ця ж комбінація виконується наступним чином. Зв'язуючий розташовується між зонами III–II. Нападаючий зони III вистрибує на удар попереду або позаду зв'язуючого (першим темпом), слідом за ним (другим темпом) у зону III швидко направляється гравець зони II (рис. 78).

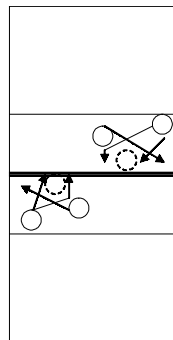


Рис. 77

Для комбінації "зворотний хрест" характерним є те, що в зоні IV першим темпом грає нападаючий 3, а другим темпом – гравець зони IV, який вистрибує на удар попереду або позаду зв'язуючого, розташованого між зонами IV–III.

У зоні III першим темпом грає нападаючий зони II, швидко переміщаючись у зону III, гравець зони III грає другим темпом біля зв'язуючого (попереду або позаду нього), розташованого між зонами III–II.

У зоні II першим темпом грає гравець зони II, перемістившись для удару між зонами III–II, де знаходиться зв'язуючий. Гравець зони III другим темпом виходить на удар позаду гравця зони II (рис. 79).

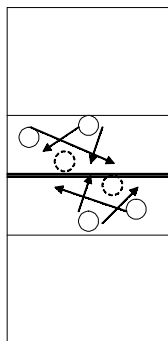


Рис. 78

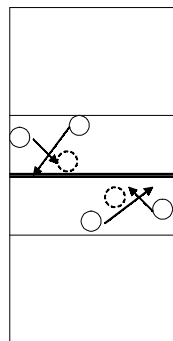


Рис. 79

Комбінацію "ешелон" виконують так. Зв'язуючий знаходиться між зонами IV–III. Першим темпом грає гравець зони III, який вистрибує попереду зв'язуючого, другим темпом – гравець зони IV поряд з гравцем 3 (рис. 80) приблизно на відстані 1 м. Так організовується комбінація в зоні IV. У зоні III для виконання цієї комбінації зв'язуючий розташовується між зонами III–II. Першим темпом грає гравець зони III, слідом за ним вистрибує нападаючий другого темпу із зони IV (рис. 81).

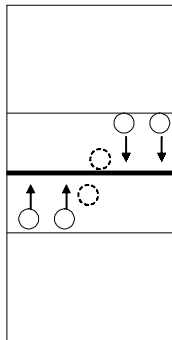


Рис. 80

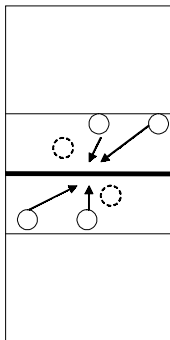


Рис. 81

У зоні II розташування зв'язуючого таке ж. Першим темпом грає гравець зони III, другим – нападаючий зони II (рис. 82).

Комбінація "повернення" (рос. – возврат) виконується в зонах IV та II.

У зоні IV першим темпом грає нападаючий зони III попереду зв'язуючого, розташованого між зонами IV–III. Гравець зони IV другим темпом переміщається у напрямку до зв'язуючого, нібито для удару позаду зв'язуючого, але потім змінює напрямок і нападає поряд з гравцем зони III (рис. 83).

У зоні II першим темпом атакує гравець зони III попереду зв'язуючого, розташованого між зонами III–II. Гравець зони II другим темпом переміщається у напрямку до зв'язуючого, але потім змінює напрямок і атакує в зоні II (рис. 84).

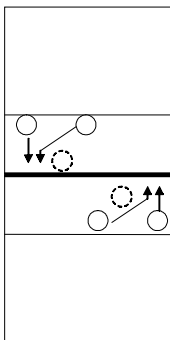


Рис. 82

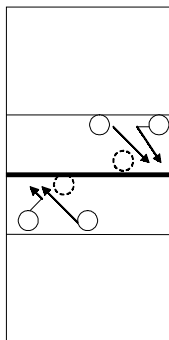


Рис. 83

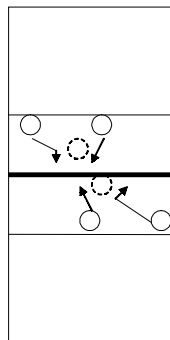


Рис. 84

Комбінацію "хвиля" виконують за однаковою схемою в зонах IV, III і II. Розглянемо, наприклад, комбінацію з розташуванням нападаючих у зонах III і II. Гравець зони III першим атакує між зонами III–II, де знаходиться зв'язуючий. Другим темпом атакує гравець зони II відразу за спиною нападаючого зони III. Ця комбінація виконується тільки другим темпом з низьких і середніх передач з глибини майданчика за умови, що між атакуючим і сіткою знаходиться гравець першого темпу (рис. 85).

Комбінацію "зона" виконують таким чином. Гравець зони III першим темпом атакує попереду зв'язуючого (рис. 86). Другим темпом атакує гравець зони IV, який перемістився впритул до зв'язуючого. У зоні III цю комбінацію виконують подібно до описаної вище (рис. 87), тільки зв'язуючий знаходиться між зонами III–I.

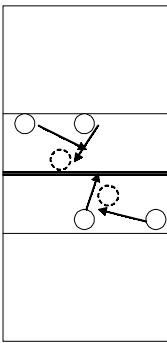


Рис. 85

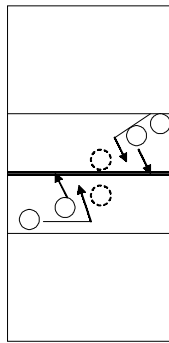


Рис. 86

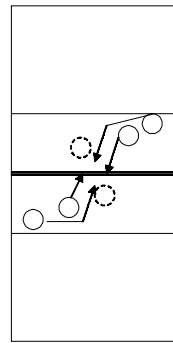


Рис. 87

Комбінацію, що одержала назву "голова", виконують у зоні III. Гравець зони III першим темпом атакує переднього зв'язуючого, розташованого в зоні III, а нападаючий другого темпу зони II атакує з передачі за головою (рис. 88).

Комбінація "Морита" є двотемповою і виконується одним гравцем з паузою після розбігу і подальшим ударом (рис. 89).

У процесі вдосконалення нападаючих ударів необхідно орієнтувати

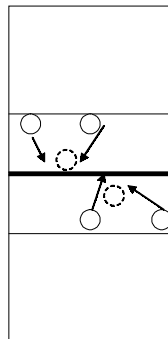


Рис. 88

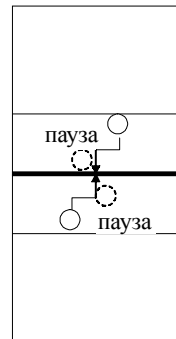


Рис. 89

волейболістів на варіативне виконання ударів і залежно від фази технічного прийому підбирати засоби тренування. Наприклад, для вдосконалення техніки відштовхування потрібно використовувати комплекс спеціальних вправ з цілісним виконанням усіх рухів цієї фази (обов'язково сполучаючи з настрибуванням), а для вдосконалення техніки розбігу – різні підвідні і спеціальні вправи з м'ячем. Тренеру доцільно звертати увагу не тільки на зовнішню форму рухів при виконанні розбігу, але і на функціональні особливості волейболістів та їх індивідуальні можливості. Для волейболістів з високим ступенем розвитку "вибухових" якостей (тривалість відштовхування 0,03 с і менше) можна рекомендувати "корекційну" техніку, а для спортсменів, що володіють високорозвинутими здібностями до передбачення ігрових ситуацій, але недостатніми "вибуховими" можливостями, – "прогнозувальну" техніку.

Необхідно добиватися швидкого випрямлення ніг у фазі відштовхування, вдосконалювати автоматичне виконання ударного руху, не сходячи з місця опори. У тренувальному процесі варто приділяти особливу увагу тимчасовим характеристикам окремих фаз руху.

Нападаючі удари за відсутності блокування суперника можуть досягти мети, якщо волейболіст урахуватиме наступне:

- 1) при близькій до сітки передачі потрібно виконувати нападаючий удар з максимальною силою, направляючи м'яч у бік суперника по якомога коротшій траєкторії;

- 2) з передачі, віддаленої від сітки на значну відстань, доцільно проводити нападаючий удар у зону розташування гравця суперника, що слабо володіє прийомом м'яча;

- 3) застосовувати удари з "переведенням" та обманні удари, змінюючи при цьому передбачуваний спочатку напрямок м'яча з урахуванням помилок у розташуванні захисників команди суперника.

При нападаючому ударі проти одного блокуючого атакуючий за рахунок переведення намагається змінити напрям удару.

При виконанні нападаючого удару проти групового блокування можна рекомендувати:

- 1) проводити удари по блокуванню з таким розрахунком, щоб м'яч відлітав убік від рук блокуючого;

- 2) якомога довше маскувати в період перших фаз руху фактичний напрям удару, намагатися "затягувати" дії в безопорному положенні для того, щоб виконувати удар по блокуванню, що опускається;

- 3) спостерігати за переміщеннями до місця атаки другого блокуючого й у разі його запізнювання проводити удар між блокуючими;

4) при подвійному та особливо при потрійному блокуванні використовувати обманні удари або направляти м'яч несильним ударом убік від рук блокуючих.

Для ефективного узгодження дій партнерів при групових тактичних взаємодіях нападу необхідно:

формувати пари першого і другого темпів атаки за ознаками їх функціональної діяльності;

мати ситуативного лідера в парі;

виділяти і правильно використовувати інформативні ознаки аналізу гри партнерів і суперників.

Орієнтовні вправи

1. Нападаючі удари (з різних зон) з місця, одного кроку, двох-трьох кроків розбігу з прискоренням перед відштовхуванням і акцентом на миттєве відштовхування від опори.

2. Нападаючі удари з власного накидання з різних зон і в різних напрямках.

3. Одна група нападаючих розташовується в зоні IV і виконує нападаючі удари з передачі зв'язуючого, розташованого між зонами III і IV. Інша група нападаючих розташовується в зоні II і виконує нападаючі удари з передачі зв'язуючого, який знаходиться ближче до бічної лінії в зоні II (рис. 90).

4. Нападаючі гравці розташовуються в зонах IV, III і II. Нападаючі удари виконують, як показано на рис. 91.

5. Нападаючі гравці розташовуються в зоні IV і виконують нападаючі удари спочатку в зоні IV, а потім у зоні II з передачі зв'язуючих, які виходять із зони I (рис. 92), потім знову в зоні IV і т. д.

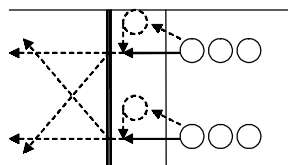


Рис. 90

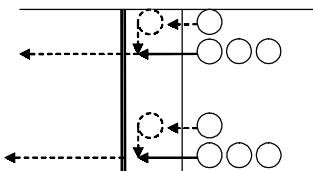


Рис. 91

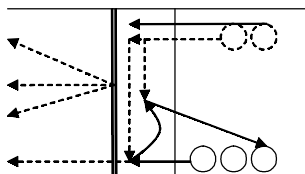


Рис. 92

6. Нападаючі гравці розташовуються в зоні IV і виконують нападаючі удари спочатку в зоні IV, потім III, II, знову в зоні IV і т. д. (рис. 93).

7. Нападаючі гравці розташовуються в зоні IV. Передачу із зони VI направляють у зону III, звідти – в зону IV, де виконують нападаючий удар, потім нападаючий виконує блокування в зоні III, переміщається в зону II і виконує нападаючий удар, знову виконує блокування в зоні III, нападаючий удар у зоні IV і т. д. (рис. 94).

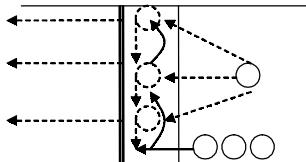


Рис. 93

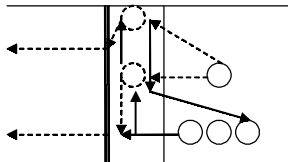


Рис. 94

8. Нападаючі розташовуються в зонах IV, III і II. З протилежної сторони майданчика тренер, стоячи на підвищенні, легкими ударами посиляє м'ячі в зону V або VI. Гравці, які знаходяться в зонах V або VI, приймають удари і направляють м'яч у зону III, звідти зв'язуючий передає м'яч у зони IV, III, II, де нападаючі гравці виконують відповідні удари (рис. 95).

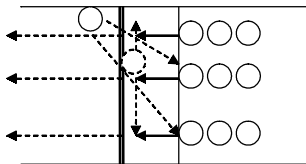


Рис. 95

9. Нападаючі удари з переміщеннями в сусідні зони.

10. Нападаючі удари з різних зон майданчика протягом 3 хв з інтенсивністю 12 ударів за одну хвилину.

11. Нападаючі удари першим і другим темпом з виконанням комбінацій "зліт", "хрест", "ешелон", "хвиля" та ін.

У сучасному волейболі значно зросла атакуюча потужність подач і нападаючих ударів, спостерігається явне переважання нападу над захистом. Шанси нападаючої команди вдало завершити атаку значно вищі, ніж шанси команди, що захищається, зупинити напад.

Прийом м'яча з подачі у волейболі – це перший етап взаємних ігрових дій, які багато в чому визначають подальшу ефективність гри. Вдосконаленню прийому м'яча з подачі необхідно приділяти значну увагу, оскільки він є найслабшою стороною волейболу. Найбільш важливими для прийому м'яча з подачі вважаються: правильне в. п. волейболістів

на майданчику залежно від системи гри команди, вміння точно вибрати місце для прийому м'яча та якісне виконання прийому і передачі м'яча.

Розташування гравців для прийому м'яча з подачі при системі гри в нападі через зв'язуючих зон VI і V показано на рис. 96–98, а через зв'язуючого гравця зони I – на рис. 99–101.

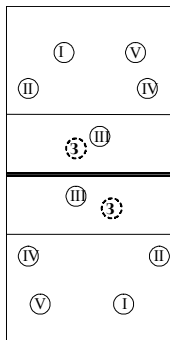


Рис. 96

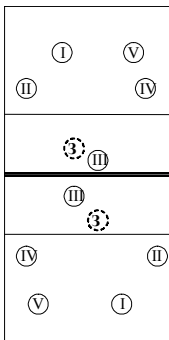


Рис. 97

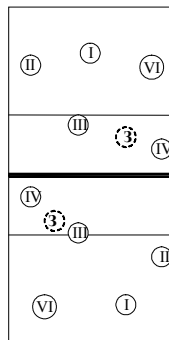


Рис. 98

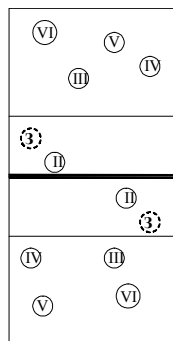


Рис. 99

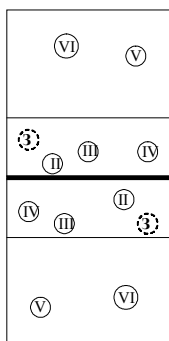


Рис. 100

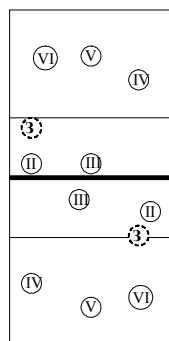


Рис. 101

Орієнтовні вправи

для вдосконалення прийому м'яча з подачі

1. Гравець виконує удар в орієнтир на стіні, а після відскакування направляє м'яч у певну ціль.

2. Гравець виконує прийом м'яча і направляє його в певну ціль після подачі із зони VI протилежного майданчика.

3. Гравець жонглює м'ячем, у цей час із-за сітки проводиться подача. Гравець здійснює прийом м'яча, точно передаючи його у визначену ціль.

4. Варіювання в. п. гравців, що приймають подачу при традиційній розстановці: в. п. – спиною до подаючого, сидячи, в упорі лежачи і т. п.; за звуком удару по м'ячу при подачі починають рух гравці, що приймають м'яч.

5. Гравець розташовується в зоні VI спиною до сітки. З протилежної сторони проводиться подача. Коли м'яч пролетить 3...5 м, подаючий голосно вимовляє: "Вправо!" або "Вліво!", після чого гравець повертається обличчям до сітки і приймає подачу.

6. На відстані 1,5...2 м від того, хто приймає подачу, у зоні V або I розташовується гравець, який заслоняє того, хто подає, ускладнюючи умови прийому.

7. Гравець приймає підряд 10 подач від різних подаючих і направляє м'яч у певну ціль.

8. Прийом м'яча після подач через сітку, закриту від приймаючого гравця, який розташовується на відстані 3, 5 та 9 м від сітки.

9. Прийом м'яча після подач, виконаних по укороченій (в область лінії нападу) і подовженій траєкторії (до лицевої лінії).

10. Прийом м'яча після виконання силових і націлених подач.

Орієнтовні вправи

для вдосконалення прийому м'яча після нападаючих ударів

1. Гравці розташовані парами на різних сторонах майданчика. Нападаючі із зон IV, V, II виконують удари з власного накидання у напрямку захисників, які знаходяться на протилежному майданчику в зонах I, VI, V; останні приймають м'яч і направляють його в зону нападу.

2. Те ж саме, що у п. 1, але нападаючі виконують удари не тільки на захисника, розташованого навпроти, але і в інших наперед обумовлених напрямках.

3. Те ж, що в п. 1, але нападаючі направляють удари на задню лінію або роблять обманний удар у зону нападу. Захисники намагаються прийняти м'яч залежно від напрямку його польоту.

4. Зв'язуючий розташовується в зоні III, нападаючі – в зонах IV і II, захисник – на протилежному майданчику в зоні I (рис. 102). Якщо передача направлена нападаючому зони IV, він направляє удар у зону I або виконує обманний удар у зону II. Якщо передача адресується нападаю-

чому зони II, він виконає удар між зонами I–II. Захисник приймає м'яч і направляє його в зону нападу.

5. Розташування зв'язуючого і нападаючих те ж, що і в п. 4, а захисника – в зоні VI (рис. 103). Із зони IV нападаючий удар виконується в зону I, а із зони II – в зону V. Залежно від напрямку удару захисник переміщається в ту або іншу зону для прийому м'яча.

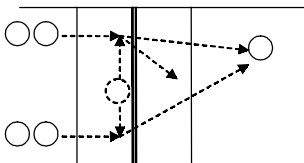


Рис. 102

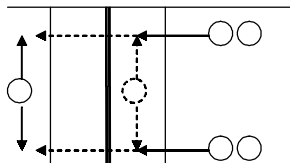


Рис. 103

6. Нападаючі удари виконуються в напрямі зон IV, V або з переведенням у зони I, II (рис. 104). Захисники розташовані, як показано на рис. 104, і приймають удари залежно від їх напрямів.

7. Нападаючий удар проводять із зони IV в зону I (рис. 105), захисники приймають удари залежно від їх напрямку.

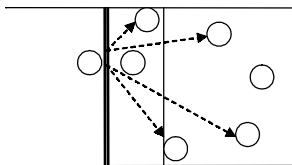


Рис. 104

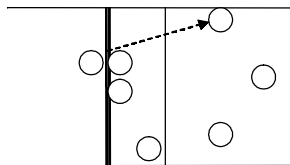


Рис. 105

8. Нападаючий удар виконують із зони IV (рис. 106). Найуразливішими є зони IV і V, де розташовуються захисники, які приймають удари.

9. Нападаючі удари виконуються із зони II (рис. 107). Найбільш уразливими є зони II і V.

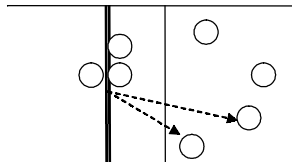


Рис. 106

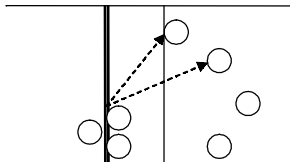


Рис. 107

10. Нападаючий удар проводиться із зони II (рис. 108). Найуразливішою є зона V.

11. Нападаючий удар виконується із зони II, з близької до сітки передачі (рис. 109). Найбільш уразливими є зони II і IV.

12. Нападаючий удар виконується із зони IV (рис. 110). Страховку здійснюють гравці зон I і IV, а також вільний від блокування гравець передньої лінії зони II або IV.

13. Нападаючий удар виконують із зони IV (рис. 111). Страховку здійснює вільний від блокування гравець передньої лінії.

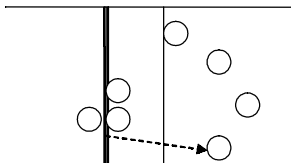


Рис. 108

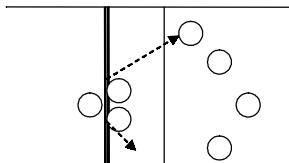


Рис. 109

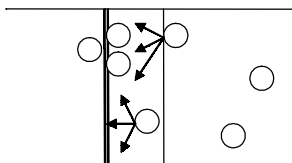


Рис. 110

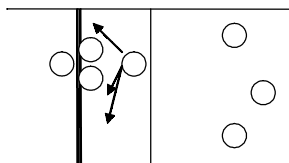


Рис. 111

14. Нападаючі розташовуються в зонах IV і II, зв'язуючий – у зоні III, а захисники – на протилежному майданчику в зонах I, VI і V. Нападаючі виконують удари або обманні удари з віддалених від сітки передач. Спочатку нападаючі виконують удари по черзі, а далі певної черговості не дотримуються. Захисники на протилежній стороні майданчика виконують взаємодії між собою.

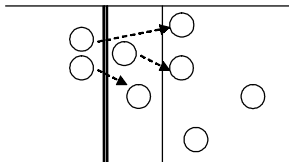


Рис. 112

15. Нападаючий удар виконують із зони II. Страховочні гравці в атакуючій команді групуються в зоні атаки свого нападаючого (рис. 112).

Сьогодні у волейболі без сильного і надійного блокування навряд чи можна розраховувати на успіх. Чітко організоване блокуван-

ня значно полегшує прийом м'яча для гравців передньої і задньої ліній захисту. Тому команда, в якій гравці якісно виконують блокування, має великі переваги і можливості для здійснення активних атакуючих дій. При вдосконаленні майстерності волейболістів відбуваються значні зміни в тимчасових параметрах різних компонентів блокування. Більшою мірою схильний до зміни прихований період реакції блокуючих гравців. Час реагування може поліпшуватися в результаті передбачення майбутньої дії, наприклад, визначення напряму польоту м'яча, виходячи із завершальних підготовчих рухів гравця, який передає м'яч. Таким чином, в основі індивідуального блокування лежить передбачення дій зв'язуючого команди суперника і швидке реагування на ці дії відповідними рухами.

У груповому блокуванні, як правило, беруть участь два партнери, які стоять, а третій гравець передньої лінії здійснює страхування.

Потрійне блокування застосовується для протидії атакам з високих других передач. При організації потрійного блокування волейболісти розташовуються у своїх зонах проти нападаючих. Сильний блокуючий переміщається в зону III, міняючись зі своїми партнерами.

Найчастіше волейболісти виконують блокування в зоні II. На неї припадає майже половина всіх випадків постановки блокування. У зонах III і IV ці випадки розподіляються більш-менш рівномірно.

Вдосконалення дій блокуючих гравців полягає в постійній готовності взяти участь в індивідуальному блокуванні ударів з коротких і прострілних передач; у виконанні повторного стрибка або переміщенні для блокування удару з відкидання; у перенесенні рук через сітку і в одночасному торканні м'яча блокуючим і нападаючим, а також зустрічному русі на м'яч у напрямку вниз під час переходу його через сітку.

Орієнтовні вправи

1. Троє блокуючих розташовуються в зонах IV, III, II. Центральний блокуючий зони III по черзі переміщається до гравців зон II і IV для постановки подвійного блокування.

2. Переміщаючись із зони IV, двоє гравців виконують блокування в зонах IV, III, II. Те ж саме виконується із зони II.

3. Троє блокуючих розташовуються в зонах IV, III, II. Крайні блокуючі зон II і IV переміщаються до центрального блокуючого в зону III і ставлять потрійне блокування.

4. Розташування блокуючих таке ж, як і у п. 3. Блокуючі зон II і III,

перемістившись управо, ставлять блокування в зоні II, а блокуючий зони IV переміщається у свою зону і ставить там одиночне блокування.

5. Те ж саме, що й у п. 4, але після виконання блокування гравці переміщуються в зону III і ставлять там потрійне блокування.

6. Те ж саме, що й у п. 5, але блокуючі зони III і IV переміщуються вліво і ставлять блокування в зоні IV, а гравець зони II переміщається у свою зону і виконує там індивідуальне блокування.

7. Блокуючі розташовуються в зонах IV, III, II, а з протилежної сторони майданчика нападаючі чергують (рос. – чередуют) удари із зон IV і II. Залежно від дій зв'язуючого ставиться подвійне блокування в зоні IV або II.

8. Розташування блокуючих те ж, що й у п. 7. Нападаючі удари виконують із зон IV, III, II. При ударах із зон IV і II ставиться подвійне блокування, а при ударах із зони III – потрійне.

9. Нападаючі удари виконують із зони III з короткої передачі, а із зон IV і II – з прострільних або напівпрострільних передач. Блокуючі розташовуються проти кожного нападаючого і виконують індивідуальне блокування.

10. Блокування нападаючих ударів після виконання комбінацій типу "хрест", "зворотний хрест", "хвиля" і т. п.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Беляев А.В.* Исследование тренировочных и соревновательных игр волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
2. *Беляев А.В.* Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
3. Волейбол / Пер. с нем. *Л. Микулича*. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
4. *Евстигнеев Н.К.* О методах физической подготовки волейболистов. – Волгоград, 1977.
5. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
6. *Железняк Ю.Д.* Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 296 с.
7. *Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.* Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М., 2002. – 517 с.
8. *Железняк Ю.Д.* 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.
9. *Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М.* Структура соревновательной игровой деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов // Спортивные игры. – 1988. – № 6.
10. *Ивойлов А.В.* Волейбол: Учебник для студ. пед. ин-тов по спец. "Физическое воспитание". – Минск: Вышэйш. шк., 1985. – 261 с.
11. *Ивойлов А.В.* Волейбол. – Минск: Вышэйш. шк., 1974. – 288 с.
12. *Ивойлов А.В.* Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. *Ивойлов О.В., Титар В.А.* Спортивні ігри. – Х.: Основа, 1993. – 214 с.
14. *Каркаускас А.А.* Анализ игровой деятельности волейболистов высокого класса. – Вильнюс, 1980.
15. *Карпов А.А., Маслов В.Н.* Методические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса волейболистов высших разрядов. – Новосибирск, 1988.
16. *Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г.* Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
17. *Клещев Ю.Н.* Тактическая подготовка волейболистов: Сборник упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 120 с.

18. Колтунов В.А., Корневская Г.П. Методика использования подвижных игр в обучении и тренировке волейболистов. – Смоленск, 1989.
19. Мармор В. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: Картя Молдовэняскэ, 1975.
20. Маслов В.Н. Педагогические наблюдения в процессе оценки игровой деятельности волейболистов // Научные основы многолетнего планирования тренировочного процесса и подготовки олимпийского резерва. – Д., 1983.
21. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
22. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
23. Пименов М.П. Волейбол: Специальные упражнения. – К.: Здоровье, 1993.
24. Пименов М.П. Игровая подготовка волейболистов. – К.: Здоровье, 1967.
25. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 319 с.
26. Портных Ю.И., Чуркин А.А. К вопросу о методике обучения волейболистов: Учеб. пос. для инструкторов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
27. Слуцкий Л.Н. Волейбол: игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
28. Смирнов Ю.И., Иванченко Т.Д. Методика комплексной оценки игровой деятельности волейболистов. – М., Физкультура и спорт, 1984.
29. Смолянский В.Г. Содержание, методика и организация занятий по физической подготовке волейболистов и баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
30. Страж В.А., Корягин В.М. Эффективность подачи и приема мяча с подачи волейболистами различной квалификации // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 1.
31. Фомин Н.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
32. Ханко В.Е., Білоус В.І. Волейбол. – К.: Радянська школа, 1988. – 112 с.

ЗМІСТ

<i>Короткий нарис з історії розвитку гри</i>	<i>3</i>
<i>Розділ 1. Техніка гри</i>	<i>5</i>
1. 1. Техніка нападу	6
1.2. Техніка захисту	13
<i>Розділ 2. Тактика гри</i>	<i>19</i>
2.1. Тактика нападу	19
2.2. Тактика захисту	43
<i>Розділ 3. Удосконалення техніко-тактичної підготовки волейболіста</i>	<i>55</i>
<i>Список рекомендованої літератури</i>	<i>77</i>

Навчальне видання

СОКОЛ Ольга Володимирівна

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Навчальний посібник

(українською мовою)

Редактор *О.Є. Вакула*

Комп'ютерна правка та верстка *А.Й. Лихіна*

Коректор *М.О. Паненко*

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2506 від 25.05.2006 р.

Підписано до друку 24.12.09. Папір офсетний. Формат 60×84/16.
Друк офсетний. Гарнітура "Таймс". Ум. друк. арк. 4,6. Обл.-вид. арк. 5,0.
Тираж 100 прим. Вид. № 2. Зам. № 346. Ціна договірна

Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування,
54002, м. Миколаїв, вул. Скороходова, 5