

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

О.В. Сокол

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів*

Миколаїв 2009

УДК 796.325: 796.02(075.8)

ББК 75.569

С 59

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, лист № 1,4/18-Г-1311 від 25.07. 2007р.

Рецензенти:

Іванов М.І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор Миколаївського державного університету імені В.Г.Сухомлинського;

Бакатов В.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Миколаївського державного університету імені В.Г.Сухомлинського

Сокол О.В.

С 59 Технічна підготовка волейболістів: Навчальний посібник. – Миколаїв: НУК, 2009. – 112 с.

ISBN 978–966–321–100–8

У посібнику розглянуто питання щодо навчання техніки гри у волейбол. Посібник становить собою збірник ігор, естафет та ігрових вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей, для вдосконалення елементів техніки гри. Праця сприятиме уникненню низки труднощів практичного характеру для тренера-викладача, уточненню специфіки навчально-тренувального процесу в волейболі.

Автор переконливо доводить практичну цінність послідовних вправ для навчання техніки волейболу.

Навчальний посібник може бути рекомендованим для впровадження у практику навчально-тренувального процесу ДЮСШ, кафедри фізичного виховання, профільних кафедр інститутів фізичної культури.

УДК 796.325: 796.02(075.8)

ББК 75.569

ISBN 978–966–321–100–8

© Сокол О.В., 2009

© Видавництво НУК, 2009

ВСТУП

Волейбол є ефективним засобом зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей. Систематичні заняття волейболом сприяють досконалому володінню прийомами техніки гри та тактичних дій. Разом з тим, успішне навчання гри у волейбол вимагає належного рівня фізичної підготовленості. Он розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, силу волі, почуття товарищескості. Кожен волейболіст має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді.

Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсалізація гравців, але й їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа, а саме: зв'язуючи гравець, літеро, гравці першого та другого темпів. Разом з цим, та у зв'язку із змінами у правилах з волейболу, значно зросла інтенсивність гри. Ці обставини висувають нові вимоги до рівня фізичної, технічної підготовленості гравців різних ігрових амплуа, з врахуванням змін змісту і структури ігрової діяльності. При цьому важливо враховувати виробничі умови підготовки команди, ігрові амплуа і спортивну кваліфікацію гравців та їх ранг змагань.

Короткий нарис розвитку гри

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

Вперше грати у волейбол почали в США в 1895 р. Гру створив Вільям Морган – викладач фізичної культури в місті Геліок (штат Масачусетс). Її назвали волейболом, що в перекладі означає "літаючий м'яч".

У 1897 р. було розроблено спортивні правила цієї гри, які не раз змінювались і доповнювались.

Проста гра, що не потребує дорогого обладнання, швидко поширилася в Японії, Китаї, на Філіппінах, а пізніше – в Європі. У нашій країні волейбол "народився" вдруге. В жовтні 1917 р. почався масовий розвиток волейболу в радянській країні. Ця гра не тільки перетворилась на стрімку мужню атлетичну гру, а й набула небаченої, справді всенародної популярності.

У 1923 р. у Москві було проведено змагання з волейболу, у 1925 р. Московська рада фізкультури затвердила правила таких змагань, а з 1927 р. регулярно проводяться змагання на першість Москви з волейболу. Важливою подією в розвитку волейболу в нашій країні став чемпіонат, який проходив у Москві під час першої Всесоюзної спартакіади в 1928 р. У першості з волейболу, крім столичних спортсменів, взяли участь команди України, Далекого Сходу, Північного Кавказу і Закавказзя. Серед жінок сильнішими виявились волейболістки Москви. У чоловіків перемогу здобув колектив України, який продемонстрував самовіддану гру в захисті.

Велику роль у розвитку волейболу відіграла також Спартакіада школярів і піонерів 1929 р. У ній брала участь велика кількість юних волейболістів. Фінальним змаганням у Москві передували попередні змагання в школах, районах, містах. Молодь внесла багато нового в гру і насамперед швидкий темп.

Позитивні результати дала навчально-тренувальна робота з дітьми, що почала систематично проводитись з 1934 р.

Багато нових талановитих гравців було виявлено на всесоюзних змаганнях школярів з волейболу в 1935–1936 рр. Серед юних волейболістів з'являються такі провідні майстри, як Анатолій Ейнгорн, Володимир Савін. Багато імен талановитих гравців передвоєнних років назавжди залишилося в історії вітчизняного волейболу.

У 1933 р. в Дніпропетровську відбувся перший чемпіонат країни з волейболу. А через два роки в Ташкенті радянські волейболісти провели першу міжнародну зустріч. Чільні спортивні організації планували розширити міжнародні зв'язки. Мали відбутися зустрічі зі збірними ко-

мандами європейських країн. Але вони були відкладені. Шлях багатьох ветеранів волейболу лежав через фронти Вітчизняної війни. Лише в 1949 р. відбувся дебют радянських волейболістів на світовій арені.

Перший повоєнний чемпіонат країни було проведено в м. Орджонікідзе. Перед чемпіонатом проводилися першості низових колективів фізкультури, турніри за місцем проживання і в парках культури, змагання в піонерських таборах.

На першому світовому чемпіонаті чоловічих команд у 1949 р., що проводився в Празі, радянські спортсмени стали першими в історії волейболу чемпіонами світу. Особливо відзначився Костянтин Рева, визнаний кращим гравцем.

Золоті медалі першого чемпіонату світу з волейболу дісталися радянським спортсменам і одна з них – киянину Михайлу Піменову.

У тому ж році в столиці Чехословаччини радянські дівчата стали першими чемпіонками Європи.

З тих пір радянські волейболісти регулярно беруть участь у міжнародних зустрічах і входять до сильніших команд світу.

З 1956 р. проводяться чемпіонати Європи для юніорів, на яких переможцями завжди виходять молодіжні збірні команди СРСР.

На Україні волейбол особливо розвинувся у повоєнні роки. У чемпіонаті країни республіка представлена дев'ятьма командами майстрів класу "А". Наші збірні команди школярів посідають призові місця на Всесоюзних спартакіадах.

Успіхи в розвитку волейболу в Україні пов'язані насамперед із самовідданою творчою працею провідних тренерів і педагогів С.В. Великого, Є.Г. Горбачова, О.К. Дюжева, Ю.С. Курильського, Л.П. Ліхно, Л.О. Небелицького, В.С. Пономаренка, Є.О. Северова, Б.П. Терещука, В.А. Титаря, Г.І. Шелектіна та багатьох інших, які виховали цілу плеяду талановитих гравців.

До Олімпійських ігор волейбол включили тільки в 1964 р. у Токіо. Першими в історії Олімпійських ігор чемпіонами з волейболу серед чоловіків стали представники радянської збірної команди. У жіночому турнірі тоді перемогли японки.

Волейбольний турнір XIX Олімпійських ігор у Мехіко закінчився тріумфом радянських волейболістів. І чоловіча, і жіноча команди піднялися на найвищу сходинку п'єдесталу пошани.

У складі "золотої" команди виступали харків'янин Юрій Поярков, Юрій Венгеровський, киянин Володимир Іванов, Борис Терещук, одеси-

ти Євген Лапінський і Володимир Михальчук та Володимир Беляєв із Ворошиловграда.

Юрій Поляков досягнув своєрідних рекордів. Протягом чотирнадцяти років захищав спортивну честь нашої країни, двічі добився звання олімпійського чемпіона і стільки ж разів чемпіона світу та Європи, понад 350 раз виступав у складі збірної команди країни, був учасником чотирьох Спартакіад народів СРСР.

На XX Олімпіаді в Мюнхені жіноча збірна вдруге стала олімпійським чемпіоном з волейболу, а чоловіки – бронзовими призерами.

На XXI Олімпійських іграх у Монреалі наші волейбольні команди здобували срібні медалі.

На XXII Олімпійських іграх змагання волейболістів завершилися великим успіхом наших спортсменів. Жіноча і чоловіча збірні Радянського Союзу пройшли турнір без поразки, завоювавши золоті нагороди. Через 12 років кращі представники вітчизняної школи волейболу знову виборили золоті медалі.

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

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

Сучасна гра у волейбол – це складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри.

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 поспіль не більше трьох торкань м'яча (не враховуючи торкання при блоці), намагається спрямовувати м'яч на сторону супротивника так, щоб той зробив помилку під час виконання прийомів.

Підготовка волейболістів вищої кваліфікації – це складний і багатоплановий процес, що включає в себе усі види підготовки: загальну фізичну, спеціальну фізичну, технічну, тактичну, психологічну й інтегральну. Під час навчально-тренувального заняття тренер може застосовувати різні засоби і методи для досягнення поставлених ним на цьому етапі задач. Так, наприклад, на початковому етапі технічної підготовки юних

волейболістів найбільш доцільно з усіх методів застосовувати фронтальний. А для розвитку загальної фізичної підготовки, тобто для підвищення працездатності організму використовують широке коло методів і засобів, загальнорозвивальних вправ і вправ з інших видів спорту (важкої атлетики, гімнастики, спортивної гри, легкої атлетики тощо).

Кожен вид підготовки має важливе значення в тренуванні волейболістів різних кваліфікацій. Великого значення набуває їхнє сполучення в навчально-тренувальних заняттях.

Заняття волейболом – дуже ефективний спосіб зміцнення здоров'я та фізичного розвитку. У разі правильної організації занять волейбол сприяє укріпленню кістково-м'язового апарату та удосконаленню всіх функцій організму. Сучасний волейбол – це складний вид спорту, який вимагає від спортсмена атлетичної підготовки та зразкового володіння техніко-тактичними навичками гри.

Розділ 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛУ

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 загальнорозвивальні вправи; вправи, спрямовані на зміцнення зв'язкового апарату гомілковостопних, колінних, ліктьових, променево-зап'ястних і плечових суглобів, відповідних груп м'язів та ін.; відпрацювання постави, покращення загальної координації рухів; швидке відновлення працездатності організму під час напруженого тренування.

До засобів спеціальної фізичної підготовки належать: підготовчі вправи, що 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 не більш 50 % власної ваги спортсмена (10–15 разів за підхід);

стрибки зі скалкою;

стрибки в глибину 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 приймання;

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 великих фізичних зусиль або імітаційними вправами великої інтенсивності. Такі зміни 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.

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

Для розвитку спритності: одиночні та багаторазові перекиди вперед та назад; одиночні та багаторазові стрибки з місця та з розбігу з обертом на 180°, 270° та 360°; стрибки через різноманітні предмети та снаряди з обертом.

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, схожі за складом з рухами спортсмена під час гри. Амплітуда рухів у таких вправах повинна бути більшою.

Комплекс вправ для кругового тренування з волейболу

Вправи для кругового тренування з волейболу наочно представлені на рис. 1.

1. З низького присіду стрибки з рухом вперед.

2. Стоячи боком до баскетбольного щита на відстані 8–10 м, метання тенісного м'яча на дальність відскоку від щита з подальшою його ловлею.

3. Верхня передача волейбольного м'яча обома руками над собою з місця.

4. З основного положення без відриву ніг та згинання колін перехід в упор лежачи з подальшим поверненням у вихідне положення.

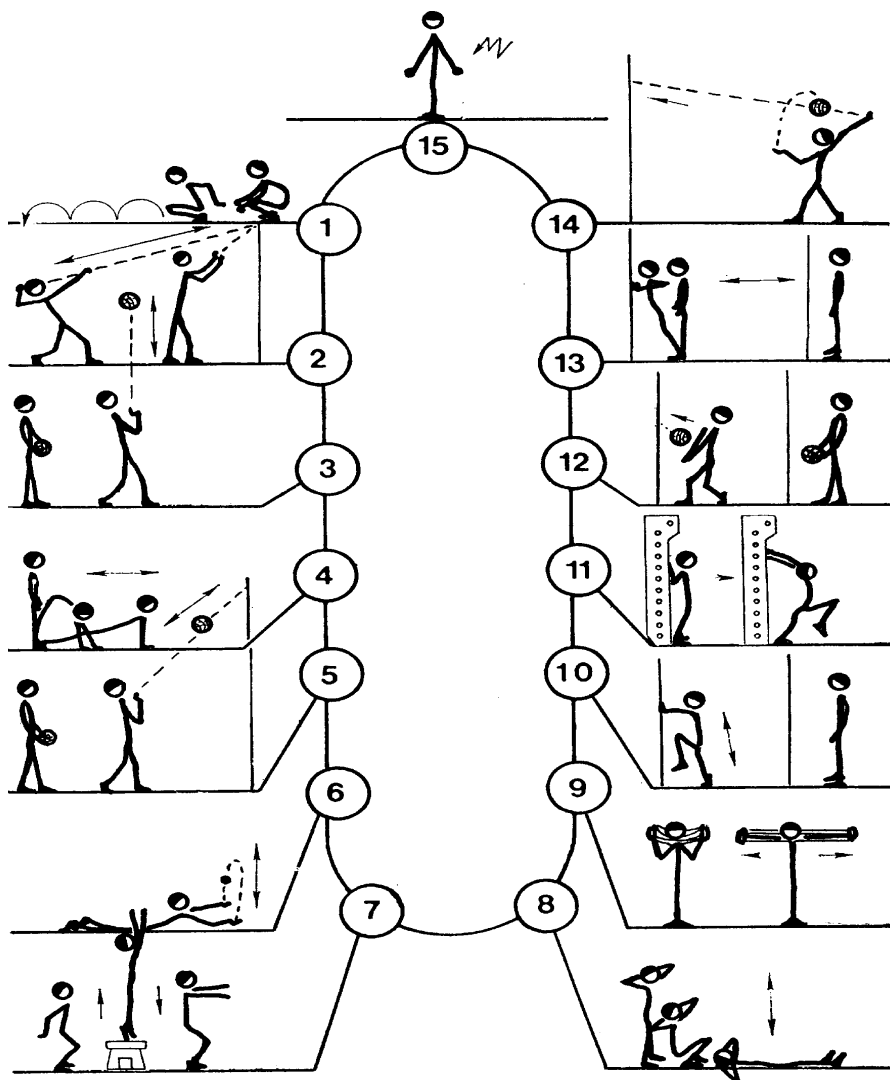


Рис. 1

5. Верхня передача волейбольного м'яча обома руками за допомогою стіни на висоті 2–3 м.
6. Лежачи на животі, почергова ловля та підкидання тенісного м'яча.
7. Темпові стрибки на гімнастичну лавку та з неї з подальшим обертотом на 180° та повтором вправо.
8. Стоячи, руки за головою, перехід через сід перекатом назад на спину з подальшим поверненням у вихідне положення.
9. Стоячи (експандер позаду), розтягування експандера в боки.
10. З упора об стіну біг на місці з високим підйманням колін на носках у швидкому темпі.
11. Стоячи спиною до гімнастичної стінки (взявшись руками на рівні плеч), прогинання спини з відведенням рук нагору-назад за рахунок почергового випаду вперед.
12. Нижня передача волейбольного м'яча обома руками за допомогою стінки на рівні голови.
13. Стоячи на відстані 1 м від стінки, перехід в упор на пальцях об стінку з подальшим відштовхуванням і поверненням у вихідне положення.
14. Підкидування волейбольного м'яча вгору над собою, верхня передача м'яча об стінку з подальшою ловлею і повторенням вправи.
15. Стоячи руки вниз у боки, стискування і розтискування кистевого експандера.

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 розділи: техніку нападу та техніку захисту. В свою чергу кожен із цих розділів містить дві групи: техніку переміщення та техніку дій із м'ячем. Кожна група поділяється на ряд технічних прийомів, які включають 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.

Техніка переміщень

Стартові стійки. Сійка – положення гравця, зручне для здійснення переміщень по майданчику і виходу у вихідне положення для виконання технічного прийому. В залежності від обставин волейболіст при-

ймає стійку, що буде раціональною для певного виду удару (рис. 2) і значно відрізняється від стійки під час прийому м'яча від нападаючого удару (рис. 3), а стійка гравця, який готується до блокування (рис. 4) відмінна від стійки волейболіста, що очікує на м'яч після удару чи подачі супротивника.



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Стійка волейболіста визначається рухомістю опорно-рухового апарату.

Приймаючи стійку, гравець переносить масу тіла на передню частину ступні, згинає ногу в суглобах і трохи нахиляє тулуб уперед. При цьому передпліччя зігнутих у ліктьових суглобах рук знаходяться на рівні поясу. Увагу гравців зосереджено на м'ячі, діях своїх партнерів і гравців команди суперника. Знаходячись в ігровій стійці, волейболіст інколи робить декілька кроків в обидва боки 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 стійки визначається ступенем згинання ніг у колінних суглобах.



Рис. 5

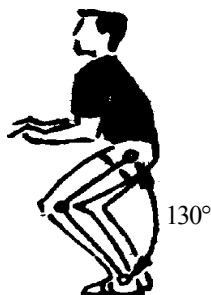


Рис. 6

У залежності від кута згинання ніг розрізняють високу (рис. 5) та середню (рис. 6) стійки. Крім того, існує ще багато стійок, які можна умовно віднести до того чи іншого різновиду.

Гравець може стояти нерухомо, але краще, якщо він злегка (на місці) пересувається ногами (динамічна стійка).

Переміщення. Переміщення в грі здійснюють під час вибо-

ру місця для атакуювальних і захисних дій. Вони бувають різноманітними: інколи максимально швидкі, що закінчуються миттєвою зупинкою для прийому м'яча після удару, падінням чи перекастом; інколи оптимально прискорені – для виконання нападаючого удару.

Особливості переміщень зумовлено 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. 7–10).

Переміщуватись по майданчику можна кроком, бігом та скачком. На відміну від звичайної ходьби гравець більше амортизує зігнутими ногами. Для бігу характерні стартові прискорення, різкі зміни напрямку та зупинки. Використовується біг тим же приставним кроком. Останній крок закінчується стопорним рухом.

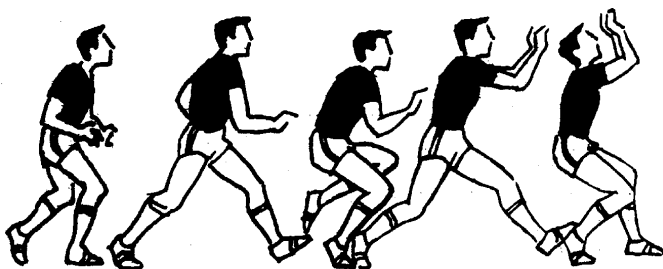


Рис. 7



Рис. 8

Скачок – широкий крок з безопорною фазою. Як правило, скачок сполучається з кроком або бігом.

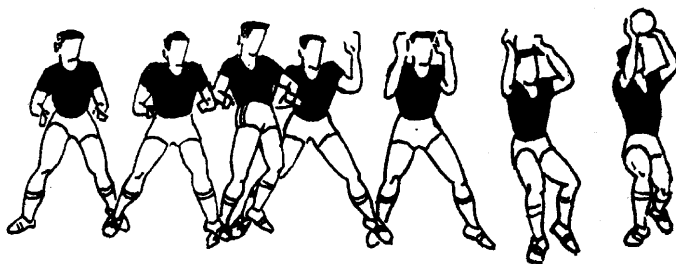


Рис. 9



Рис. 10

Вихідним положенням гравця називається поза, яка є зручною для виконання технічного прийому. Вихідне положення волейболіст приймає після стійки. Відмітною рисою гравця є підготовка опорно-рухового апарату спортсмена до виконання конкретного технічного прийому, що здійснюється перед передачами м'яча зверху (рис. 11) і знизу (рис. 12), перед блокуванням (рис. 13) та нападаючим ударом (рис. 14).

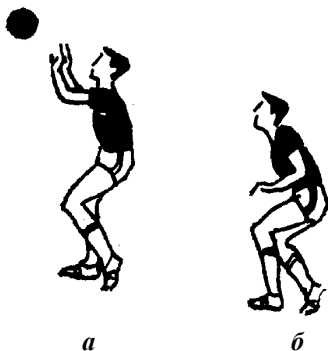


Рис. 11

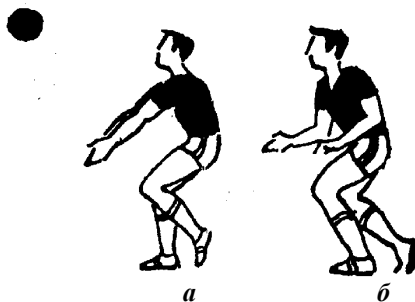


Рис. 12

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 чи 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.

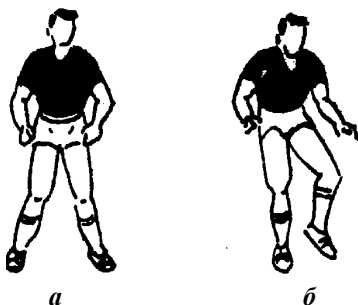


Рис. 13

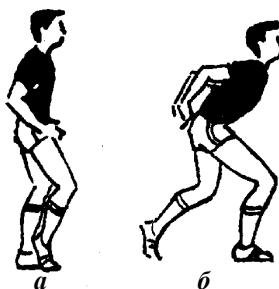


Рис. 14

Техніка володіння м'ячем

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

Перед виконанням подачі гравець приймає стійку. 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 особливо важливе значення має злітний рух ніг, тіла та ударної 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 б'ючої руки позаду-знизу-вперед приблизно на рівні поясу 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 витягнутої руки, що ударяє, робить замах вгору-назад, плече підняте. Одночасно з замахом гравець вигинається та відводить плече ударної руки назад. Під час удару рука, що ударяє розгинається в ліктьовому суглобі та виноситься вперед-вгору. Ноги, тіло та витягнута рука мають, майже пряму лінію. Удар виконується трохи спереду гравця. Напівнапружена кисть обіймає м'яч позаду-зверху, надаючи йому кінцевого напрямку (рис.15).

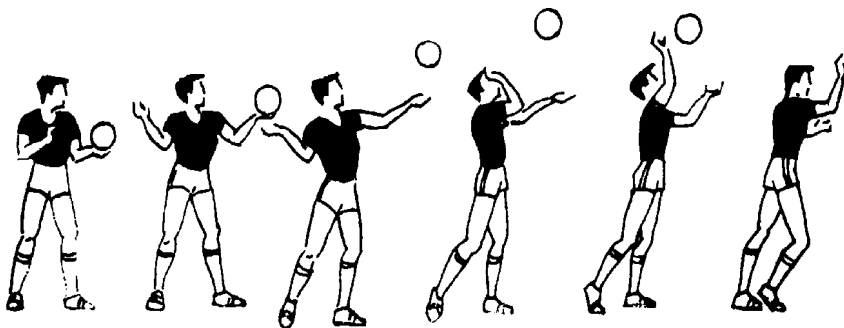


Рис. 15

Техніка виконання нижньої прямої подачі. В початковому положенні гравець згинає ноги в колінних суглобах; ліва нога виставлена вперед, вага тіла перенесена на праву ногу, яка позаду; пальці лівої зігнутої в ліктьовому суглобі руки, підтримуючи м'яч знизу, знаходяться над правою рукою, яка потім відводиться вниз-назад для замаху (рис.16).

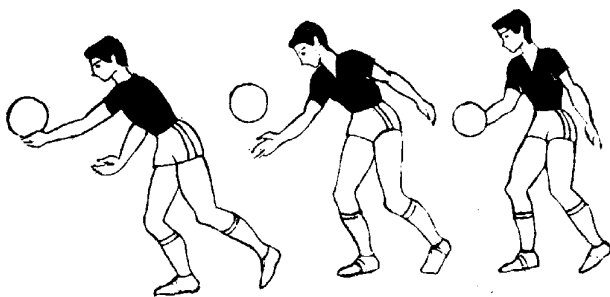


Рис. 16

Передача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч спрямовують вище верхнього краю сітки для виконання удару нападу. За напрямком відносно гравця, що передає передачі спрямовано через зону (із зони 2 в зону 4, із зони 2 в зону 3 – короткі, із зони 3 в зону 4 – скорочені, спрямовані в свою зону із зони 2 в зону 2). За висотою передачі поділяють на високі, середні та низькі. Низька передача має висоту траєкторії над сіткою до 1 м, середня – до 2 м, висока – вище 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. Бувають передачі близькі до сітки – до 0,5 м та віддалені від неї – більш 0,5 м.

Верхня передача двома руками. Переміщуючись до місця зустрічі з м'ячем, на останньому кроці стопи необхідно поставити паралельно одна одній або одну дещо спереду. Ноги зігнуті в колінах. Руки виносять перед лицем, кисті знаходяться на рівні лобу, 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. При виконанні ударного руху великі пальці приймають на себе головне навантаження при амортизації, вказівні пальці є основною ударною частиною, середні – в меншій мірі, безіменні пальці 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 стійці. 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 перебиває м'яч одною рукою, яка знаходиться вище верхнього краю сітки. Нападаючі удари за напрямком 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 співвідносяться, створюючи деякий кут. Нападаючі удари по-

діляють на силові, кистьові та ухильні. За структурою руху та за положенням гравця відносно сітки вони поділяються на прямі (обличчям до сітки) та бокові (боком до сітки).

Техніка нападаючого удару

Нападаючий удар складається із чотирьох фаз: розбігу, стрибка, власне нападаючого 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 по відношенню до траєкторії польоту м'яча.

Прямий нападаючий удар. Розбіг виконують для досягнення горизонтальної швидкості руху та використання його для стрибка. Довжина розбігу – 2–4 м (2–3 кроки та скачок). На останньому кроці горизонтальна швидкість змінюється у вертикальну швидкість стрибка. 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 позаду-вперед-вгору роблять розмах, ноги із положення присіду розгинаються у всіх суглобах та відриваються від опори, тіло здобуває рух вгору та трішки 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 рука, що б'є, випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вгору та трішки вперед. Потім опускається вперед-вниз. Кисть накладають на м'яч у розслабленому стані зверху-позаду. 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: при переводі вліво гравець у стрибку робить поворот ліворуч та, мовби обходячи м'яч праворуч, виконує удар зверху-позаду-справа; при переводі праворуч гравець залишає м'яч справа

від себе. Тіло злегка нахиляється вліво та трішки відводить ліве плече від сітки. В момент удару кисть накладається на м'яч зверху-позаду-зліва.

1.2. Техніка захисту

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

Техніка протидій

Прийом м'яча. Застосовується проти нападаючих дій супротивника, дозволяє залишити м'яч у грі.

Техніка передачі м'яча знизу. При польоті м'яча зі швидкістю 6,4 м/с вихідне положення гравця в момент підготовки до передачі м'яча таке: ноги зігнуті в гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахилено вперед відносно вертикальної осі, яка проходить через точку опори (див. рис. 12), руки в ліктьовому і променевозап'ястному суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до одного (це положення рук зберігається і в момент прийому м'яча).

Прийом м'яча знизу двома руками в опорі. Після переміщення руки виносять вперед 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 нахилено 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. Основна робота виконується за рахунок ніг та плечей.

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 стало блокування 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 розташовуватися ближче до м'яча.

Блокування – технічний прийом, за допомогою якого перегорджують над сіткою шлях м'ячу, що пролітає після нападаючого удару супротивника. Виконують блок у більшості випадків після переміщення, яке виконується 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 зігнуті в колінах. Руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Перед стрибком гравець присідає, потім, відриваючись від опори, махом зігнутими руками перед собою ставить блок. Передпліччя трохи нахилені до сітки, пальці рук оптимально напружені. При блокуванні руки розгинають у ліктьових суглобах та рухають уперед-угору. Одночасно кисті розгинають у променевоzap'ястних суглобах, пальці рухаються вперед-униз. У момент удару по м'ячу кисті рук амортизують удар, при цьому слід намагатись спрямувати м'яч вперед-вниз на сторону супротивника. Після блоку гравець приземляється на зігнуті ноги.

Приклади вправ для навчання та вдосконалення техніки гри

Переміщення. При навчанні переміщенням та вдосконаленню їх виконання слід акцентувати увагу на ступінь згинання ніг, швидкість руху; розвивати навички раптової зміни напрямку та швидкої зупинки після бігу. Крім звичайного, вивчається біг приставними кроками праворуч та ліворуч, а також біг спиною та скачок. Використовуючи характерні для гри різноманітні типи переміщень, досягають покращення структури та ритму виконання кожного способу переміщень, володіння навичками використання усіх варіантів переміщень у конкретних ігрових умовах, варіанти різноманітних переміщень між собою та з іншими технічними прийомами. Рекомендуються такі вправи:

1. Ті, хто займається, стають у коло, відстань між ними 2–3 м. Усі рухаються по колу. За сигналом викладача кожен робить прискорення, намагаючись торкнутись того, хто біжить попереду.

2. Вишикувавшись у колону, гравці рухаються бігом. За сигналом викладача змінюють спосіб переміщення. М'яч, підкинутий вгору, група переміщує правим (лівим) боком приставними кроками; наданий сигнал – переміщення спиною вперед і т. ін.

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

1. Ті, хто займається, 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 вгору і ловить його, займаючи вихідне положення для передачі зверху обома руками.

3. Гравці розташовуються парами. Один накидає м'яч, другий займає початкове положення 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, зайнявши вихідне положення 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 передаючого гравця зі зміною висоти траєкторій польоту м'яча;

гравець обома руками вдаряє м'яч 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 вище описаним. При подальшому вдосконаленні передач вивчаються передачі у стрибку обома і одною 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 сітці або перпендикулярно їй. Виконуються різні передачі залежно від завдання.

2. Гравці розташовуються трійками і виконують передачі в 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 вертає 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 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 удосконаленні 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 подачі 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, вміння контролювати їх, а також переключати зорову увагу із супротивника на м'яч і навпаки. Можна виконувати такі вправи:

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

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

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

Нападаючий удар. Вивчення починається з прямого нападаючого удару по ходу. Потім переходять до засвоєння нападаючого удару з переводами. Далі паралельно із засвоєнням прямого нападаючого удару можна вивчати боковий удар. Вивчення ведеться окремо. Спочатку вивчають розбіг і стрибок, намагаючись закріпити ритм рухів. Особливу увагу слід звернути на правильну поставу ніг при відштовхуванні.

1. Зробити крок, виставивши вперед пряму праву ногу (стопорний крок), приставивши ліву, і виконати стрибок вгору.

2. Так само, але стопорний крок виконати скачком, потім стрибок вгору з активним махом руками.

3. Виконати розбіг на 2–3 кроки, стопорний крок скачком та стрибок угору.

Удари по м'ячу виконуються спочатку без стрибка, потім із 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 4, 3, 2.

5. Імітація нападаючих ударів в зонах 4, 3, 2 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. Теж саме, тільки з передачі напарника.

8. Нападаючі удари з власного накиду із зон 4, 3, 2 в різних напрямках.

9. Нападаючі удари з довгих передач із зон 4 і 2.

Блокування. Вивчення слід починати з одиночного нерухомого блоку, потім переходити до рухомого. Спочатку засвоюється стрибок біля сітки, потім винос та постава 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 блоку з місця біля сітки.

2. Гравці розташовуються парами по обидві сторони сітки. Обидва гравці стрибають і вдаряють один одного по кистях над сіткою.

3. Кидки м'яча обома руками через сітку з концентрацією уваги на різкому русі руками донизу.

4. Імітація блоку після переміщення вздовж сітки праворуч та ліворуч.

5. Гравці парами розташовуються по обидві сторони сітки. Один з розбігу імітує різні нападаючі удари в різних напрямках. Другий імітує блок проти цих ударів.

6. Так само, тільки нападаючий кидає тенісний м'яч.

Розділ 2. ЗАСОБИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ігрові вправи цього розділу спрямовано на вивчення і вдосконалення техніки передачі м'яча. Немає необхідності запевняти кожного тренера у тому, яке важливе значення має у волейболі передача м'яча.

Передача – це один із основних технічних прийомів проведення гри. Якщо гравці команди недостатньо володіють цим прийомом, то ні про яку систему гри у нападі та ні про які комбінації не може бути й мови. Точні і вчасні передачі м'яча об'єднують команду в єдине ціле, створюють хороші можливості для результативної гри у нападі.

Кожен гравець на майданчику незалежно від функцій, що виконує, більшою чи меншою мірою бере участь у передачі м'яча. Тому кожний член команди повинен уміти виконувати точну передачу м'яча з будь-якої зони майданчика і з необхідною траскторією. У зв'язку з цим при виконанні більшості вправ ми не відмежовуємо сполучних гравців від нападаючих. Кожен гравець виконує передачі по черзі у кожній із зон, хоча ці ж вправи можна використовувати для вдосконалення техніки передачі лише сполучним гравцям, залишаючи їх на місці без переходу, а інші гравці міняються між собою місцями.

До техніки виконання передач слід віднести швидкість, чіткість і своєчасність виходу під м'яч. Тому поряд із вивченням основ техніки передачі м'яча необхідно навчити гравців і правильному виходу під м'яч. У зв'язку з цим у цьому розділі вміщено ряд вправ, що сприяють оволодінню навичками переміщення та правильної постави ніг.

Вправи цього розділу подано у порядку зростання їх складності виконання та викладено у такій послідовності:

- 1) індивідуальна робота з м'ячем;
- 2) вправи для виконання парами;
- 3) ігри та ігрові естафети;
- 4) вправи для виконання групами.

На початку подано полегшені вправи, щоб ті, хто займаються, могли виконувати передачу м'яча, не порушуючи при цьому основної структури цього технічного прийому.

Більшість групових вправ спрямовано не лише на вдосконалення

техніки передачі, а й сприяють формуванню технічних навичок. Вправ можна використовувати одночасно по обидва боки майданчика за умови аналогічного розташування гравців.

2.1. Вправи для навчання передач м'яча

1. Передача м'яча, що підвішений на шнурі, на місці та після переміщення.

2. Передача м'яча над собою на місці.

3. Передача м'яча над собою після того, як він відскочив від підлоги. Цю вправу можна проводити як особисті чи командні змагання.

4. Передача м'яча над собою, рухаючись.

5. Передача м'яча над собою, переміщуючись по контурах волейбольного майданчика.

6. На волейбольному майданчику довільно розташовано 5–10 волейбольних чи баскетбольних м'ячів. Передача м'яча над собою, рухаючись, намагаючись при цьому не торкнутись м'ячів, що розташовані на майданчику, і не упустити м'яч додолу.

7. По один бік волейбольного майданчика стоять 7–15 гравців із волейбольними м'ячами. Передача м'яча над собою, рухаючись, намагаючись при цьому не торкнутись партнера і не упустити м'яч.

8. На волейбольному майданчику лежать 7–12 набивних м'ячів і стоять 7–15 гравців із волейбольними м'ячами. Передача м'яча над собою, рухаючись, намагаючись при цьому не торкнутись партнера, набивних м'ячів і не упустити м'яч на підлогу.

9. Передача м'яча над собою, переступаючи через гімнастичні ослони.

10. Пересуваючись уздовж сітки і виконуючи передачу м'яча над собою, гравець після кожної передачі повертає голову то вправо, то вліво, то назад, відриваючи при цьому погляд від м'яча.

11. Передача м'яча по цілі: баскетбольне кільце і т. д.

12. Передача м'яча над собою, стрибаючи.

13. Передача над собою, сісти, передача сидячи, встати, передача над собою.

14. Передача над собою, стоячи у колі діаметром 2–3,60 м (не виходячи за його межі).

15. Передача м'яча над собою, сидячи на підлозі.

16. Верхня і нижня передача м'яча над собою (по черзі).

17. Передача м'яча у стіну.
18. Передача м'яча у стіну, знижуючи центр тяжіння до положення присідання і прийняття попереднього (вихідного) положення.
19. Передача м'яча у стіну, рухаючись, пересуваючись при цьому праворуч і ліворуч приставним кроком.
20. Передача м'яча у стіну після відскоку від підлоги.
21. Низькі передачі м'яча на рівні грудей.
22. Передача м'яча у стіну, змінюючи швидкість і траєкторію польоту м'яча.
23. Передача м'яча у стіну, стрибаючи.
24. Передача м'яча у стіну, після чого поворот на 360° то в один, то в інший бік.
25. Передача м'яча над собою, а потім – передача у стіну.
26. Передача у стіну, сидячи на підлозі.
27. На стіні намальовано ціль (коло, квадрат і т. д.). Передача м'яча на точність з наближенням до стіни та віддаленням від неї.
28. Так само, але після повороту на 360° .
29. Так само, але у формі змагання особистого чи командного.
30. Передача то в одну, то в іншу стіну (у кутку) по черзі.
31. На стіні намальовано:

1	5	3
4	2	6

Передача м'яча послідовним попаданням у квадрати 1, 2, 3, 4, 5, 6. Номери квадратів можна змінювати за бажанням тренера.

32. Так само, що і № 31, але у формі змагання особистого чи командного.

33. Передача у стіну (у кутку). Передача м'яча у стіну, потім над собою, а потім поворот і передача в іншу стіну, знову передача над собою і т. д.

34. Гравець стоїть у зоні нападу спиною до сітки. Він кидає м'яч до лицевої лінії і, пересуваючись, способом нижньої передачі перебиває м'яч через сітку на бік суперника.

35. Стоячи у зоні 2, виконати передачу вглиб майданчика і, пересуваючись у зону приземлення м'яча, передачу для нападаючого удару у зону 2, 3, 4 у залежності від завдання.

36. Так само, але після відскоку м'яча від підлоги.

37. Так само, але передачу вглиб майданчика виконати із зони 3, 4.

38. Гравець, стоячи у зоні 3 спиною до сітки, сильно б'є м'ячем об підлогу. Після відскоку виконує верхню передачу м'яча за завданням тренера в одну із зон нападу для нападаючого удару. Виконуючи вправу, можна здійснити передачу, зменшуючи висоту відскоку м'яча.

39. Гравці стоять з м'ячем біля сітки. Здійснити передачу через сітку з правої половини майданчика на ліву. Перейти під сіткою на ліву половину майданчика і, запобігши падінню м'яча, здійснити передачу на праву половину майданчика, а потім на ліву і т. д.

40. Передача над собою, стоячи біля сітки обличчям до неї, потім передача за головою вглиб майданчика і, пересуваючись спиною вперед, виконати передачу нападу для нападаючого удару в одну із зон нападу.

41. Стоячи у зоні 2, передача у зону 3, потім, пересуваючись у зону 3, повернутись на 180°, виконати передачу для нападаючого удару у зону 2.

42. Передача над собою, пересуваючись із зони 4 чи зони 2 у зону 3. Потім передача для нападаючого удару в одну із зон нападу.

43. Верхня передача м'яча із власного підкидання для нападаючого удару із зони 2 в зону 3, далі у зону 4, пересуваючись вздовж сітки.

44. Так само, але із зони 4 у зону 3, потім у зону 2.

45. Верхня передача м'яча із власного підкидання із зони 6 у зону 2. Пересуваючись слідом за м'ячем, передача для нападаючого удару у зону 3 чи у зону 4.

46. Так само, але перша передача у зону 4.

47. Передача над собою, пересуваючись із зони 5 чи 1 до центра майданчика, і далі передача для нападаючого удару в одну із зон нападу (за завданням тренера).

48. Передача над собою, пересуваючись від сітки вглиб майданчика, потім передача за голову для нападаючого удару в одну із зон нападу.

49. Нападаючий удар у стіну. Пересуваючись, прийняти м'яч і направити його у ціль (коло, квадрат на стіні і т. д.).

50. Гравець кидає м'яч убік. Після відскоку м'яча від підлоги, учасник гри падає на груди і підбиває м'яч угору. М'яч підбивається як правою, так і лівою рукою.

51. Так само, але переكات на спину.
52. Передача м'яча обома руками зверху (гравці стоять парами) з різних вихідних положень.
53. Так само, але обома руками знизу.
54. Так само, але пересуваючись праворуч/ліворуч.
55. Різкі кистьові передачі на рівні грудей.
56. Передача над собою двома руками зверху з наступною передачею партнеру двома руками знизу.
57. Так само, але передача над собою двома руками знизу, а передача партнеру двома руками зверху.
58. Передачі один одному і після кожної передачі сісти на підлогу або виконати переكات на спину чи на груди.
59. Передачі, сидячи на підлозі.
60. Вихідне положення. Перший стоїть з м'ячем, підготовлений до початку гри, другий – у положенні сидячи. Перший виконує передачу і сідає, другий, піймавши м'яч, виконує передачу над собою, встає і пасує м'яч партнеру і т. д.
61. Передача партнеру, той виконує передачу над собою і, стрибаючи, повертає м'яч.
62. Передачі, стрибаючи, один одному.
63. Перший накидає м'яч з різної траєкторії і на різну відстань від партнера, який ловить м'яч і направляє першому.
64. Передачі, стоячи парами, після відскоку м'яча від підлоги.
65. Перший здійснює нападаючий удар, другий приймає м'яч. Потім перший виконує передачу на нападаючий удар, а перший приймає і т.д.
66. Другий стоїть спиною до першого. Перший накидає м'яч партнеру і подає сигнал: "Є!", "Пас!" і т. д. Після сигналу другий повертається і приймає м'яч, що летить.
67. Передача партнеру, той виконує передачу над собою і, повертаючись на 360°, віддає м'яч партнеру.
68. Передача партнеру, той виконує передачу над собою і, повертаючись на 180°, способом верхньої чи нижньої передачі повертає м'яч партнеру.
69. Учасники гри розташовуються таким чином: один – біля сітки, другий – углибині майданчика. Передача м'яча з глибини майданчика.

70. Передача м'яча вздовж сітки.

71. Прийняття м'яча, що відскочив від сітки, способом верхньої чи нижньої передачі після кидка або нападаючого удару партнера, який стоїть як збоку, так і за спиною учасника.

72. Обманні удари після передачі м'яча з імітацією нападаючого удару.

73. Передача м'яча обома руками, поступово збільшуючи відстань між партнерами до 12–16 м, а потім – зменшуючи до 1,5–2 м.

74. Один знаходиться у зоні 3, інший – у зоні 6. Із зони 3 передача у напрямку зони 6, але так, щоб м'яч не долетів до партнера. Партнер, у свою чергу, підбігши під м'яч, виконує передачу до зони 3, а сам повертається на попереднє місце.

75. Передача вздовж сітки у стрибку.

76. Перший виконує передачу до баскетбольного кільця після відскоку від підлоги. Інший після влучення м'яча у кільце або ж після відскоку від кільця чи щита направляє м'яч першому. Після відскоку м'яча від підлоги перший знову направляє його у кільце і т. д.

77. Так само, але передача наліво від партнера.

78. Передача партнеру, той приймає м'яч над собою (знизу) і способом верхньої передачі направляє його партнеру. Той, у свою чергу, приймає м'яч знизу.

79. Партнери знаходяться у зонах 3 і 4. Передача із зони 4 вглиб майданчика зони 3. Переміщуючись під м'яч, він виконує передачу для нападаючого удару до зони 4, а сам повертається на попереднє місце. Із зони 4 знову виконується передача вглиб майданчика і т. д.

80. Так само, але партнери знаходяться у зонах 3 і 2.

81. Партнери стоять на відстані 10–15 м. Один виконує передачу, інший приймає м'яч над собою. Потім другий виконує передачу, а перший приймає.

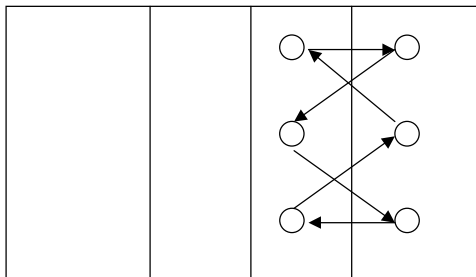
82. Змагання пар на кількість передач вздовж сітки і над собою.

83. Той, хто нападає, стоїть біля стіни. Захисник займає позицію перед ним на відстані 4–6 м. Той, хто нападає, ударом скеровує м'яч у бік захисника. Разом з тим, він може спрямувати м'яч і в стіну, а захисник повинен підняти м'яч.

84. Перший виконує нападаючий удар у стіну, другий приймає м'яч, що відскочив від стіни.

85. Учасники стоять як показано на малюнку. У гравців 1 і 4 по

волейбольному м'ячу. За сигналом виконується передача двох м'ячів одночасно у такій послідовності: 1–3–5–4–6–2–1 і 4–6–2–1–3–5–4.



86. Розташування гравців таке ж, як і у № 85. За сигналом виконується передача одночасно двох м'ячів углиб майданчика і, навпаки, у напрямку сітки вільному гравцеві. Передача між гравцями зони захисту і гравцями зони нападу неможлива.

Варіант. Провести цю вправу у вигляді змагання двох команд, тобто гравців 2, 3, 4 і 1, 6, 5. За передачу двох м'ячів на одного гравця команда отримує одне штрафне очко.

87. Учасники гри розташовуються так само, як і у попередній вправі: завдання виконується трьома м'ячами одночасно. М'ячі знаходяться у гравців 2, 3, 4. За сигналом гравці виконують передачі відповідно гравцям зони захисту, тобто 2–1, 3–6, 4–5. Гравці зони захисту виконують передачу для нападаючого удару відповідно 5–3, 6–2, 1–4 і т. д. Через деякий час гравці міняються місцями за годинниковою стрілкою.

88. Гравці, розподілені на дві однакові за кількістю гравців команди, стоять обличчям до стіни. За сигналом перші у колонах способом верхньої передачі виконують передачу об стіну і займають місце у самому кінці колони. Переможницею є та команда, яка довше протримає м'яч у повітрі.

89. Так само. Переможець – команда, яка за певний проміжок часу виконає найбільше передач.

90. Так само, але переможницею є та команда, яка виконає меншу кількість передач.

91. Три-чотири команди шикуються у колоні по одному обличчям до стіни на відстані 2–4 м від неї. За сигналом перші у колонах виконують 1–4 передачі об стіну і займають місце у кінці колони. Наступні гравці, не даючи м'ячу торкнутися підлоги, виконують передачу і т. д. Перемагає та команда, у якій було менше падінь м'яча.

Варіант. Цю вправу можна виконувати після того, як м'яч відскочив від підлоги.

92. Гравці стоять у колоні по одному на відстані 2–3 від стіни. Тренер кидає м'яч об стіну, а гравець повинен, пересуваючись, прийняти м'яч, виконавши передачу над собою.

93. Так само, але прийняти м'яч та передати після відскоку від підлоги.

94. Гравці розташовуються біля стіни у дві колони по одному. За сигналом перші у колонах виконують передачу над собою, потім об стіну, і займають місця у кінці колони і т. д. Перемагає та команда, останній гравець якої спіймав м'яч від стіни після оберту на 360°, і у якої м'яч найменшу кількість разів падав на підлогу.

95. Гравці стоять у колонах (одна напроти одної). Зустрічна передача м'яча. По завершенні передачі гравці йдуть:

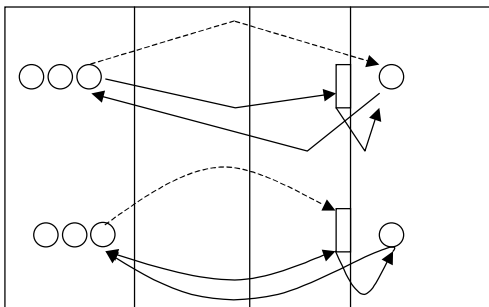
а) у кінець своєї колони;

б) у кінець протилежної колони.

96. Гравці стоять у колонах одна напроти одної. Перший у колоні виконує передачу над собою, а потім передає у протилежну колону і т. д. По завершенню передачі учасник займає місце у кінці колони.

97. Гравці розподіляються на дві-три команди і розташовуються у колону по одному перед сіткою (відстань від сітки можна змінювати). Колона від колони – на відстані 2–3 м. Перед кожною з команд на протилежному боці майданчика лежить по одному мату. За сигналом учасники по черзі способом верхньої передачі намагаються влучити у мат. По завершенню передачі, пробігаючи під сіткою підбирають м'яч і передають наступному у колоні.

98. Гравці розташовуються, як вказано на малюнку. За сигналом перші у колонах через сітку направляють м'ячі у квадрати і під сіткою перебігають на протилежний бік. Гравці, що стоять за межами квадра-



тів, через сітку передають м'яч у свої колони і перебігають у кінець останніх.

99. Гравці шикуються у колону по одному у зонах 4, 3, 2. Ведучі з м'ячами на протилежній стороні у зонах 2, 3, 4. Верхня передача м'яча через сітку. Гравці міняються місцями у межах колони.

100. Гравці шикуються у колону по обидва боки майданчика. Верхня передача м'яча через сітку, після якої учасники займають місце або у кінці своєї, або у кінці протилежної колони.

Варіант 1. Цю вправу можна виконувати у формі змагань. Наприклад, яка з колон довше протримає м'яч або зробить меншу кількість помилок за певний проміжок часу.

Варіант 2. Вправа виконується аналогічно варіанту 1, але з передачею м'яча над собою.

Варіант 3. Вправа виконується аналогічно варіанту 1, але з передачею після відскоку від підлоги.

101. Гравці шикуються один за одним по колу. Верхня передача м'яча над собою, рухаючись.

Варіант. Розташовуються гравці так само, але з двома-трьома м'ячами.

102. Гравці стають один за одним, утворюючи коло, у центрі якого – ведучий. Учасники пересуваються по колу приставним кроком і виконують по черзі верхню передачу м'яча ведучому.

Варіант 1. Так само, але із заміною ведучого.

Варіант 2. Так само, але у центрі кола двоє ведучих.

103. Естафета

Місце занять та інвентар. Зал, майданчик, волейбольні м'ячі.

Опис гри. Учасники розподіляються на дві однакові за кількістю гравців команди і шикуються у шеренги обличчям один до одного на відстані 5–10 м. За сигналом керівника гравці першої команди способом верхньої передачі, попередньо підкинувши м'яч над собою, посилають м'яч у бік команди суперника, намагаючись направити м'яч якомога далі. Після приземлення м'яча відповідні гравці протилежної команди ловлять м'яч і виконують передачу так само, але у протилежний з місця приземлення м'яча бік. Гравці першої команди ловлять м'яч, що відскочив, і способом верхньої передачі спрямовують його рух у бік суперника з місця приземлення м'яча і т. д. Естафета триває доти, доки суперники на "заженуть" один одного за певну позначку.

Гравець, який виграв, отримує 1 очко. Перемагає та команда, яка здобула найбільшу кількість очків.

Правила гри:

- 1) гравці виконують передачу м'яча парами, але переходити з однієї пари до іншої не дозволяється;
- 2) передачу виконувати лише способом, що встановлений заздалегідь (обличчям вперед, спиною вперед, знизу, зверху і т. д.);
- 3) ловити м'яч, що лежить, не дозволяється, а можна брати лише той, що відскочив від підлоги.

104. Передача

Місце занять та інвентар. Волейбольний майданчик, два волейбольних м'ячі.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві однакові за кількістю гравців команди і шикуються кожна у колону по одному за межами лицевої лінії. Інтервал між колонами 5–9 м. Перед кожною колоною малюють коло (на відстані 4–9 м) радіусом 1,5–3 м. Перші номери кожної з команд займають місце у центрі кола, тримаючи у руках волейбольні м'ячі.

Опис гри. За сигналом керівника перші номери виконують передачу над собою, намагаючись виконати її якомога вище, але щоб м'яч не вийшов за межі кола. Після виконання передач перший номер тікає у хвіст колони. Другі номери забігають до кола, не даючи можливості м'ячу торкнутися підлоги, і роблять передачу знову і т.д.

Гра проводиться за визначений проміжок часу або певну кількість разів. Переможницею є та команда, яка першою набрала найменшу кількість штрафних очків.

Правила:

1. Команда, яка втратила м'яч, отримує штрафне очко.
2. За кожну передачу, що виконано поза межами кола, команда отримує штрафне очко.
3. Команда, учасник якої переступив лицеvu лінію перш, ніж його партнер виконав передачу, отримує штрафне очко.

Методичні вказівки. Звернути увагу на те, щоб учасники виконали після швидких пересувань передачу із позиції готовності волейболіста.

105. Гонки м'ячів коридором

Місце занять та інвентар. Зал, майданчик, два волейбольних м'ячі.

Підготовка до гри. Усі гравці розподіляються на дві однакові за

кількістю гравців команди, у кожній з яких – парна кількість гравців. Учасники кожної з команд розташовуються на відстані двох чи більше кроків один від одного двома шеренгами (відстань між шеренгами – 4–8 кроків). Перші гравці кожної з команд тримають по м'ячу.

Опис гри. За сигналом керівника перші номери кожної з команд передають м'яч способом верхньої передачі партнеру, що стоїть напроти. М'яч, що його передали до останнього гравця команди, повертається так само у протилежному напрямку. Гра завершується, коли м'яч повертається до першого гравця. Останній піднімає м'яч і вигуком: "Є!" повідомляє керівника про завершення командою вправи.

Команда, яка закінчила гру першою, є переможницею. Грають протягом певного проміжку часу або певну кількість разів.

Правила:

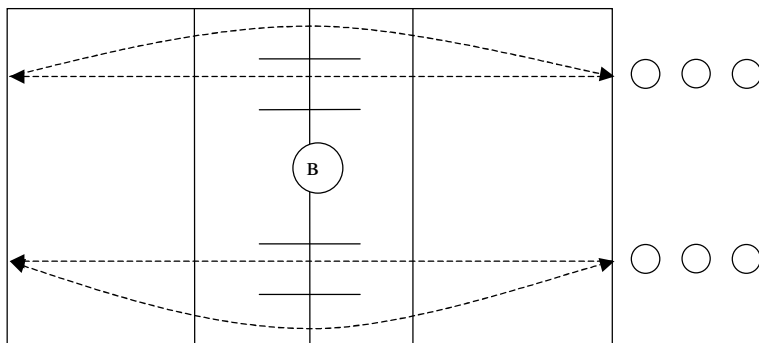
1. М'яч можна передавати лише зазначеним способом.
2. Не можна передавати м'яч через одного чи кількох гравців.

Варіант. Цю гру проводити у такий же спосіб, але після того, як гравець команди отримує передачу, ловить м'яч і, оббігши партнера по команді, стає першим і вправа починається спочатку.

106. Естафета

Місце занять та інвентар. Зал, майданчик, два волейбольних м'ячі на шнурку, довжиною 1,5–2,5 м.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві команди і шикуються за лицевою лінією у колону по одному на відстані 3–4 м одна від одної (див. рисунок).



Перший номер кожної з колон має по м'ячу. У центрі середньої лінії на стільці (на столі і т. д.) знаходиться ведучий, що тримає у руках м'яч,

до якого прив'язаний шнур. Він (гравець-ведучий) обертає м'яч у фронтальній площині.

Початок гри. За сигналом керівника перші номери починають просуватись уперед, передаючи м'яч над собою способом верхньої передачі. Дійшовши до ведучого, вони повинні пройти у межах коридору мимо ведучого таким чином, щоб до них не торкнувся м'яч, що обертається. Потім, передаючи м'яч над собою, доходять до лицевої лінії, ловлять м'яч і бігом повертаються назад, передають м'яч другим номерам своєї команди. Ті, у свою чергу, здійснюють той же маршрут і т. д. Переможницею є та команда, всі гравці якої першими завершили естафету й отримали меншу кількість штрафних очків.

Правила:

1. Якщо ведучий торкнеться гравця, то команда отримує штрафне очко.
2. За будь-яких обставин, за яких гравець упускає м'яч, його команда отримує штрафне очко.
3. Наступні гравці розпочинають перебіжки лише після того, як отримують м'яч від напарника за лицевою лінією.

107. Мандрівний м'яч

Місце занять та інвентар. Зал, майданчик, волейбольний м'яч.

Підготовка до гри. Гравці, стоячи на довільній відстані один від одного, утворюють коло. Бажано, щоб участь брало не більше 5–10 гравців. Посеред кола знаходиться ведучий. У руках одного з гравців м'яч.

Опис гри. За сигналом гравці передають м'яч способом верхньої передачі один одному у будь-якому напрямку. Ведучий, пересуваючись у межах кола, намагається торкнутися м'яча рукою. Як тільки ведучий торкнувся м'яча, його місце займає гравець, чію передачу ведучий припинив, торкнувшись, а сам стає на місце гравця. Грають, чітко визначивши тривалість гри. Переможцем є той, хто жодного разу або менше за інших був ведучим.

Правила:

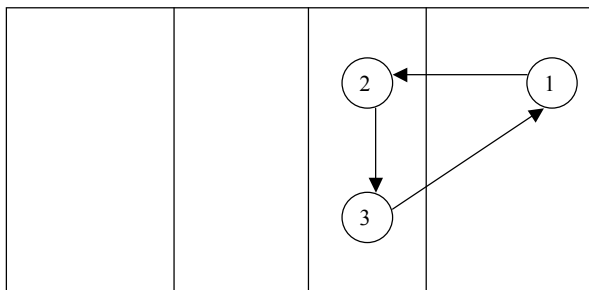
1. Кожний гравець не має права двічі підряд торкнутися м'яча, а торкнувшись, стає ведучим.
2. Гравець, який упустив м'яч на підлогу, стає ведучим.

108. Гравці стоять по троє. Гравець зони 1 виконує передачу до зони 2, той виконує передачу до зони 3, а потім – до зони 1.

Так само, але усі троє виконують передачу у стрибку.

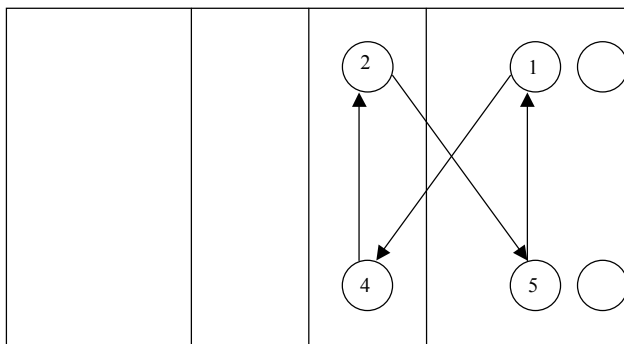
Так само, але змінити напрям передачі.

Так само, але з пересуванням гравця зони 1 до зони 6 і 5.



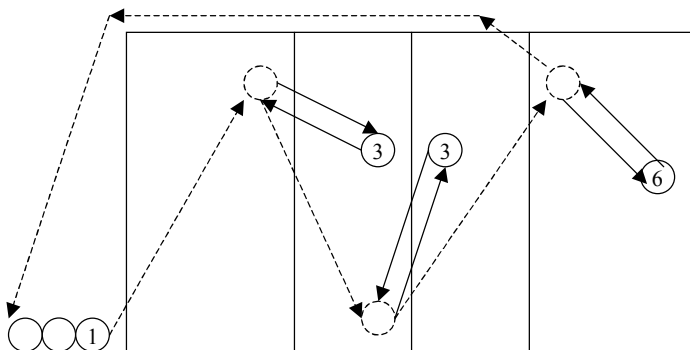
109. Гравці шикуються у колони по 2–3 учасники у зонах 1, 2, 4, 5. Передача м'яча у послідовності 1, 4, 2, 5, 1 чи 5, 2, 4, 1, 5. Особливу увагу звертати на якість передачі з глибини майданчика та вздовж сітки. Таку передачу можна виконувати з використанням як верхньої, так і нижньої передачі, залежно від поставленої мети.

Гравці міняються місцями у своїх колонах чи за напрямком руху м'яча:



110. Гравці розташовуються так, як показано на рисунку. Перший у колоні швидко пересувається до триметрової лінії, зупиняється і повертається до гравця (3), виконуючи при цьому верхню передачу м'яча. Потім пересувається до триметрової лінії протилежного майданчика, і виконує передачу гравцю 6 і займає місце у хвості колони. Особливу

увагу слід звернути на правильність зупинки гравця та поворот у бік передачі. Вправу виконують безперервно.



111. Троє гравців стоять на одній лінії на відстані 2–5 м. Верхня передача м'яча здійснюється у такій послідовності: гравець зони 2 передає гравцю зони 3, той передає м'яч за головою гравцю зони 4 і обертається на 180°. Гравець зони 4 виконує передачу гравцю зони 3, а той – гравцю зони 2 і т. д.

112. Троє учасників стоять на одній лінії на відстані 2–4 м один від одного. Верхня передача м'яча у такій послідовності: гравець 1 передає м'яч гравцю 2, той (через голову) – гравцю 3, а 3 знову передає м'яч гравцю 1. Таку вправу виконують двома м'ячами. Передачу одночасно починають гравці 1 і 3.

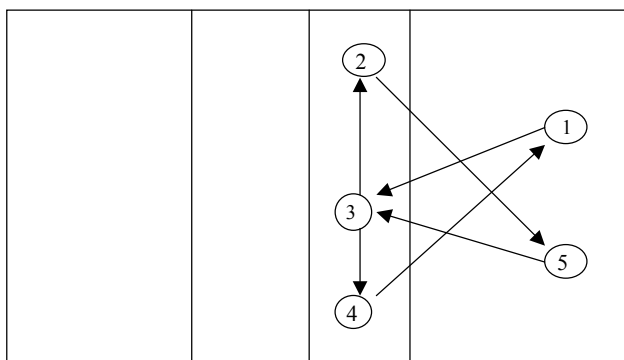
113. Група гравців (2–5 учасників), розташованих на відстані 1 м один від одного, спиною до баскетбольного щита на відстані 5 м від останнього. Тренер (або один із гравців) стає під кільцем і кидає м'яч на одного з гравців, назвавши його ім'я або номер, що попередньо закріплене за кожним гравцем. За сигналом гравець, обертаючись, повинен виконати або навісну передачу у кільце, або ж прострельну у квадрат залежно від того, який сигнал подає тренер. Наприклад, тренер підняв руки вгору – навісна передача і т. д.

114. Вправу виконують за наявності трибуни. Один з гравців займає місце на східцях трибуни (положення гравців можна змінювати за рахунок переходу з однієї сходинки на іншу). Другий гравець розташовується на майданчику перед трибуною. Він виконує передачу на точність залежно від поставленого завдання (верхні, нижні, високі, прострельні і т. д.).

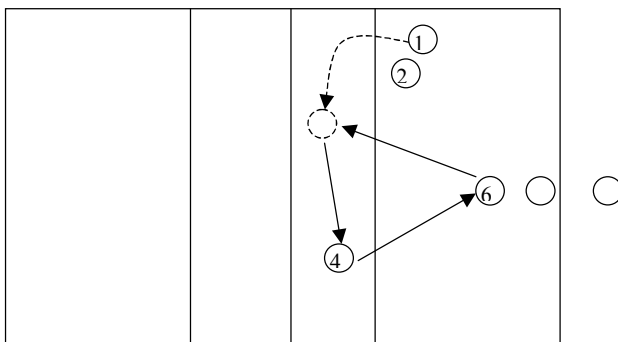
115. Троє гравців розташовуються на одній лінії. Останні передають м'яч між собою способом верхньої чи нижньої передачі, але можуть у будь-який момент провести нападаючий чи обманний удари, спрямовані на середнього гравця. Середній гравець приймає м'яч і направляє його тому, від кого його отримав.

116. Гравці розташовуються так, як показано на рисунку.

Вправа починається з передачі із зони 5 до зони 3, звідки м'яч направляють до зони 4. Потім відбувається передача до зони 2 і до зони 5. Гравці можуть залишатися на місці при виконанні передачі або ж змінювати своє положення за рухом м'яча, тобто 5, 3, 4, 1, 3, 2, 5. За допомогою вправи вдосконалюється вміння передачі м'яча з глибини майданчика та передачі вздовж сітки.



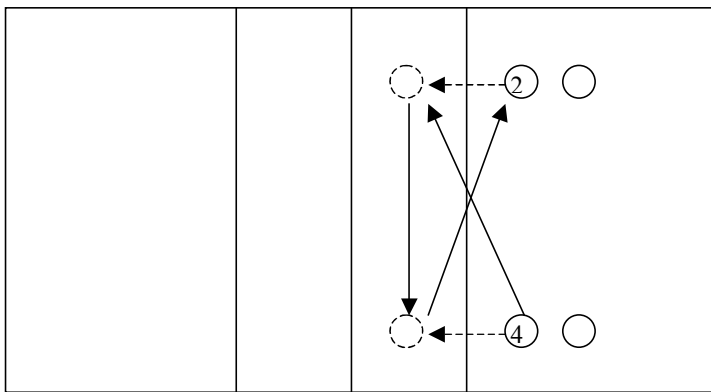
Варіант. Так само, але гравець зони 3 виконує передачу за голову у такій послідовності: 5, 3, 2, 1, 3, 4, 5 і т. д.



117. Розташування гравців показано на рисунку. Вправу починає перший у колоні зони 6. Він виконує передачу до сітки зони між 2 і 3 номером. Гравець, що виходить, пересувається до місця приземлення м'яча і виконує передачу для нападаючого удару до зони 2 чи 4 (довільно або ж за певним завданням тренера), звідки виконується нападаючий удар до зони 6. Гравець 6 направляє м'яч на гравця, що виходить, і т. д. Гравці, що нападають, замінюють один одного через певний проміжок часу. Перші гравці міняються у своїх колонах або після виконання передачі гравець займає місце у "хвості" колоні зони 6, а той, хто грає у захисті – у "хвості" колоні гравців, що передають.

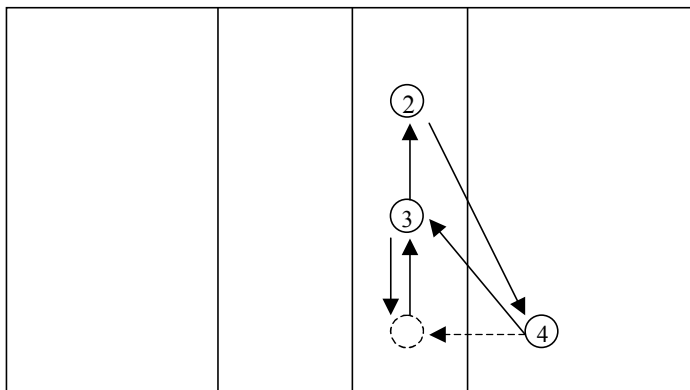
118. Учасники розташовуються у колону по одному у зонах 4 і 2 за межами триметрової лінії (див. рисунок). Перший у колоні зони 4 і виконує передачу для нападаючого удару до зони 2. Гравець 2, пересуваючись до сітки, виконує передачу вздовж сітки до зони 4, звідки пересунувся гравець зони 4, той пасує у зону 2 за триметрову лінію, потім наступний гравець колоні виконує передачу для нападаючого удару до зони 4, той уздовж сітки до зони 2 і т. д.

Після завершення передачі гравці міняються у колоні місцями.



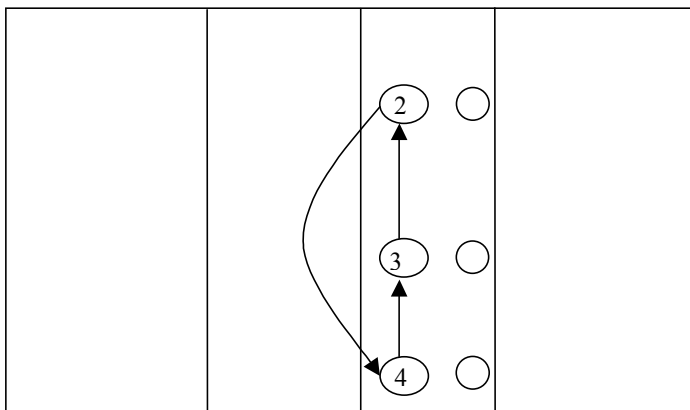
119. Розташування гравців показано на рисунку. Із зони 4 виконується передача до зони 3, потім – до зони 4, куди пересувається гравець 4; після цього передача до зони 3, передача за голову до зони 2 і гравець 2 виконує передачу обома руками до зони 4 за межі лінії нападу або

нападаючий удар. Гравець 4 спрямовує м'яч до зони 3 і т. д. Вправу можна виконувати по обидва боки майданчика.



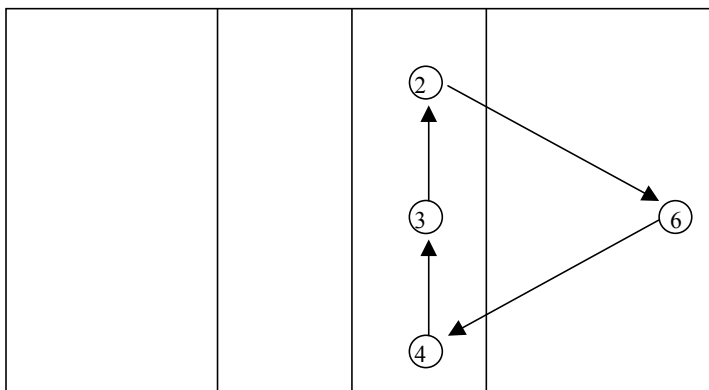
120. Гравці розташовуються по двоє у зонах 4, 3, 2. Передача для нападаючого удару із зони 2 до зони 4, із зони 4 до зони 3, із зони 3 передача за голову до зони 2 і т. д.

Так само, але послідовність передачі м'яча 4, 2, 3, 4.

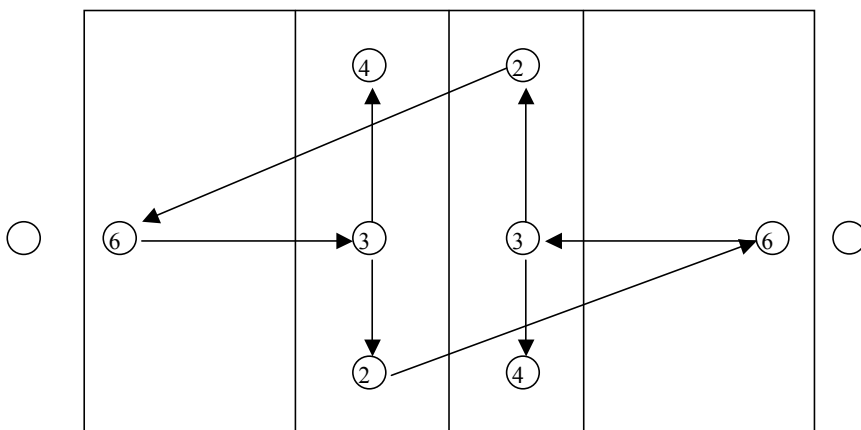


121. Гравці розташовуються так, як показано на рисунку. Передача із зони 2 до зони 6, потім із зони 4 до зони 3, до зони 2 і т. д. Учасники міняються місцями за рухом м'яча.

122. Два-три гравці розташовуються у зоні 6, по одному у зонах 3, 4, 2 по обидва боки майданчика.

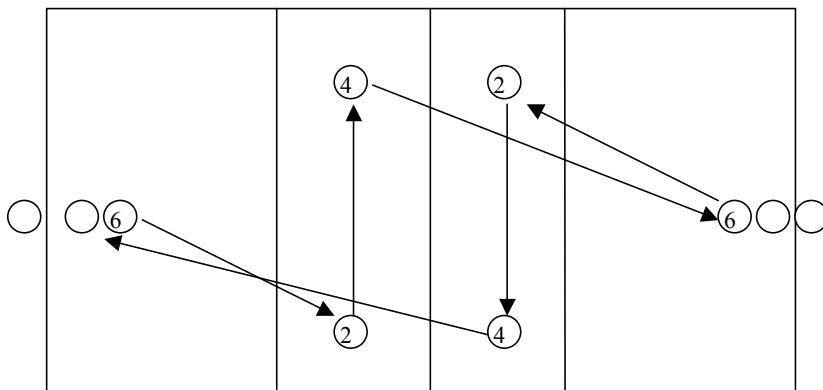


Гравець зони 6 направляє м'яч до зони 3, чергує передачі до зони 4 і 2. Нападаючі зон 4 і 2 направляють м'яч у протилежний бік способом верхньої передачі чи нападаючим ударом.



123. Гравці шикуються у колону по одному у зоні 6 і по одному гравцю у зонах 4 і 2 по обидва боки майданчика. Передача із зони 6, 2, 4, із зони 4 м'яч через сітку направляється до зони (6*) і т. д. Зміна місця через певний проміжок часу.

Так само, але передача виконується із зони 6, 4, 2, потім із зони 2 через сітку до зони (6).

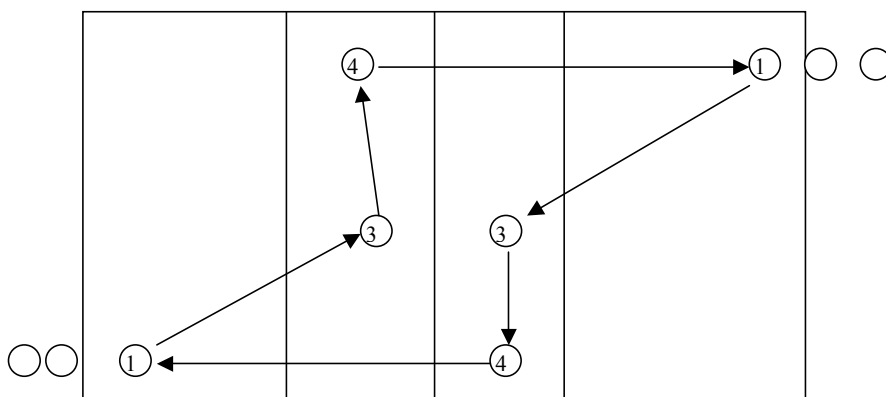


124. Гравці шикуються у колону по одному в зоні 1 і по одному гравцю у зонах 4, 3 по обидва боки майданчика. Передача м'яча із зони 1, 3, 4, а із зони 4 через сітку до зони (1). Зміна місця у напрямку руху м'яча чи через певний проміжок часу.

Так само, але гравці розташовані у зонах 5, 3, 2.

Так само, але гравці у зонах 1, 3, 2.

Так само, але гравці у зонах 5, 4, 3.

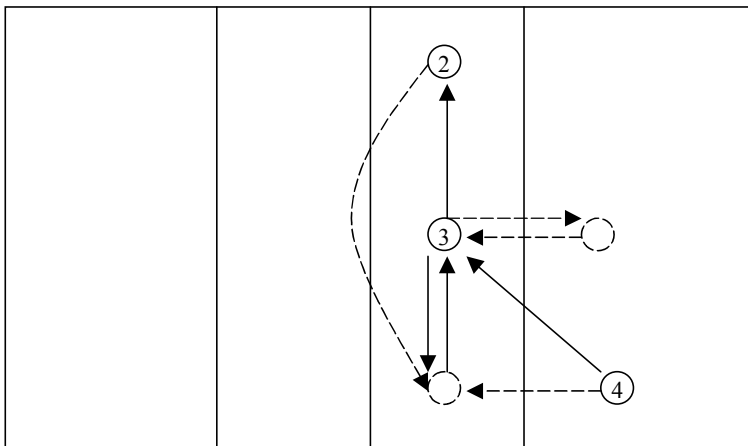


125. Гравці розташовані, як показано на рисунку. Із зони 4 м'яч направляється до зони 3, звідси – висока передача для нападаючого удару

до зони 4. Гравець після розгону імітує нападаючий удар і виконує кидок до зони 3. Гравець 3, попередньо відійшовши до сітки на 2–3 кроки після розгону, імітує нападаючий удар, виконує кидок до зони 2. Із зони 2, стрибаючи, передача до зони 4 і т. д.

Зміна місця гравцями через певний проміжок часу або після виконання певної кількості передач.

Те ж саме, але змінити напрямок передач.



126. Гравці розташовуються, як показано на рисунку. Перший у колоні 2 виконує передачу для нападаючого удару до зони 3, гравець що перемістився, до зони 3 виконує передачу у стрибку до зони 2, гравець що перемістився до зони 2, виконує передачу в стрибку, до зони 3 і т. д. Після виконання передачі гравці йдуть у "хвіст" своєї чи сусідньої колонії.

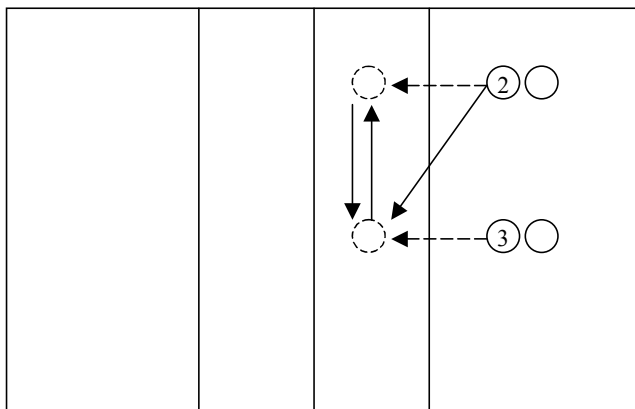
127. Розташування гравців показано на рисунку. Верхня передача із зони 6 для нападаючого удару до зони 2. У зоні 2 імітація нападаючого удару і кидок до зони 3. У зоні 3 імітація нападаючого удару і кидок до зони 4, звідси передача до зони 6.

Цю вправу можна виконати, змінивши напрям передач, а саме: 6, 4, 3, 2, 6.

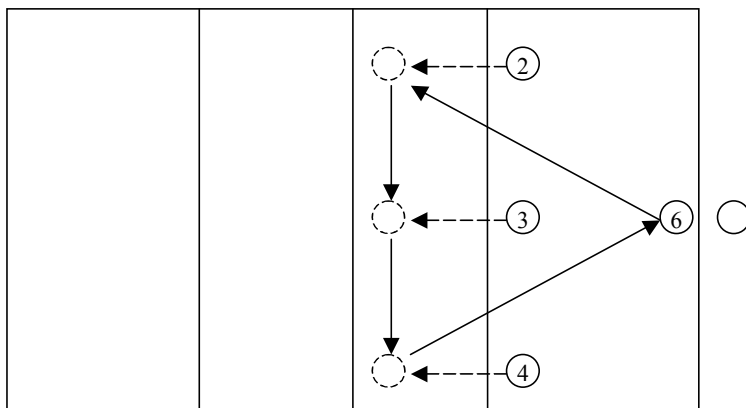
Зміна місця гравцями через певний проміжок часу чи у напрямку руху м'яча.

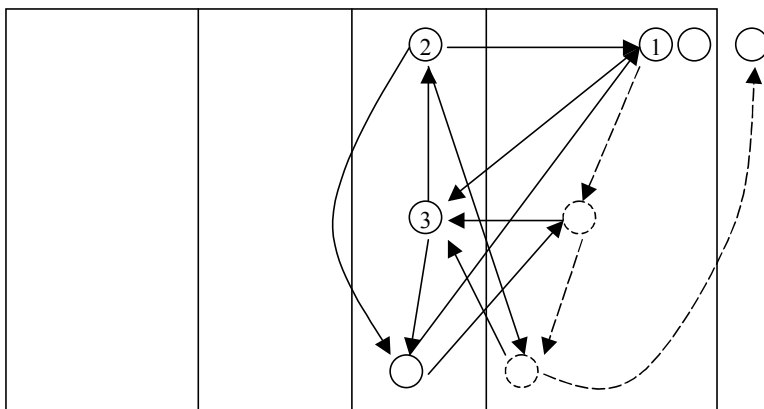
Звернути увагу на те, щоб гравці зон нападу вчасно відходили від сітки, тобто щоб кидок був після переміщення вперед.

128. Розташування гравців показано на рисунку.



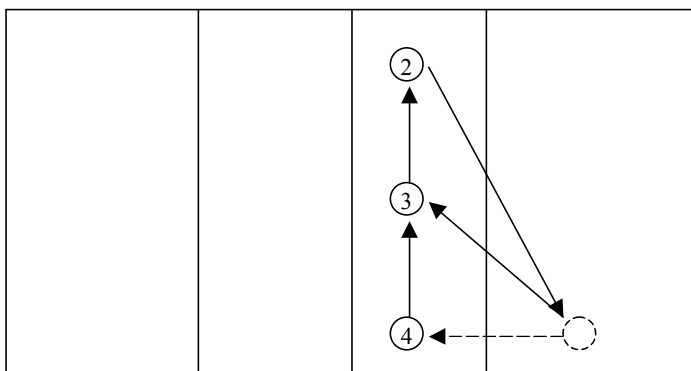
Із зони 3 передача до зони 4, звідси нападаючий удар до зони 1. Гравець 1 спрямовує м'яч до зони 3, а із зони 3 передача до зони 4, і знову нападаючий удар до зони 6, де грає у захисті гравець, що перемістився із зони 1. Гравець 1 спрямовує м'яч до зони 3, а звідси – передача до зони 2. Гравець виконує нападаючий удар до зони 5, де грає у захисті гравець, що перемістився із зони 1. Він знову спрямовує м'яч до зони 3, а бере – передача до зони 4, звідки виконується нападаючий удар до зони 1. Потім участь у грі бере наступний гравець колони зони 1. Зміна місць по колу за годинниковою стрілкою. Якщо у цій вправі акцентувати увагу на вдосконалення передачі м'яча розвідним, який знаходиться у зоні 3, то його акцент можна змінювати через певний проміжок часу.





129. Розташування гравців показано на рисунку. Із зони 4 передача до зони 3, той виконує передачу за голову до зони 2. Із зони 2 нападаючий удар до зони між 4 і 5 номерами, де грає у захисті гравець, що перемістився із зони 4, і спрямовує м'яч до зони 3. Із зони 3 – передача до зони 4. Сюди повертається гравець і виконує передачу до зони 3. Той виконує передачу за голову і т. д.

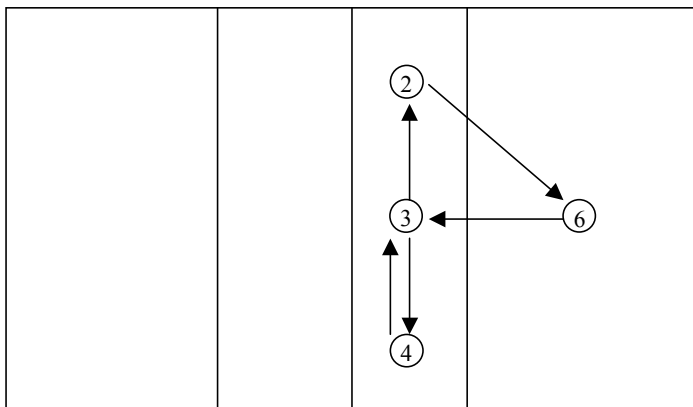
Вправа виконується за визначений проміжок часу або певну кількість разів.



130. Гравці розташовуються, як показано на рисунку.

Із зони 4 передача до зони 3, потім за голову передача до зони 2. Із зони 2 нападаючий удар до зони 6, звідси м'яч спрямовується до зони 3.

Гравець 3 спрямовує м'яч до зони 4, той передає гравцю 3 і т. д. Вправа виконується за визначений проміжок часу.



131. Гравці розташовані у колоні у зоні 6 за лицевою лінією, і один гравець – у зоні 3. Із зони 3 передача з різною траєкторією до зони 5 чи 1. Гравці, по черзі переміщуючись до зони приземлення м'яча, спрямовують м'яч способом верхньої передачі для нападаючого удару до зони 3.

132. Гравці розташовані у колоні у зоні 2, і один – у зоні 4. Передача м'яча із зони 4 до зони 6. Сюди переміщається гравець із зони 2 і виконує передачу для нападаючого удару до зони 4, потім знову передача до зони 6, і наступний у колоні, перемістившись, виконує передачу до зони 4, потім знову передача до зони 6, і наступний у колоні, перемістившись, виконує передачу до зони 4, і т. д. Зміна місця гравців після виконання певної кількості передач. Переміщення гравець зони 2 розпочинає лише тоді, коли виконає передачу із зони 4.

Так само, але змінити напрям передачі, розташувавши колону у зоні 4.

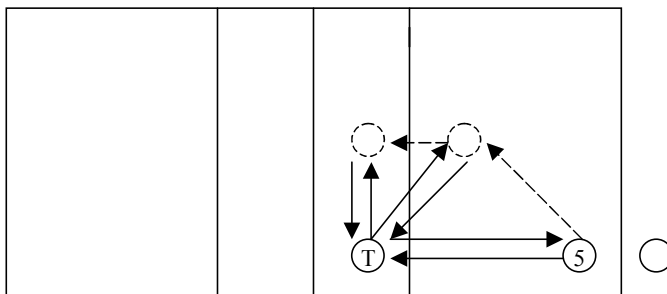
133. Гравці розташовуються так: один – у зоні 3, інший – у зоні 4. Гравець 3 по черзі виконує передачі до зон 4, 6, 2, 6, 4 і т.д. Гравець 4, пересуваючись до зазначених зон, виконує передачу до зони 3.

134. Гравці розташовані у колоні по одному у зоні 5, як показано на малюнку.

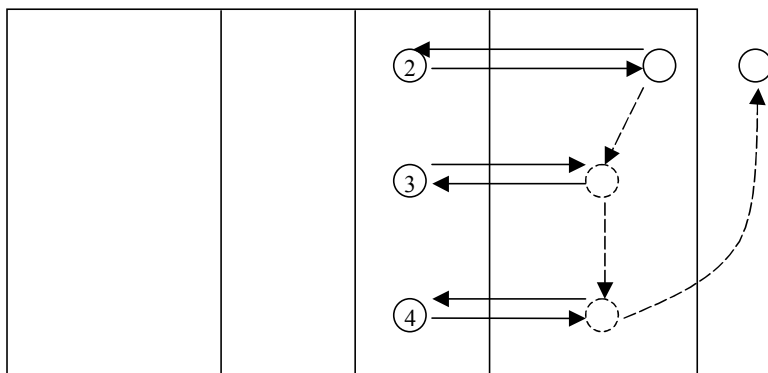
У зоні 4 – тренер. Він по черзі спрямовує м'яч до зони 5, потім 6, 3. Перший у колоні по черзі виконує передачі на тренера із зон 5, 6, 3.

Вправа виконується конвеєром (потоково).

Варіант 1. Вправа аналогічна зазначеній вище, але гравці знаходяться у зоні 1, а тренер – у другому номері. Переміщення гравців із 1 до 6 і з 6 до зони 4.



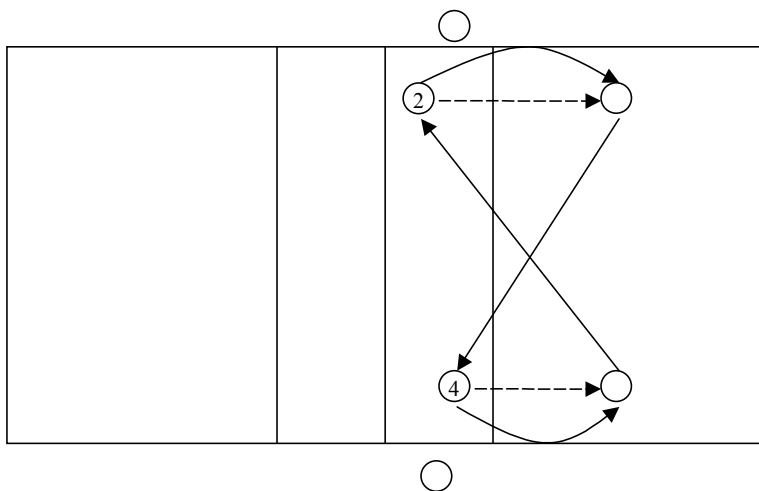
135. Гравці розташовані, як показано на рисунку. Вправа виконується з трьома волейбольними м'ячами, що знаходяться у гравців зон 2, 3, 3. Гравець зони 1, перемістившись уперед, приймає м'яч у падінні від гравця зони 2, потім, пересуваючись вліво, виконує передачу у стрибку від гравця зони 3 і у гравця зони 4, виконує звичайну передачу для нападаючого удару. Після завершення повертається у кінець колони. Вправа виконується безперервно.



136. Гравці розташовуються по 2–3 учасники у зонах 2 і 4. Перші у колонах виконують передачу вглиб майданчика і, перемістившись до місця падіння м'яча, способом нижньої передачі, спиною вперед, повертають м'яч до сітки до своєї колони. Потім вправу продовжує наступний у колоні, а той, хто виконав, займає місце у "хвості" колони.

137. Гравці розташовані по 2–3 учасники у зонах 2–4. Перші у колонах виконують нападаючий удар об підлогу перед собою зі свого підкидання і, перемістившись до місця приземлення м'яча, підбивають м'яч над собою знизу обома руками, повернувшись, виконують верхню передачу наступному у колоні.

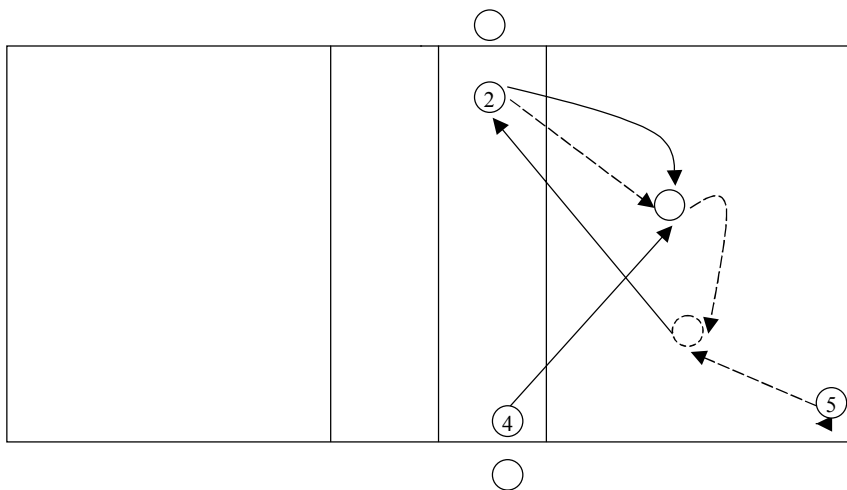
138. Гравці розташовані, як показано на рисунку у 2 і 4 номерах. Із зони 2 гравці зі свого підкидання виконують передачу вглиб майданчика, потім, пересуваючись за м'ячем і не даючи йому можливості торкнутися майданчика, виконують передачу для нападаючого удару до зони 4. Гравець зони 4 виконує передачу вглиб майданчика і, пересуваючись за м'ячем, виконує передачу для нападаючого удару до зони 2. Зміна місць гравцями у напрямку руху м'яча чи у своїх колонах.



139. Розташування гравців, як і у попередній вправі. Із зони 2 гравець виконує високу передачу вглиб майданчика, потім, пересуваючись за м'ячем і не даючи йому торкнутися майданчика, виконує передачу для нападаючого удару до зони 2, а сам займає місце у "хвості" колони.

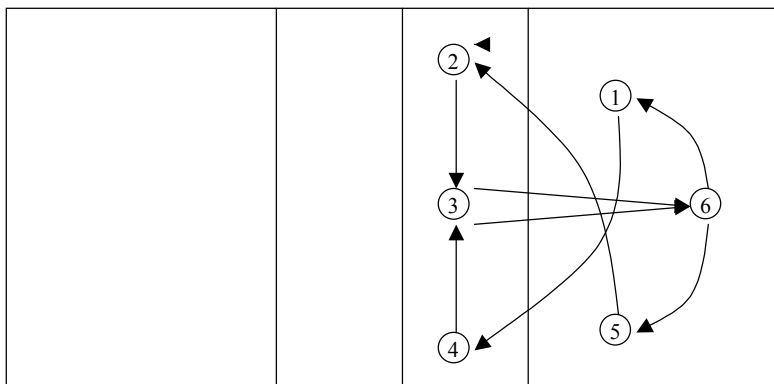
140. Гравці по 2–4 учасники розташовані у зонах 2, 4, 5. Передача м'яча із зони 4 до зони 6. Сюди переміщається гравець зони 2 і способом нижньої передачі підбиває м'яч над собою. До місця приземлення м'яча переміщається гравець зони 5 і виконує передачу для нападаючого удару до зони 2. Гравець зони 2 виконує передачу до зони 6. Сюди переміщається гравець зони 4 і способом нижньої передачі підбиває м'яч

над собою. До місця приземлення м'яча пересувається гравець зони 5 і виконує передачу для нападаючого удару до зони 4 і т.д. Зміна місця гравцями у напрямку руху м'яча або 2–1–5–4–2.



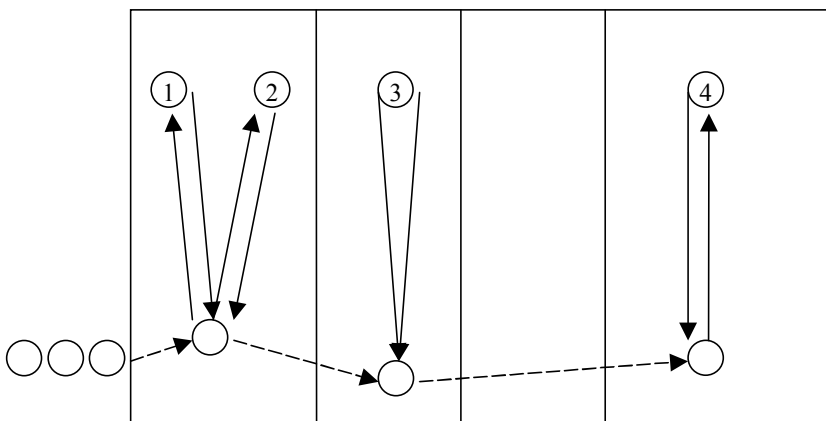
141. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

Гравець 3 виконує нападаючий удар до зони 6. Гравець 6 грає у захисті, спрямовуючи м'яч у праву чи ліву половину майданчика, залежно від того, куди було спрямовано м'яч гравцем 6. Гравці 1 і 5 виконують передачу відповідно до зони 4 чи 2, потім – передачу до зони 3 для нападаючого удару і т. д.



142. Гравці розташовані по одному учаснику у зонах 6, 2, 4. Гравці зон 2 і 4 мають по м'ячу. Вправу починає один з гравців (наприклад, № 4), який обстрілює гравця 6, б'є, обманює і т.д. Як тільки м'яч виходить з гри, до роботи стає гравець зони 2, який виконує таке ж завдання, що і гравець 4.

143. Розташування гравців показано на рисунку. У гравців 1, 2, 3 по волейбольному м'ячу, а у гравця 4 декілька таких м'ячів. Вправа виконується потоково (конвеєром).



Біля гравця 1 і 2 учасник виконує верхню передачу двома м'ячами, потім він переходить до гравця 3, де приймає м'ячі після нападаючого удару, потім – до гравця 4, де грає у захисті при падінні. Гравці міняються місцями через визначений проміжок часу.

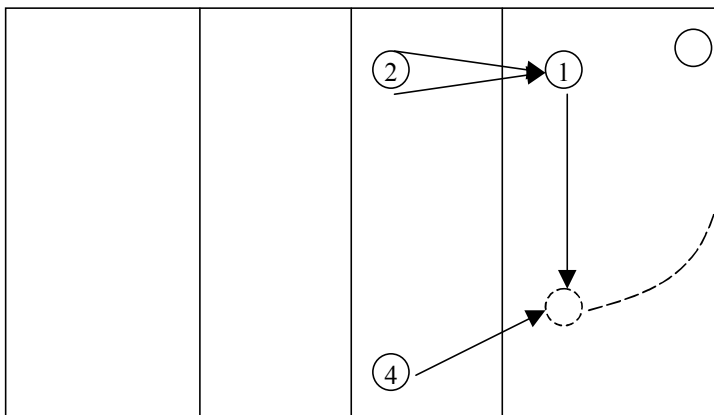
144. Троє учасників розташовані у 1, 2 і 6 зонах майданчика. Із зони 6 передача для нападаючого удару до зони 2, потім нападаючий удар до зони 1, потім передача м'яча до зони 6 і т. д.

Варіант. Вправа аналогічна зазначеній вище, але гравці знаходяться у зонах 5, 4, 6.

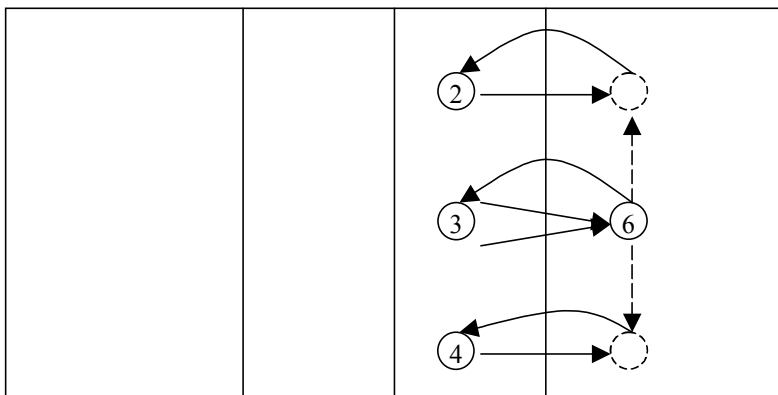
145. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

У гравців 2 і 4 є по волейбольному м'ячу. Вправу починає гравець зони 2. Він виконує нападаючий удар до зони 1; гравець зони 1 приймає м'яч і спрямовує його у зону 2, а сам переміщається до зони 6, де приймає м'яч після обманного удару гравцем зони 4. Вправа виконується

безперервно. Як тільки гравець 1 зіграв у захисті від гравця 2, до гри включається наступний у колоні.



146. Розташування гравців показано на рисунку. У гравців 2, 3, 4 волейбольні м'ячі. Вправу починає гравець 3. Він виконує нападаючий удар до гравця 6, той приймає м'яч, повертає його гравцю 3. Потім гравець переміщається вліво і грає у захисті після нападаючого удару (чи обманного) гравця 4, потім пересувається вправо і грає у захисті проти гравця 3. Потім у гравця 2, потім проти гравця 3. Гравець 6 повертає м'яч тому, від кого його отримав. Після цього його місце займає наступний гравець. Можна замінити захисника після виконання ним певної кількості прийомів м'яча.



147. Гравці розташовані таким чином: у зоні 4 на одній половині майданчика розташовано декілька нападаючих з м'ячами, а у зоні 1 на протилежному майданчику – захисник.

Нападаючі по черзі із власного підкидання здійснюють нападаючий удар, а гравець зони 1 грає у захисті. Захисники міняються через певний проміжок часу.

Так само, але захисники у зоні 6.

Так само, але захисники у зоні 5.

Так само, але захисники у зонах 5, 6.

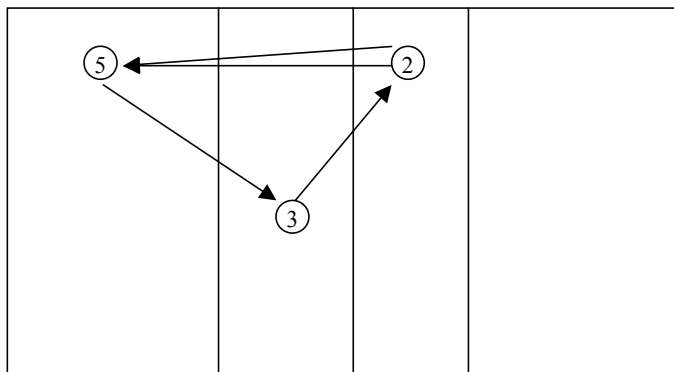
Так само, але захисники у зонах 1, 5, 6.

148. Вправа аналогічна згаданій вище, але нападаючі виконують удари з власного підкидання із зон 3 чи 2.

149. Вправа аналогічна попередній, але нападаючі удари виконуються із зон 2, 3, 4 по черзі.

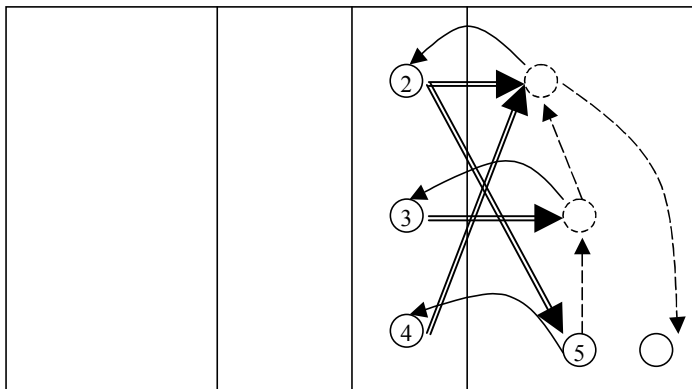
150. Вправа аналогічна, але нападаючі удари виконуються із різних зон з передачі партнера.

151. Гравці розташовані, як показано на рисунку. Гравець 3 виконує передачу гравцю зони (2) на протилежний бік. Гравець зони (2) виконує нападаючий удар по лінії на гравця зони 5, який грає у захисті, і передає м'яч гравцю зони 3, той знову пасує до зони (2) і т. д.



152. Розташування гравців показано на рисунку. У гравців, що знаходяться у зонах 2 і 3, волейбольні м'ячі. Вправа починається нападаючим ударом гравця зони 2 по зоні 5. Гравець зони 5 грає у захисті і спрямовує м'яч до зони 4, потім пересувається до зони 6, де грає у захисті після нападаючого гравця зони 3, повертаючи м'яч тому, хто б'є, потім

до зони 1, де грає у захисті після нападаючого удару гравця зони 4. Потім він пересувається до зони 5, і все починається спочатку. Вправа виконується у чітко зазначений термін з урахуванням фізичної підготовки гравців. Потім вправу виконує наступний гравець.



Варіант. Удар з 4 по 5, обман з 3 у зону 4. Удар із зони 2 по зоні 1. Вправа виконується у чітко зазначений термін чи певну кількість разів.

Варіант 2. Вправа аналогічна вищезазначеній, але з трьома м'ячами. Гравець у захисті спрямовує м'яч тому, хто виконує нападаючий удар.

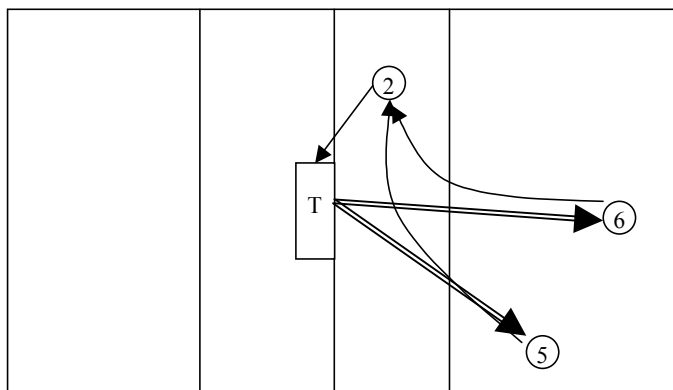
153. Гравці розташовані у колону по одному у зоні 6, а один із гравців разом із тренером – у зоні 3 чи 2, залежно від системи гри команди у нападі. Тренер нападаючим ударом або ж простим кидком спрямовує м'яч то вліво, то вправо від першого у колоні, що зобов'язаний підняти м'яч і скерувати його у зону 3, 2. Гравець 3 ловить м'яч і передає його тренеру. Після того, як захисник підняв м'яч, він займає місце у "хвості" колони, а на його місце виходить наступний учасник. Цю вправу можна виконувати, якщо захисників розташувати у зоні 1 чи у зоні 5.

154. Розташування учасників показано на рисунку.

На столі займає місце тренер, який нападаючим ударом спрямовує м'яч до зони 5 і 6. Учасники грають у захисті, спрямовуючи м'яч у зону між 2 і 3 номером. Біля стола тренера займають місце декілька гравців, які подають м'ячі тренеру, забезпечуючи тим самим безперервність виконання. Інтенсивність роботи у захисті регулюється тренером. Зміна місця учасників відбувається через певний проміжок часу.

Так само, але гравці у зонах 1, 6.

Так само, але гравці у зонах 1, 6, 5.

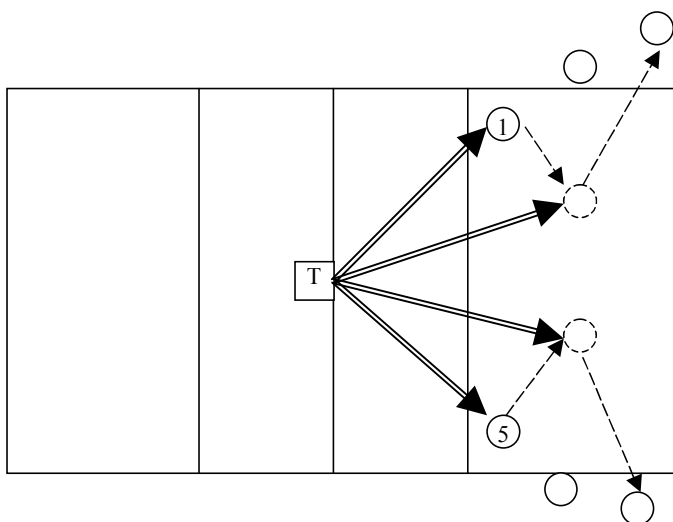


155. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

На столі займає місце тренер, що нападаючим ударом спрямовує м'яч у такій послідовності: перший м'яч він спрямовує до зони між 4 і 5 номером, другий м'яч – до зони між 1 і 2 номером, третій – до зони 6.

Напрямок ударів показано на малюнку стрілками.

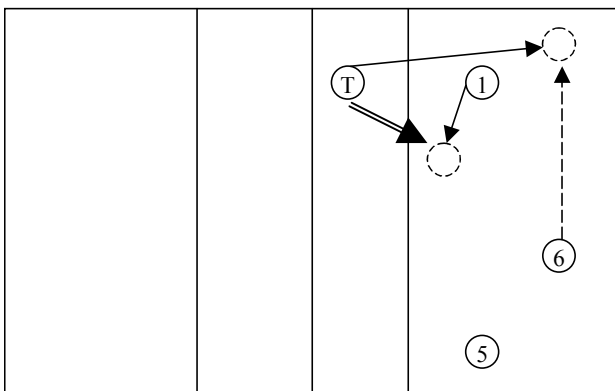
Гравець зони 5 бере участь у прийомі двох м'ячів у зонах 4 і 6, а гравець зони 1 – у зоні 2 і 6, а потім займають місце у "хвості" колони.



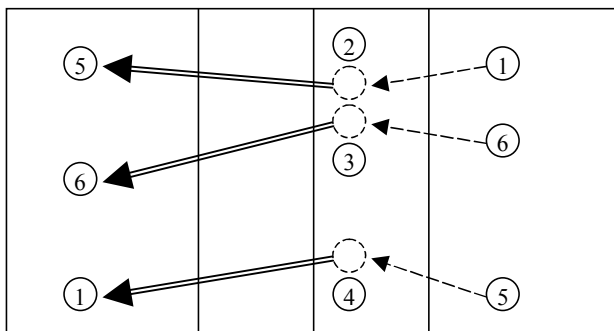
Біля стола тренера знаходяться декілька гравців, які подають тренеру м'ячі, забезпечуючи тим самим безперервність роботи.

156. Розташування гравців показано на рисунку. Тренер виконує нападаючий чи обманний удар на будь-якого з гравців захисту. Зразу ж тренер спрямовує другий м'яч також обманним чи нападаючим ударом до зони, що звільняється, або ж на гравця, що лежить, якщо той грав у падінні. Гравця, що вже взяв участь, повинен підстрахувати партнер по команді.

Гравець зони 2 подає м'ячі. Всі учасники спрямовують м'ячі на гравця зони 2.



157. Гравці розташовані, як показано на рисунку. У гравців 2, 3, 4 волейбольні м'ячі. Вони по черзі у будь-якій послідовності підкидають м'яч над собою. Гравці 1, 6, 5 після розгону виконують нападаючий удар. На протилежному майданчику у зонах (1), (5), (6) грають у захисті, спрямовуючи м'яч тим, хто нападає.



Варіант 1. Удар з 4-го по 5-му і з 2-го по 1-му.

Варіант 2. Розташування таке ж, але після виконання передачі м'яча, той, хто пасує, переходить на протилежний бік і нападаючий удар виконує (1), (6), (5), у захисті грають 1, 6, 5.

2.2. Вправи для навчання подач м'яча

1. подача м'яча у парах.

2. подача м'яча у стіну, змінюючи відстань від неї.

3. подача м'яча у мішень на відстані 3–16 метрів.

4. подача м'яча через сітку 3–5–7–9 метрів.

5. подача до певної зони за завданням тренера.

6. Гравці розташовані у колону по одному на місцях передачі і по одному гравцю – у зоні 5 по обидва боки майданчика. За сигналом перші у колонах виконують передачу м'яча зазначеним способом у зону 5 і перебігають під сіткою до зони 5. Гравці зони 5 ловлять м'яч, спрямований до їх зони партнером по команді, і передають його (м'яч) наступному у колоні, а самі займають місце у кінці колони і т. д. Гра триває доти, доки якась із команд швидше закінчить естафету. Можна провести аналогічну естафету, розташувавши по одному гравцю у зонах 6, 1, 2, 3, 4.

7. Вправа аналогічна вищезгаданих із таким же розташуванням гравців; у зонах, куди спрямовується подача, кладуть мати, мішені, що падають, або ж зона відмежовується крейдою. Виконується подача по цілі, і після відскоку м'яча від підлоги гравець ловить його і передає наступному у колоні, а сам іде у її кінець.

За влучення у ціль команда отримує очко. Завдання таке ж, що і у попередній вправі: команді слід завершити естафету першою і набрати найбільшу кількість очків.

8. Вправа аналогічна вищезгаданих, з таким же розташуванням гравців. Перший у колоні виконує передачу до зони 5 і під сіткою переміщається до цієї зони. Гравець зони 5 ловить м'яч і, перемістившись на місце подачі, виконує подачу м'яча і йде у кінець колони. Гравець зони 5 ловить м'яч і переміщається на місце подачі, а у цей час наступний у колоні переміщається до зони 5. Потім відбувається подача і гравець іде у кінець колони. Гравець зони 5 ловить м'яч і переміщається на місце подачі, а у цей момент наступний у колоні переміщається до зони 5.

Потім відбувається подача і гравець іде у кінець колони і так триває, доки якась із команд першою закінчить естафету.

9. подача м'яча по лініях, що розкладені на майданчику.

10. подача м'яча після певної кількості віджимань. подачу можна виконувати як силову, так і націлену.

11. Понад верхнім краєм сітки на висоті 1 м натягується шнур. подача м'яча між верхнім краєм сітки і шнуром здійснюється за певними законами.

Варіант 1. Цю вправу можна проводити як змагання між гравцями, командами, групами.

Варіант 2. подача до коридорів 1, 2, 3, обмеженими двома стрічками, що підвішені на шнурі.

12. З відстані 3–9 м влучення у кільце діаметром 1–2 м, що розташовано вертикально на висоті 2,5–3 м.

13. Гравці розташовані у колону по одному на місцях подачі і по одному гравцю біля подвійної сітки (над основною прикріплюється друга сітка). Гравці виконують подачу м'яча у другу сітку за певним завданням.

Гравці, що стоять біля сітки, повинні підняти м'яч.

Нападаючий удар – один із важливих технічних прийомів у волейболі. Що стосується його значення для успіху команди, то у ході гри йому відводиться чільне місце. Нападаючим ударом завершується здебільшого всі ігрові комбінації – це вінець зусиль команди під час атаки. Практичну більшість очків приносить команді успішне виконання цього технічного прийому. Тому, як би віртуозно не грала команда у захисті, але якщо вона не має у своєму складі гравця, який володіє потужним нападом, вона ніколи не зможе досягнути значних успіхів під час змагань.

Результативність нападаючого удару впливає не лише на рахунок зустрічі, але й на організацію гри, на настрій команди, на її психічний стан.

У цій главі нами підібрано вправи (завдання), що сприяли би вивченню і вдосконаленню нападаючого удару. Більшість вправ, як правило, не потребує детальних пояснень – їх мета і призначення широко відомі і зрозумілі із самого характеру вправ.

Помилково вважати, що застосування вправ цього розділу вимагає якоїсь особливої методики. Всі вони підпорядковані тим загальним ме-

тодичним прийомам, що застосовуються у практиці тренування і є лише доповненням до навчально-тренувального процесу.

Всі вправи подано у порядку зростання їх складності. Спочатку пропонуються вправи, коли гравці виконують нападаючий удар без опору тих, хто блокує, потім – з пасивним і активним опором.

Нападаючий удар досягає цілі лише тоді, коли гравець володіє не одним способом удару, а всім арсеналом технічних засобів нападу, використовуючи той чи інший різновид нападаючого удару згідно з ігровою ситуацією.

У зв'язку з цим усі нижчезазначені вправи можна і необхідно використовувати при вивченні чи вдосконаленні різних способів нападаючих ударів.

Для успішної дії у нападі важливо, щоб гравці володіли нападаючим ударом з обох рук. Для вирішення цього завдання можна також використовувати усі нижчезазначені вправи.

Більшість вправ розділу потребує значного урізноманітнення передачі для нападаючого удару. Виконуючи одну і ту ж вправу, гравець може здійснювати нападаючий удар з передач, спрямованих то близько, то далеко від сітки; то з високою, то з низькою траєкторією; з передач, спрямованих на край сітки чи з глибини майданчика.

У процесі гри, не дивлячись на прагнення команд вести гру комбінаційно, постійно зустрічаються ігрові ситуації, коли гравцям, що нападають доводиться грати з високої подачі, переборюючи груповий блок супротивника. Саме тому у навчально-тренувальній роботі слід приділяти увагу вдосконаленню нападаючого удару під час групового блоку.

Слід зазначити, що наведені нижче вправи можуть вирішувати різні завдання. Все залежить від того, на якому технічному чи тактичному прийомі акцентується увага гравців.

2.3. Вправи для навчання нападаючого удару

1. Кидки тенісного м'яча через сітку з місця.
2. Так само, але після розгону.
3. Так само, але кидки тенісного м'яча по мішені.
4. Нападаючий удар по м'ячу, підвішеному до сітки.
5. Нападаючий удар з місця через сітку із власного підкидання.
6. Так само, але з одного кроку.

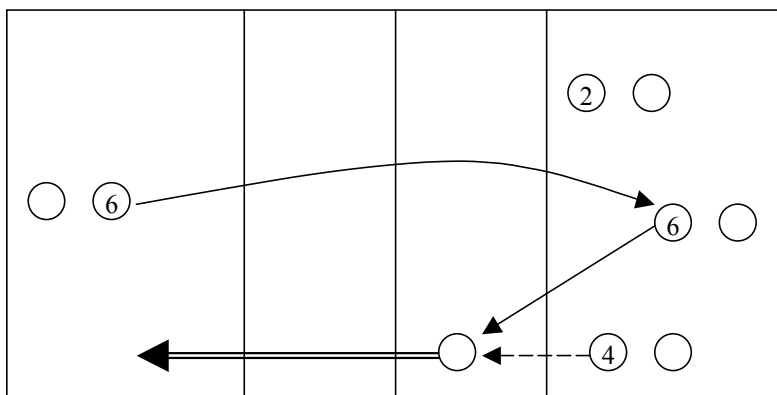
7. Так само, але з двох-трьох кроків.
 8. Нападаючий удар з місця з власного підкидання по будинку.
 9. Нападаючий удар у стрибку з одного, двох, трьох кроків і власного підкидання за завданням.
 10. Нападаючий удар на місці біля стіни з власного підкидання.
 11. Нападаючий удар біля стіни у підлогу, потім знову після відскоку м'яча від стіни.
 12. Так само, але у стрибку.
 13. Так само, але у стрибку після розгону.
 14. У парах. Стоячи на місці, партнер здійснює нападаючий удар з власного підкидання.
 15. Так само, але нападаючий удар у підлогу.
 16. У парах. Нападаючий удар у стрибку з власного підкидання у партнера.
 17. Нападаючий удар на місці по м'ячу, що підвішений.
 18. Так само, але у стрибку.
 19. Нападаючий удар по м'ячу на розтяжках як з місця, так і у стрибку.
 20. Нападаючий удар по м'ячу на амортизаторах.
 21. Нападаючий удар по м'ячу у тримачах.
 22. Ті, хто нападають, знаходяться з м'ячем у зоні 4, а той, хто передає, – у зоні 3. Передача відбувається із зони 4 до зони 3, а потім для нападаючого удару у зону 4, звідки гравець виконує цей удар.
Після виконання нападаючого удару може відбутися зміна гравців:
 - а) той, хто нападає, переходить до зони 3 для виконання передачі, а той, хто пасує, – до зони 4 у "хвіст" колони;
 - б) той, хто нападає, іде у "хвіст" колони.
- Вправа виконується одночасно по обидва боки майданчика. Вправу можна ускладнити, якщо використати зорові орієнтири для того, хто пасує, і того, хто нападає.
- Наприклад, якщо після виконання першої передачі той, хто нападає, пішов на удар – давати прострельну передачу до зони 4, а якщо ні – високу, або, якщо тренер, який знаходиться у зоні 2, підняв руки вгору – виконується прострельна або напівпрострельна передача і т. д.
23. Гравці розташовуються у зоні 4 у колону по одному. На протилежному боці майданчика у зоні 3 знаходиться тренер. Він накидає м'яч для нападаючого удару послідовно до зони 4, потім до зони 3 і до зони 2.

Перший у колоні виконує нападаючий удар послідовно у цих зонах. Можна замість тренера розташувати у зонах 2, 3, 4 по одному гравцю, які будуть накидати м'яч відповідно до зон 4, 3, 2. Вправа виконується у швидкому темпі. Як тільки гравець зайняв вихідне положення після нападаючого удару, він зразу ж отримує передачу до наступної зони. Той, хто нападає, зобов'язаний відійти назад від сітки на 2–3 кроки для розгону. Нападаючий удар можна проводити довільно або ж у певній зоні залежно від завдання.

24. Гравці з м'ячами розташовуються у зоні 6, а один чи декілька гравців – у зоні 4. Із зони 6 гравці виконують передачу для нападаючого удару до зони 4, звідки виконується нападаючий удар. Потім зміна місць гравцями у своїх колонах, або після передачі гравець зони 6 займає місце у "хвості" колоні зони 4.

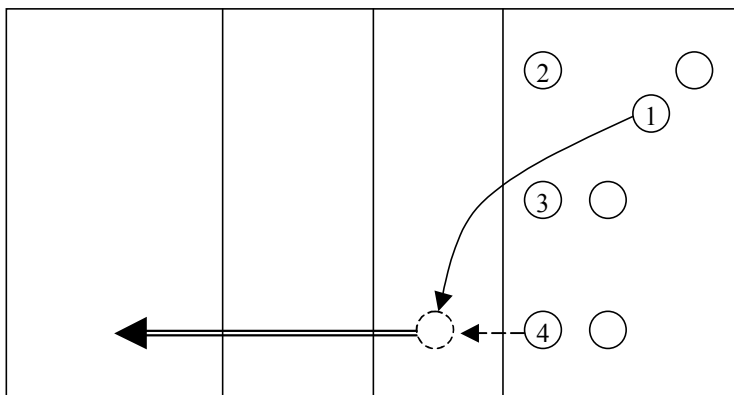
25. Вправа аналогічна попередній, але нападаючий удар виконується із зони 2, де і розташовуються гравці.

26. Розташування гравців показано на рисунку. Способом подачі або ж верхньої передачі гравець зони (6) спрямовує м'яч до зони 6. Гравець зони 6 спрямовує м'яч для нападаючого удару до зони 2 чи 4. Гравці зон 2, 4 виконують нападаючий удар довільно або у заздалегідь визначену зону. Зміна місць гравців у напрямку руху м'яча. Цю вправу можна проводити, якщо група гравців розташована не у зоні (6), а на місці подачі.



27. Розташування гравців показано на рисунку. По одному чи два гравці розташовуються у зонах 2, 3, 4, і декілька у зоні 1. Із зони 1 пере-

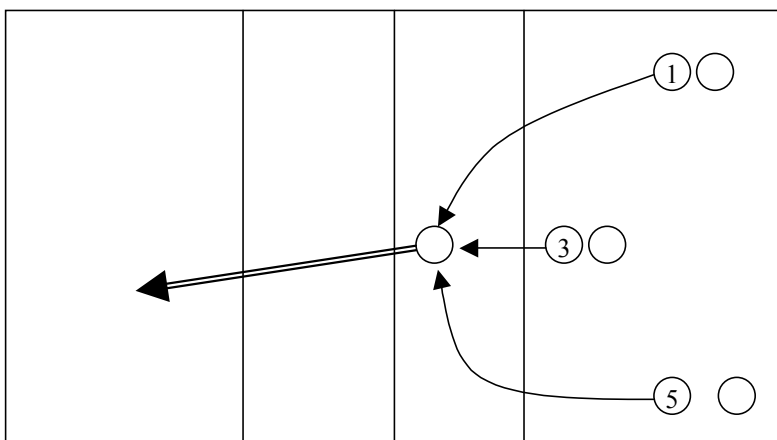
дача для нападаючого удару до будь-якої із зон нападу, де гравці виконують нападаючий удар.



28. Так само, але колона тих, хто пасує, розташована у зоні 6, 5.

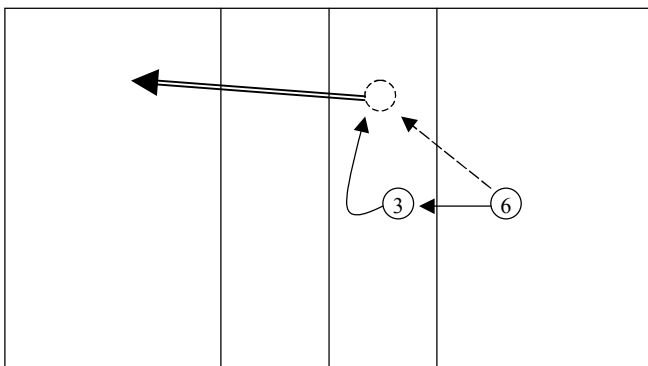
29. Розташування гравців показано на рисунку. Той, хто нападає, знаходиться у зоні 3 біля лінії нападу, а ті, хто передають, – з м'ячами у зонах 1 і 5 у колоні по одному.

Ті, хто передають, по черзі виконують передачу до зони 3, де гравець і виконує нападаючий удар. Зміна місць гравців відбувається через певний проміжок часу або ж за годинниковою стрілкою після двох нападаючих ударів гравцем 3.



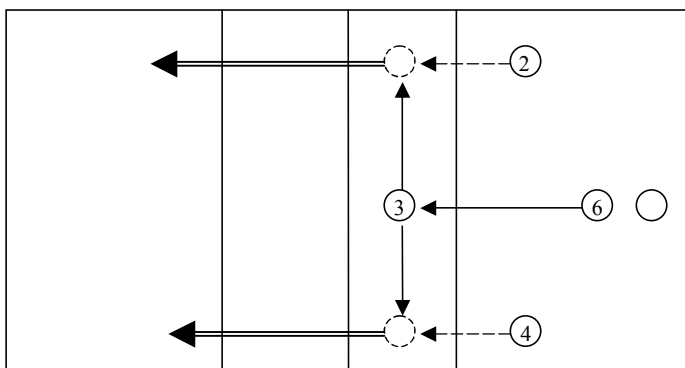
30. Гравці розташовуються у зонах 3 і 2. Гравець 3 виконує передачу до зони 2, а звідти здійснюється скорочена передача до зони 3, гравець якої виконує нападаючий удар.

31. Розташування гравців таке ж, але той, хто пасує, виконує передачу за голову. Це ж місце займає гравець зони 3 для виконання нападаючого удару.



32. Вправа аналогічна вищезазначеній, але гравці розташовуються у зонах 3, 4, і м'яч розграється через зону 4.

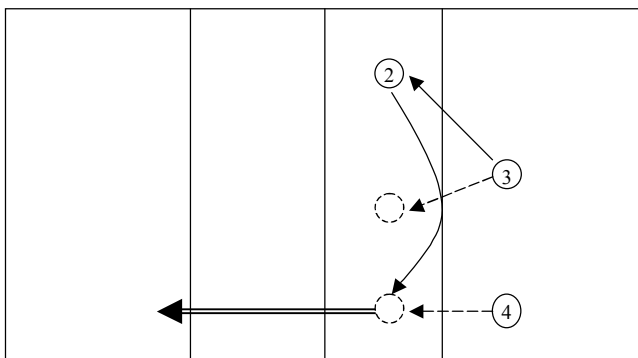
33. Розташування гравців показано на рисунку. У зоні 6 у гравців є м'ячі. Звідси м'яч спрямовують до зони 3, гравець зони 3 виконує передачу для нападаючого удару до зони 4 чи 2, звідси виконується нападаючий удар.



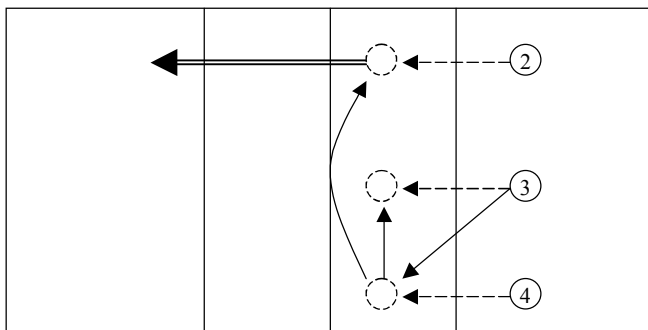
Зміна місць гравців:

- 1) той, хто пасує (зона 3), міняється через певний проміжок часу;
- 2) зміна місць у напрямку зміни руху м'яча, а після нападаючого удару гравець заходить до зони 6;
- 3) гравець зони 6 йде до тієї зони, з якої виконувався удар, а гравець, що виконав нападаючий удар, йде до зони 6.

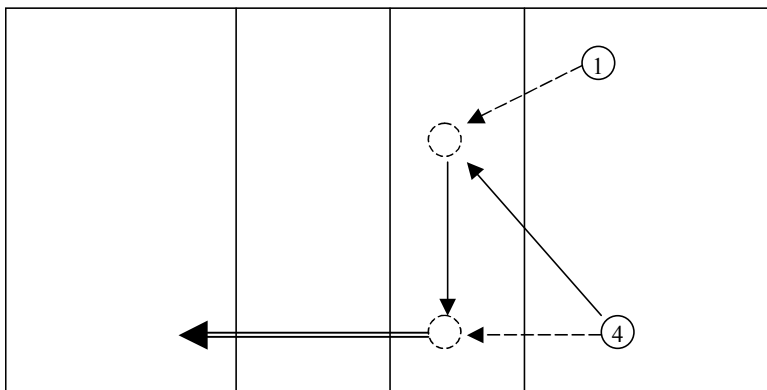
34. Гравці розташовані, як показано на рисунку. Вправу розпочинає довільно гравець зони 3 чи 4. Він передає м'яч до зони 2, а гравець зони 2 виконує передачу для нападаючого удару гравцю зони 3 чи зони 4. Той, хто пасує, повинен уважно стежити за діями гравця зони 3, бо він може переміщатися як за того, хто пасує, так і перед ним, а тому і передача повинна бути виконана відповідно за голову чи перед собою.



35. Аналогічна вправа, але розташування м'яча здійснюється через зону 4 (див. рисунок). Як і у попередній вправі першу передачу тому, хто пасує, можна виконати із будь-якої зони, якщо до неї поставити додаткового гравця.

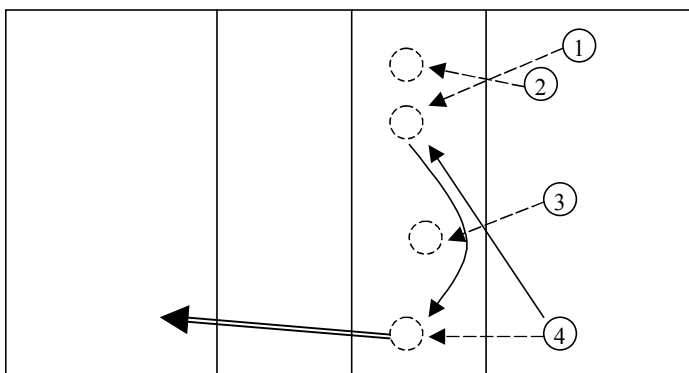


36. Розташування гравців показано на рисунку. Із зони 4 передача відбувається до зони між 2 і 3 номером. Сюди переміщається гравець зони 1 і виконує передачу для нападаючого удару гравцю зони 4, до зони 3 чи 4, залежно від того, куди переміщується нападник.

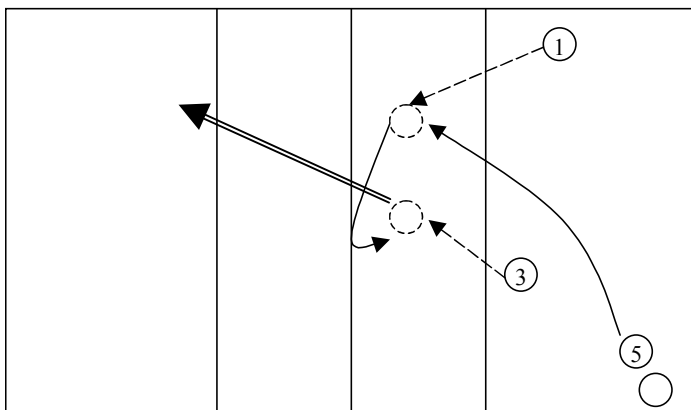


37. Гравці розташовані, як показано на рисунку. Гравець зони 4 виконує передачу до зони між 2 і 3 номерами, куди переміщається гравець зони 1. Він виконує передачу для нападаючого удару до зон 2, 3, 4 залежно від переміщень тих, хто нападає.

У цій вправі об'єднані всі взаємодії трьох гравців, що нападають, із тим, хто виходить із зони 1. За такої взаємодії можуть виконуватись нападаючі удари, як зі схрещеним переміщенням гравців, так і без нього.

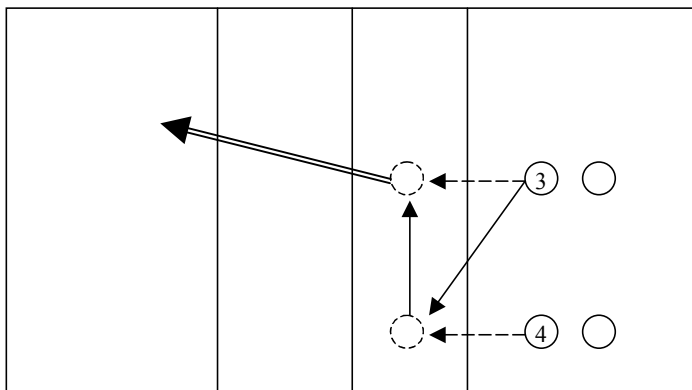


38. Розташування гравців показано на рисунку. Гравець зони 5 виконує передачу до зони між 2 і 3 номером, куди переміщується гравець зони 1. Гравець зони 1 виконує передачу тому, хто нападає, залежно від того, куди він пересувається; останній виконує нападаючий удар.



39. Гравці розташовані по 2–3 учасники у зонах 3 і 4 за лінією нападу. Із зони 3 передача для нападаючого удару до зони 4. Гравець зони 4, імітуючи нападаючий удар, виконує відкидання до зони 3, де і здійснює нападаючий удар.

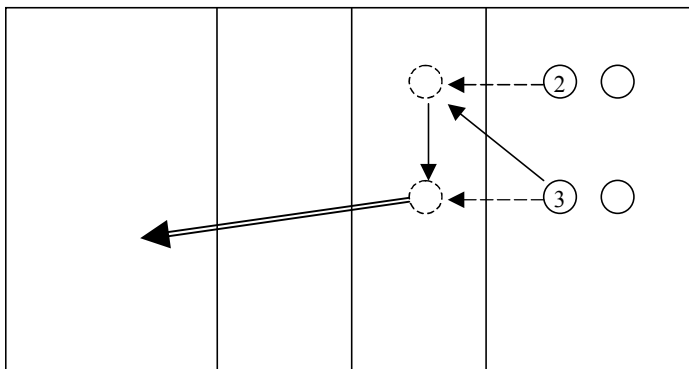
Варіант. Розташування таке ж, але послідовність передач 4–3–4.



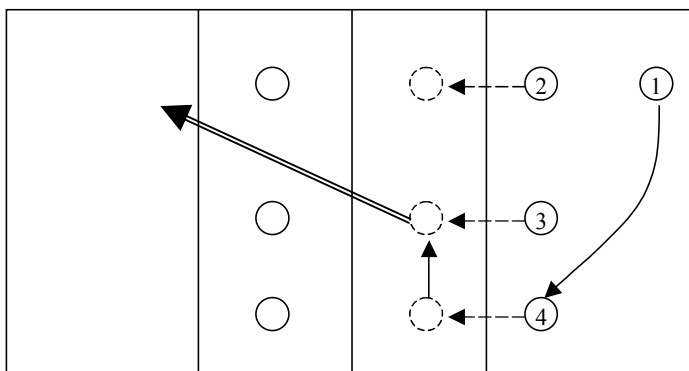
40. Гравці розташовані по 2–3 учасники у зонах 2 і 3 за лінією нападу. Із зони 3 передача для нападаючого удару до зони 2. Гравець зони

2, імітуючи нападаючий удар, виконує відкидання до зони 3, а потім – нападаючий удар. Після виконання нападаючого удару гравці міняють-ся місцями у колонах.

Варіант. Розташування таке ж, але передача відбувається із зони 2 до зони 3, потім відкидання до зони 2 і нападаючий удар.



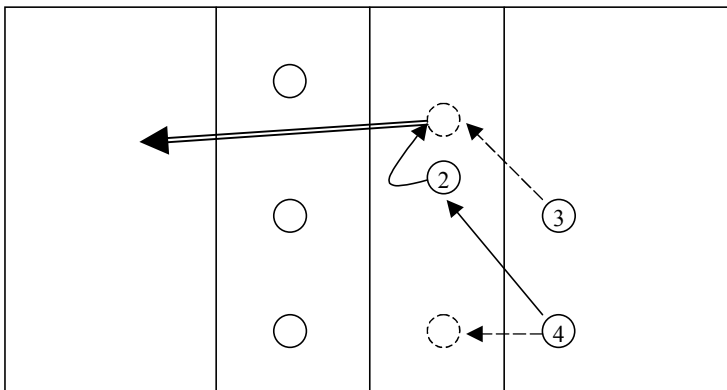
41. Розташування гравців показано на рисунку. Із зони 1 передача для нападаючого удару до зони 4. Гравець зони 4 залежно від дій тих, хто блокує, виконує нападаючий удар чи відкидання до зони 3 або 2. Гравці, що блокують, повинні організувати тому, хто нападає, груповий блок.



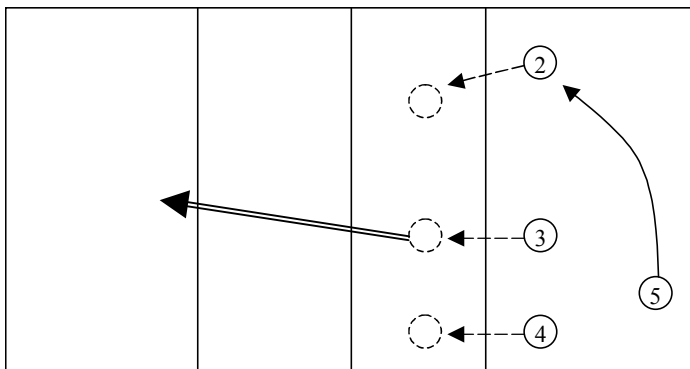
42. Розташування гравців показано на рисунку. Передача із зони 4 до зони 2; гравець зони 2 виконує передачу до зони 3 чи 4, звідти – нападаючий удар.

Тим, хто блокує, можна давати завдання:

1. Організувати одиничний блок своєму гравцеві, що нападає.
2. Організувати груповий блок гравцю, який виконує нападаючий удар.



43. Розташування гравців показано на рисунку. Із зони 5 до зони 2 виконується передача для нападаючого удару. Гравець зони 2 виконує відкидання до зони 4 чи гравцю зони 3, причому можна виконати передачу або за спиною, залежно від того, куди переміщається гравець зони 3, чи від того, яка комбінація розучується. Зміна місць гравців у напрямку руху м'яча.

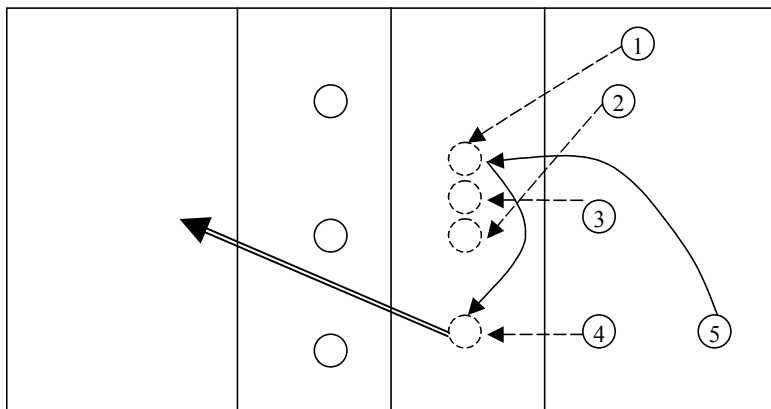


Варіант 1. Гравці, що нападають, розташовуються у зонах 2, 3, 4. Передача на удар до зони 3 виконується із зони 5.

Варіант 2. Гравці, що нападають, розташовуються у зонах 2, 3, 4. Передача на удар до зони 4 виконується із зони 1.

Варіант 3. Гравці, що нападають, розташовуються у зонах 2, 3, 4. Передача на удар до зони 3 виконується із зони 1.

44. Розташування гравців показано на рисунку. Із зони 5 передача до зони між 2 і 3 номером, куди переміщається гравець, що виходить із зони 1. Цей гравець виконує передачу у будь-яку зону нападу, де і виконується нападаючий удар. Гравці, що блокують, повинні організувати тим, хто нападає, подвійний блок.



2.4. Вправи для навчання блокування

1. Біля баскетбольного щита знаходиться троє гравців. Середній переміщається вправо і вліво з гравцем, до якого він перемістився. Разом вони стрибають уверх, торкаючись баскетбольного щита, імітуючи груповий блок.

2. Усі гравці шикуються у шеренгу з інтервалом 2–5 м. Починаючи з хвоста колони, гравець переміщається приставним кроком уздовж усієї шеренги і біля кожного з гравців шеренги разом зі своїм партнером стрибає, імітуючи блок. За першим переміщається другий гравець і т. д. Вправа виконується безперервно.

3. Партнери розташовані біля сітки на протилежних майданчиках. Одночасне вистрибування на блок з торканням кистів рук над сіткою. Вправа виконується як на місці, так і з переміщенням праворуч і ліворуч.

4. Гравці розташовані у будь-якій зоні нападу біля сітки. Гравець ставить блок і після приземлення виконує переكات на спину вглиб майданчика, потім повертається до сітки, ставить блок і т. д. Вправа виконується за чітко визначений проміжок часу або за кількістю разів.

5. Двоє гравців розташовані біля сітки у зоні 2. За сигналом вони ставлять подвійний блок у зоні 2, потім у зоні 3, далі у зонах 4, 3 і т. д. Вправу можна виконувати за чітко визначений проміжок часу або певною кількістю разів.

6. Вправа аналогічна попередній, але гравці після блоку у зонах 2, 3, 4 переходять під сіткою на протилежний бік і ставлять блок у зонах 2, 3, 4.

7. Той, хто блокує, знаходиться у зоні 4 обличчям до сітки, другий займає місце у зоні 5. Перший ставить блок і після приземлення швидко повертається. У цей час гравець кидає м'яч у бік того, хто блокує, і останній повинен зловити м'яч. Гравці міняються місцями через деякий час.

8. Гравці розташовані біля сітки у зонах 2, 3, 4 і у цих же зонах на протилежному боці майданчика. За сигналом гравці зони 3 ставлять блок, потім, перемістившись до зони 2 чи 4, ставлять груповий блок; гравці зони 3, перемістившись до зони 3, ставлять блок у зоні 4 чи 2, далі потрібний блок у зоні 3 і т. д.

Гравці міняються місцями після виконання певної кількості стрибків чи через визначений проміжок часу.

9. Гравці розташовані біля сітки у зонах 2, 3, 4 та цих же зонах на протилежному боці майданчика. У гравців 2, 3, 4 по м'ячу. За сигналом гравці 2, 3, 4 довільно у будь-якій послідовності підкидають м'яч над собою, а гравці на протилежному боці майданчика організовують на м'яч, що підкинули вгору, груповий блок: подвійний у зонах 2 і 4, потрібний у зоні 3. Якщо вгору підкинули два м'ячі, то утворюють одиничний блок у кожного м'яча, що підкинули.

10. Гравці розташовані у зонах 2, 3, 4 і один – у зоні 3. У руках гравців 2, 3, 4 волейбольні м'ячі. Вправу розпочинає будь-хто з гравців 2, 3, 4. Він високо підкидає м'яч угору і нападаючим або обманним ударом посилає м'яч у протилежний бік. Той, хто блокує (3), побачивши м'яч, що підкинули, переміщається до зони нападу і ставить блок. Як тільки той, хто блокує, приземлиться, м'яч підкидає вгору другий гравець цієї трійки, який теж здійснює нападаючий чи обманний удар. Той, хто блокує, пересуваючись, ставить блок і т. д.

Варіант 1. Вправу можна проводити і без виконання нападаючого удару.

Варіант 2. Так само, але тих, хто блокує, двоє.

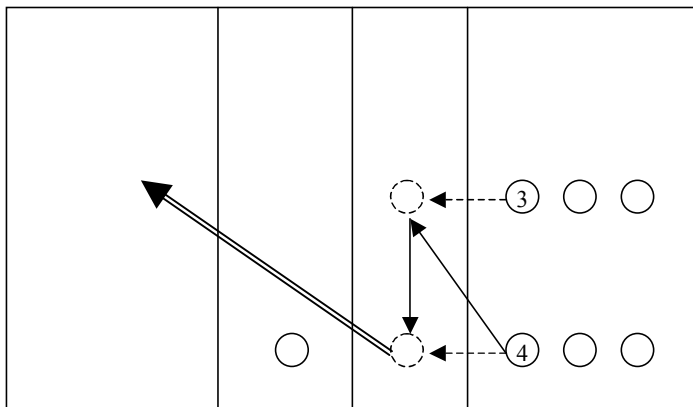
Варіант 3. Так само, але тих, хто блокує, троє, і вони повинні ставити подвійний блок у зоні 2 і 4 і потрібний блок у зоні 3.

11. Ті, хто нападають, розташовані біля сітки один напроти одного. Ті, хто нападають, із власного підкидання у стрибку виконують обманний нападаючий удар. Той, хто блокує, після постановки блока себе підстраховує.

12. Ті, хто нападають і хто блокують, розташовані біля сітки один напроти одного. Гравці, що блокують, виконують по 2–3 кроки вглиб майданчика, імітуючи будь-який технічний прийом (передача зверху, знизу, без перекоту і з перекотом). Після цього він зразу ж переміщається до сітки і ставить блок тому, хто нападає, причому останній виконує удар із власного підкидання.

13. Партнери розташовані біля сітки на протилежних майданчиках один проти одного. Перший накидає м'яч для нападаючого удару у бік суперника, і сам же виконує блокування. Другий імітує нападаючий удар, але виконує обманний удар, щоб той, хто блокує, міг сам себе підстрахувати у падінні. Потім партнери міняються місцями.

14. Гравці шикуються у колону по одному у 4 і 3 зонах, як показано на малюнку, а на протилежному боці – той, хто блокує. У кожного грав-



ця волейбольний м'яч. Із зони 3 виконується передача для нападаючого удару до зони, звідки і виконується нападаючий удар.

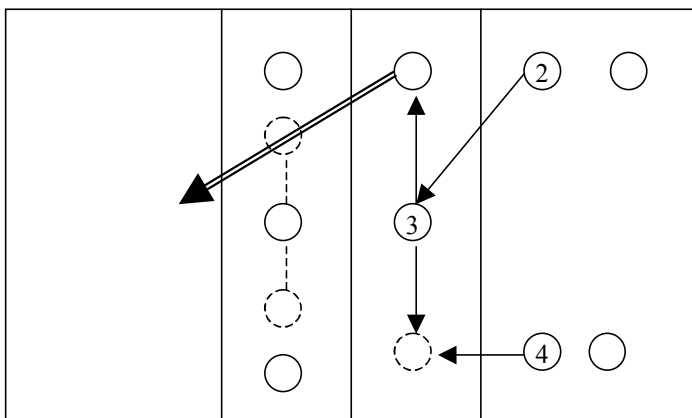
Гравець, що блокує, залежно від завдання ставить зонний блок чи такий, що ловить. Як тільки той, хто блокує, приземлився, із зони 4 виконується передача для нападаючого удару до зони 3. Гравець, що блокує, перемістившись, ставить блоки у зоні 3.

Варіант 1. Так само, але той, хто нападає виконує обманний удар, а гравець, що блокує сам себе підстраховує.

Варіант 2. Так само, але тих, хто блокує, двоє, і вони, пересуваючись, ставлять груповий блок по черзі у зонах 3 і 4.

Варіант 3. Так само, але нападаючі розташовані у колонах у зонах 3 і 2.

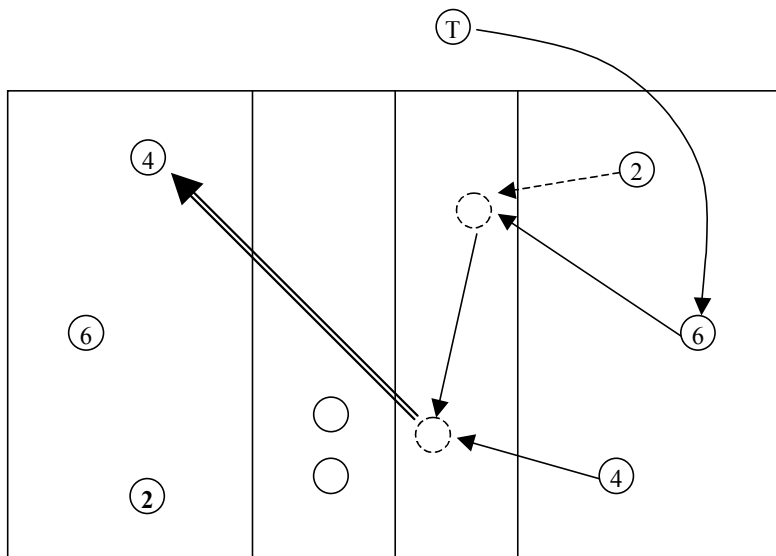
15. Гравці розташовані, як показано на рисунку. У гравців зон 2 і 4 волейбольні м'ячі. Вони по черзі здійснюють нападаючі удари, розігрують м'яч через зону 3. Гравці зон 2, 3, 4 зобов'язані поставити подвійний блок у 4 і 2 зонах. Зміна гравців за годинниковою стрілкою після виконання певної кількості нападаючих ударів.



16. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

У тренера є м'ячі. Він кидає їх у будь-який бік майданчика. Гравці розігрують м'яч і виконують нападаючий удар із зони 4. Якщо м'яч кинули по той бік, де знаходяться двоє тих, хто блокує, то останні, у свою чергу, переходять на протилежний бік під сіткою і ставлять груповий блок нападаючому зони 4.

Варіант. Так само, але нападаючий удар дозволяється виконувати з будь-якої зони із поставленням групового блоку.



2.5. Вправи комплексного характеру

Ці вправи мають комплексний характер, тобто вони поєднують усі попередні вправи, що спрямовані як на технічну, так і на тактичну підготовку.

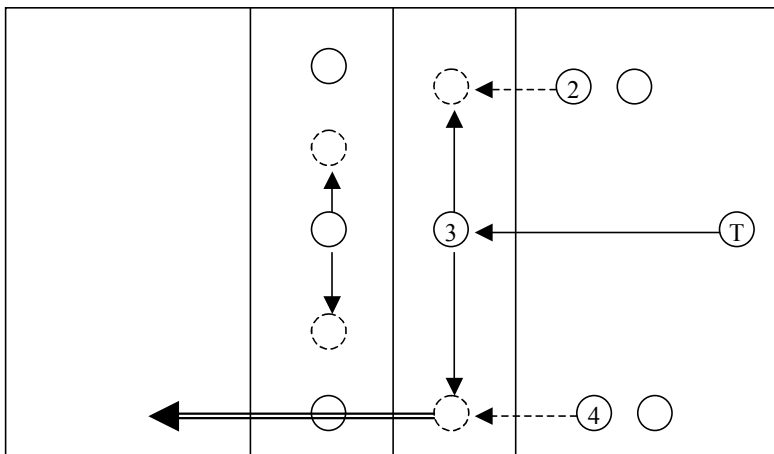
Більшість комбінованих вправ виконується потоком (конвеєром), без зупинки, що значно підвищує їх інтенсивність. Вони достатньо емоційні.

Такі вправи, що виконуються в умовах наближених до ігрових, дозволяють закріпити і проконтролювати навички, здобуті під час тренувань; знайти помилки і недоліки фізичної, технічної та тактичної підготовки.

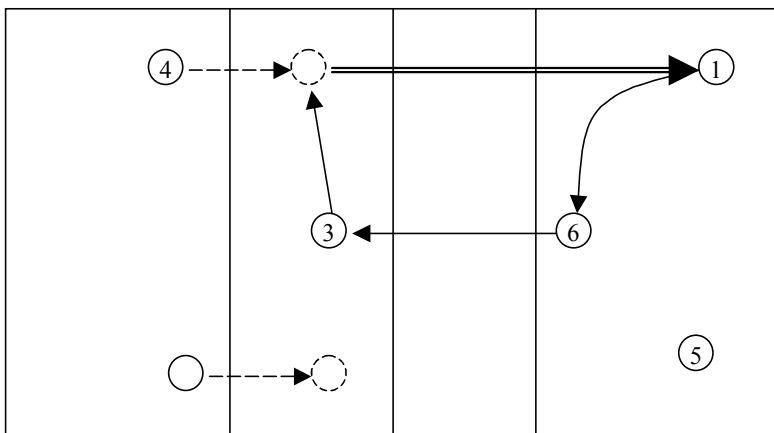
1. Гравці розташовані, як показано на рисунку. М'ячі знаходяться у тренера. Він спрямовує м'яч до зони 3, звідки виконується передача для нападаючого удару до зони 2 чи 4 по черзі або ж у будь-якій послідовності (залежно від завдання).

Гравці зон 2 і 4 виконують нападаючий чи обманный удар, а гравці зон 2, 3, 4 організовують груповий блок, причому той, хто вільний від

блоку, повинен страхувати тих, хто блокує. Інтенсивність виконання регулює тренер (швидше чи повільніше), спрямовуючи м'яч до зони 3.



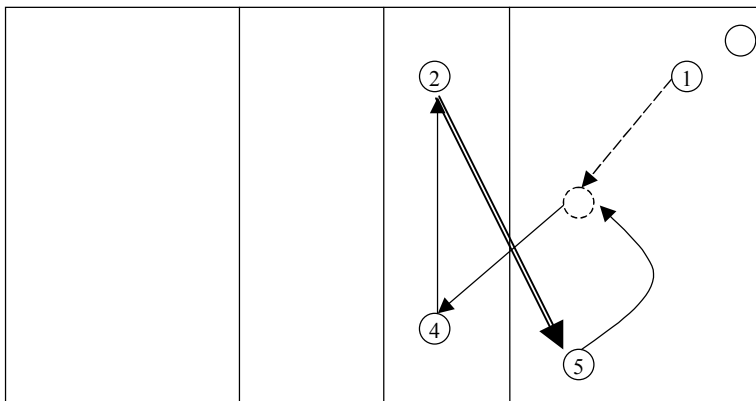
2. Гравці розташовані, як показано на рисунку. Гравець зони 3 виконує передачу для нападаючого удару по черзі до зони 4 чи 2, звідки нападаючий удар здійснюється по лінії зони 1 чи 5. Ті, хто захищають ці зони, спрямовують м'яч "підтягнутому" гравцю зони 6. Останній спрямовує м'яч через сітку до зони 3 і т. д.



3. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

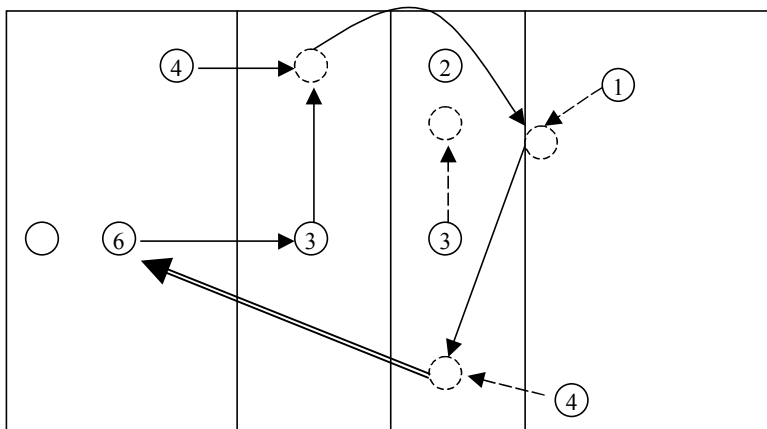
Передача м'яча для нападаючого удару зони із 4 до зони 2. Гравець зони 2 виконує нападаючий удар між 4 і 5 зонами, де грає у захисті гравець 5, котрий спрямовує передачу до центру майданчика. До місця приземлення м'яча пересувається гравець зони 1 і виконує передачу до зони 4 і т. д.

Варіант. Так само, але нападаючий удар із зони 4 (змінити напрям передачі).



4. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

Передача із зони 6 до зони 3, потім передача для нападаючого удару до зони 4. Гравець зони 4 перекидає м'яч за груповий блок, що вико-

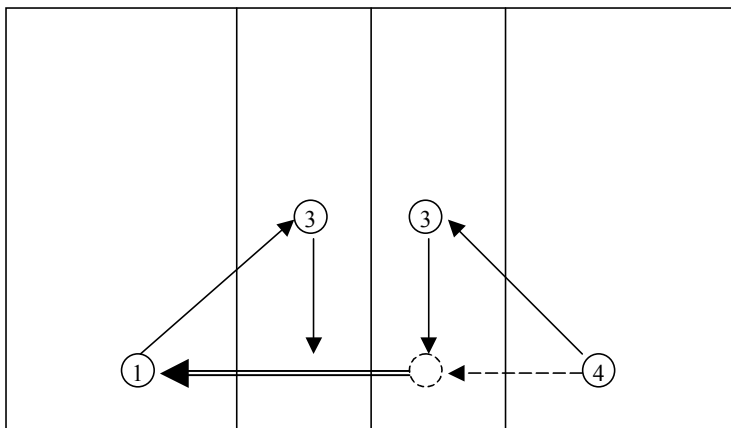


нують гравці зони 2 і гравець, який перемістився, зони 3. Той, хто страхує у зоні 1, стримує м'яч і спрямовує його до зони 4, звідки м'яч потрапляє до зони 6 і т.д.

Варіант. Цю вправу можна ускладнити. Гравець зони 3, виконує передачу для нападаючого удару у будь-якій послідовності до зони 4 чи зони 2. У цьому випадку гравці, що блокують, повинні виконати подвійний блок, а гравець зони 1, що страхує, – пересунутись до зони 2 чи 4 і підстрахувати їх. Вправа виконується з різних за траєкторією передач.

5. Чотири гравці розташовані у зонах 4, 3, 3 і 2. Із зони 3 передача до зони 4 і нападаючий удар до зони 1; гравець 1 отримує м'яч і спрямовує до зони 3, після чого передача до зони 2, і гравець 1 виконує нападаючий удар до зони 5, де грає у захисті гравець зони 4 і т. д.

Зміна місць по закінченні відведеного часу.

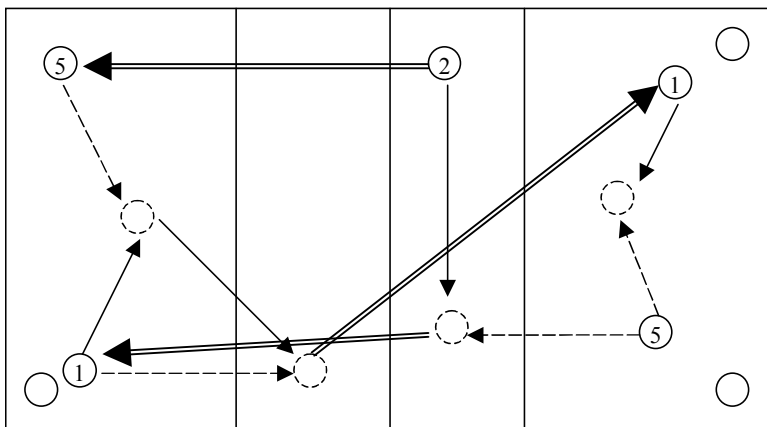


6. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

Починаючи з другого номера, передача для нападаючого удару до зони 4, де гравець 5 нападаючим ударом спрямовує м'яч до зони 1. Гравець зони 1 підбиває м'яч до зони 6, куди пересувається гравець зони 5, і виконує передачу до зони 2, де нападає гравець зони 1, що тільки-но зіграв у захисті.

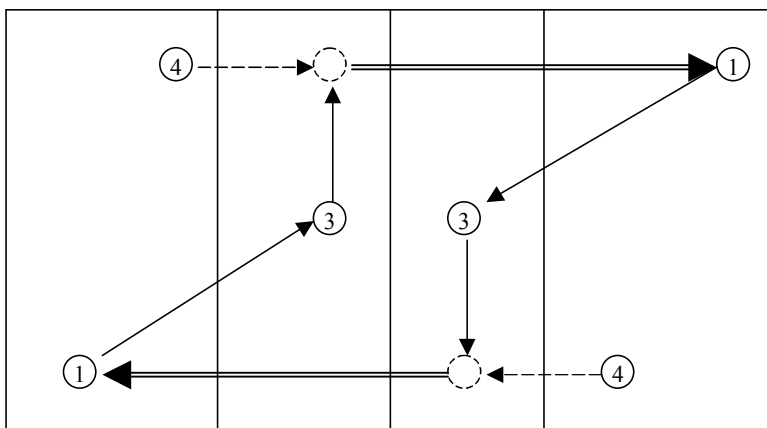
Він виконує нападаючий удар до зони 1. Гравець зони 1 підбиває м'яч до зони 6. Сюди пересувається гравець зони 5, і виконує передачу до зони 2, де у нападі гравець зони 1, який до цього грав у захисті. Гравець зони 1 виконує нападаючий удар до зони 5, там м'яч підбивають до

зони 4, звідти нападаючий удар до зони 5, потім м'яч спрямовується до зони 6, і гравець зони 2 виконує передачу м'яча для нападаючого удару до зони 4 і т. д.



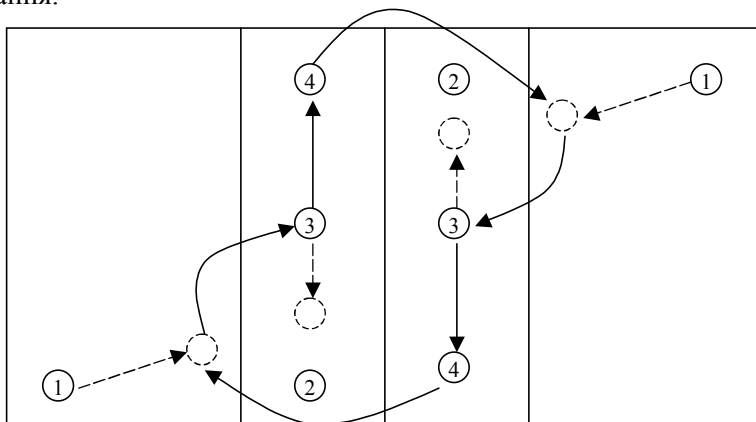
7. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

Передача м'яча для нападаючого удару із зони 3 до зони 4, нападаючий удар по лінії до зони 1. Гравець зони 1 скеровує м'яч гравцю зони 3, а той для нападаючого удару до зони 4, потім нападаючий удар до зони 1, м'яч направляється гравцю зони 3 і т. д.



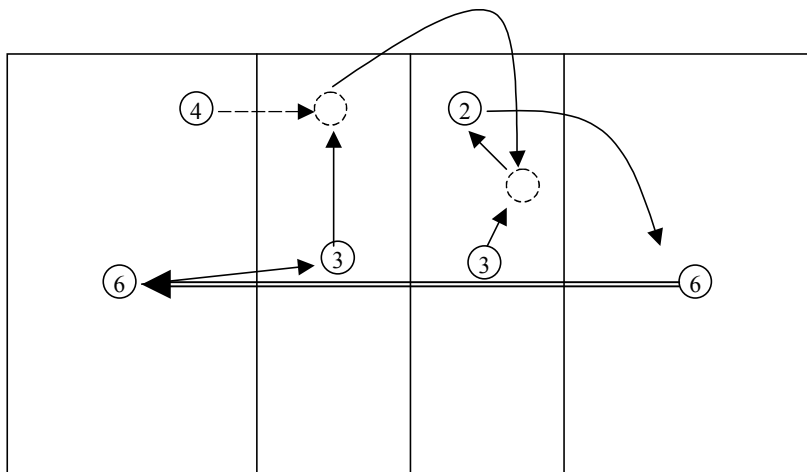
8. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

Передача м'яча для нападаючого удару із зони 3 до зони 4, обманний удар за блок. Гравець, що страхує із зони 1, спрямовує м'яч до зони 3, із зони 3 передача для нападаючого удару до зони 4, де виконується обманний удар за блок. Гравець, що страхує із зони 1, направляє м'яч до зони 3 і т. д. Ті, хто блокують, виконують це як з місця, так і після пересування.



9. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

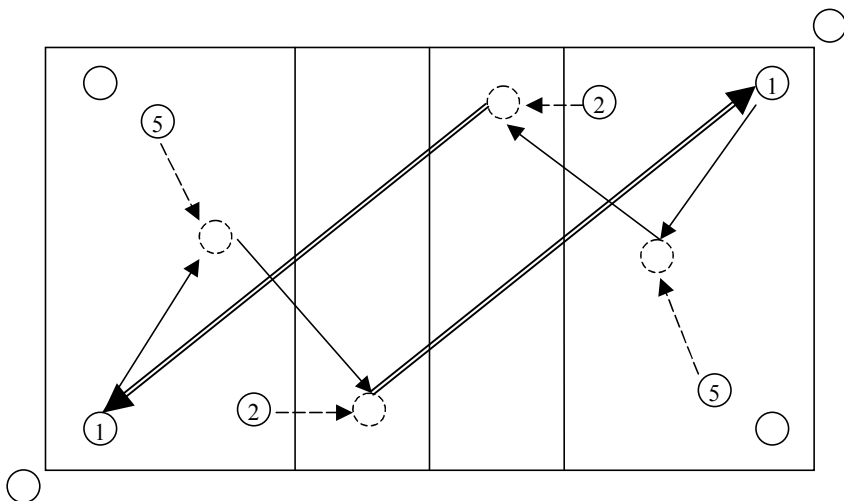
Гравець зони 2 виконує передачу для нападаючого удару за межі 3-метрової лінії до зони 6. Гравець зони 6 виконує нападаючий удар до



зони 6, де гравець приймає м'яч і направляє його до зони 3 чи 2 (залежно від системи розіграшу). Далі відбувається передача для нападаючого удару до зони 4. Гравець зони 4 виконує обманний удар за блок, який ставить гравець 2. Гравець зони 3, який страхує, приймає м'яч і направляє його гравцю зони 2, а той, у свою чергу, виконує передачу для нападаючого удару до зони 6.

10. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

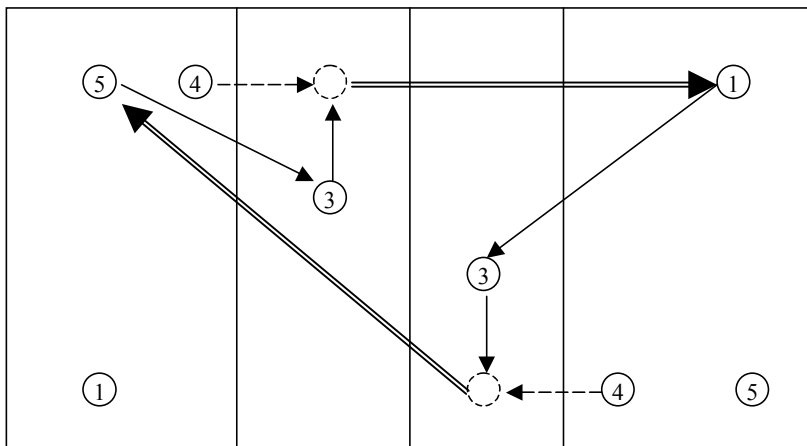
Гравець зони 1 виконує передачу до зони 6. Із зони 6 (куди пересувається гравець 5) виконується передача для нападаючого удару до зони 2, а гравець зони 2 виконує нападаючий удар до зони 1. Гравець зони 1 направляє м'яч до зони 6, звідси гравець, що перемістився із зони 5, виконує передачу для нападаючого удару до зони 2, і далі – нападаючий удар до зони 1 і т. д.



11. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

Починаючи з другого номера, здійснюється передача для удару до зони 4, із зони 4 нападаючий удар до зони 1, із зони 1 – до зони 6, із зони 6, куди перемістився гравець, зони 5, передача для удару до зони 2, із зони 2 – до зони 4, із зони 4 нападаючий удар до зони 1, із зони 1 подача м'яча до центру майданчика; далі передача м'яча гравцем зони 5 до зони 2, із зони 2 передача для нападаючого удару до зони 4 і т. д.

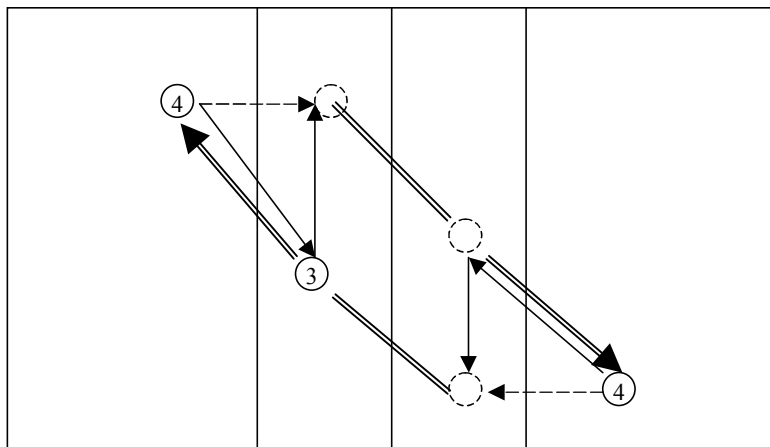
ють м'яч і направляють до зони 3, а потім відбувається передача до зони 4. Із зони 4 нападаючий удар до зони 5 і 1, передача м'яча до зони 3 і т. д. Зміна місць по закінченні відведеного часу.



Варіант. Так само, але нападаючий удар виконується із зони 2 і (2), а гравців 5 і (5) поставити до зон 2 і (2).

14. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

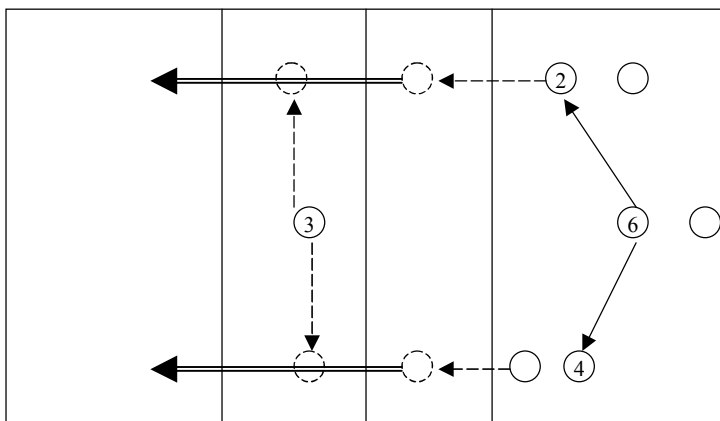
Гравець зони 4 виконує передачу гравцю зони 3, той виконує передачу для нападаючого удару до зони 4 і гравець зони 4 нападаючим



ударом направляє м'яч до зони 5. Гравець зони 4 приймає м'яч, направляє його до зони 3, куди під сіткою перемістився гравець зони 3. Гравець зони 3 направляє передачу до зони 4, і гравець 5, що перемістився, виконує удар до зони 5, де грає у захисті гравець зони 4. Останній спрямовує м'яч до зони 3 на гравця зони 3, що перемістився, і який виконує передачу для нападаючого удару до зони 4 і т. д.

15. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

Способом верхньої передачі гравець зони 6 направляє м'яч до зони 2 чи 4. Нападаючі гравці зон 2 і 4 виконують нападаючий удар з подоланням одного блоку, що ставить гравець зони 3, перемістившись відповідно до зони 2 чи зони 4. Блок ставлять або зонний гравець, або той хто ловить, залежно від завдання.



Варіант. Так само, але у зонах 1 і 4 розташовано по одному гравцю для організації групового блоку.

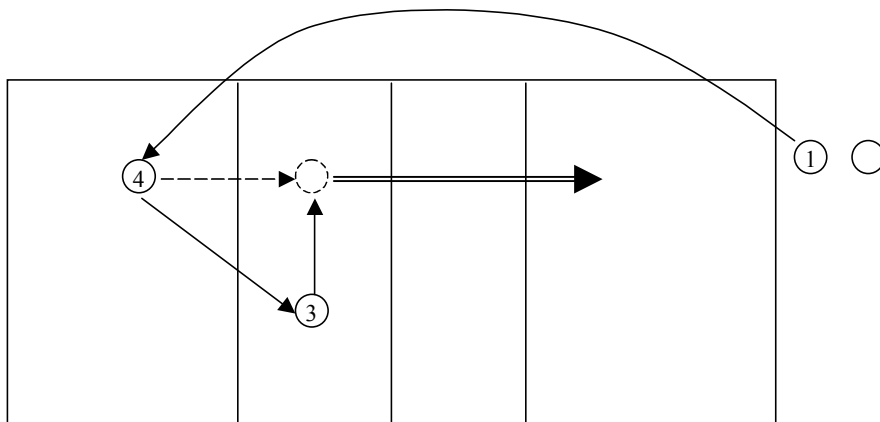
16. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

Гравець зони 1 виконує націлену подачу до зони 4. Гравець зони 4 направляє м'яч до зони 3 способом верхньої чи нижньої передачі (залежно від завдання), він же отримує передачу для нападаючого удару і виконує цей удар, долаючи груповий блок гравців зон 3 і 2.

Переміщення гравців:

- а) після виконання певної кількості передач;
- б) після того, як нападаючий виграв певну кількість м'ячів;
- в) 1–3–(3)–(4)–(1).

Варіант 1. Так само, але подачу виконувати до зони 1, де розташовані нападаючі (замість зони 4 і нападаючий удар із зони 2, долаючи груповий блок).



Варіант 2. У зоні 1 знаходиться гравець для гри у захисті після виконання нападаючого удару.

Варіант 3. Після виконання подачі гравець переміщується вперед для гри у захисті. В усіх цих варіантах гравцю у захисті дають різні завдання, наприклад:

- виконати 15 якісних прийомів;
- захистити певну територію (обведену крейдою), тобто не дати можливості м'ячу приземлитися на цій площині, незалежно від способу і якості прийому м'яча і т. д.

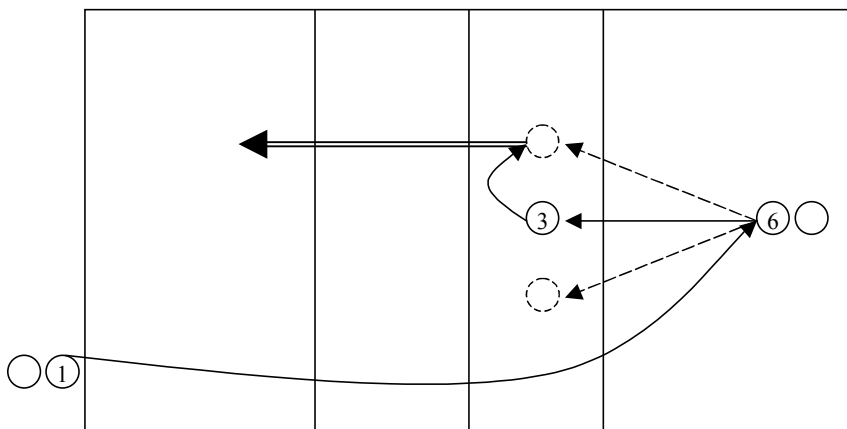
Варіант 4. Цю вправу можна провести і як змагання двох команд у складі двох-чотирьох чоловік. Одна з команд атакує, інша – захищається, потім команди міняються місцями.

Варіант 5. Аналогічну вправу можна провести, якщо розташувати гравців захисту у зоні між 4 і 5 номерами майданчика.

17. Гравці розташовані, як показано на рисунку.

Із зони 1 націлена подача до зони 6. Гравець зони 6 приймає м'яч і направляє до зони 3. Потім гравець зони 6 переміщається для виконання нападаючого удару або попереду гравця зони 3, де він грає "зліт", або позаду гравця, що здійснює пас, де він грає у нападі на короткій передачі

1,5–2 м. Цю вправу можна виконати, розташувавши гравців під час прийому м'яча у зоні 1 чи зоні 5.



Варіант. Так само, але додатково розташувати гравців у зонах 2 і 4. Після прийому м'яча розіграш комбінації трьома нападаючими.

18. По один бік майданчика знаходяться 6 гравців для прийому м'яча. Інші гравці стоять на місці подачі по другий бік майданчика. Вправа починається з подачі. Команда, яка приймає м'яч, спрямовує його до зони для подальшого розіграшу (залежно від системи гри команди у нападі) або зразу ж для нападаючого удару з наступним його виконанням.

19. По обидва боки майданчика для прийому м'яча з подачі розташовано 5 гравців (без сполученого гравця). Після подачі гравці приймають м'яч, підбиваючи його над собою, але не доводячи до зони нападу для подальшого розіграшу. Другу передачу для нападаючого удару повинен виконати гравець зони захисту, тобто гравець зони 5 чи 1 з подальшим нападом із відповідної зони. Якщо другу передачу виконує гравець зони 5, він повинен направити м'яч для нападаючого удару до зони 2, гравець зони 1 направила до зони 4.

20. Вправа на подвійній сітці. Гравці розташовані у зонах 3, 4, 5 і 6. Із зони 6 передача до зони 3, із зони 3 передача для удару до зони 4, гравець зони 4 виконує нападаючий удар у верхню сітку, а м'яч, що відскочив, піднімають і направляють до зони 3 гравці зони 5 чи 6 і т. д.

Розділ 3. ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТА

Рухливі ігри застосовуються в підготовчому, змагальному і перехідному періодах тренування, але їхній обсяг, характер і методика використання відрізняються відповідно до задач кожного етапу тренування.

Задача початкового етапу підготовчого періоду пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей, вихованням фізичних якостей спортсмена, а також розширенням його кола рухових якостей і умінь. Тому поряд зі спеціальними вправами в цьому періоді широко використовуються ігри, що сприяють розвитку сили, швидкості, спритності й інших якостей. Паралельно буде здійснюватися морально-вольова підготовка, тому що в іграх для цього закладено значний педагогічний потенціал.

На другому етапі підготовчого періоду ставиться задача більш заглибленого освоєння й удосконалювання рухових якостей в обраному виді спорту. Обсяг ігор тут трохи знижується, тому що збільшуються навантаження, специфічні дії волейболу. Підсилюється вибірково-спрямований вплив ігор на розвиток спеціальних фізичних якостей і навичок.

Зовсім інші задачі переслідують при організації і проведенні рухливих ігор наприкінці підготовчого періоду. В основному тут застосовують гри, спрямовані на удосконалювання технічної і тактичної майстерності волейболістів.

Важливої ролі набувають рухливі ігри в процесі підготовки до вирішальних спортивних змагань. Особливий емоційний підйом завжди відрізняє змагання від тренування. Важливо, щоб спортсмен був не в стані стартової апатії або стартової лихоманки, а в стані бойової готовності. Психологічної готовності можна досягти за допомогою рухливих ігор, у яких вправи, що розучуються, закріплюються й удосконалюються в умовах змагань. Такі рухливі ігри служать свого роду моделлю для формування у волейболістів визначеного психологічного стереотипу. У такому тренуванні виховуються моральні якості, що допомагають волейболісту легше переносити нервову напругу в процесі змагань.

У ході напруженої безкомпромісної боротьби нервові, фізичні і волевільні зусилля порівняно легко тримаються на максимальному рівні, що нерідко є причиною зривів: спортсмен "перегоряє", втрачає спортивну форму й одержує психологічну травму.

Рухливі ігри є одним з ефективних засобів, що допомагає зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції.

Особливе місце рухливі ігри посідають у перехідному періоді тренування, коли повинні бути створені умови для відпочинку, завершення відбудовних процесів після напружених змагань і в той же час збереглася тренуваність.

Зміст і характер ігор, що включаються до складу занять, можуть бути найрізноманітнішими. Можна розучувати нові, дати невідомі ігри й естафети.

Питання про добір ігор та ігрових вправ для застосування в різних періодах тренування або на окремому занятті залежить від планів тренера. Важливу роль при цьому відіграє його педагогічний досвід, інтуїція, точний психологічний розрахунок.

Велике значення в розвитку фізичних якостей волейболістів мають рухливі ігри. Саме рухливі ігри, ігровий метод у силу властивих їм особливостей є досить ефективним засобом комплексного удосконалювання рухової діяльності.

У волейболі вміння і навички являють собою досить складні щодо координації рухові акти, і тому їхнє виконання зумовлюється оптимізацією і специфікою фізичних якостей. Фізичні якості у волейболістів потрібно розвивати й удосконалювати, виходячи з конкретних умов з рухової діяльності. До останніх слід віднести всі прояви швидкості (починаючи від швидкості реакції і кінчаючи швидкістю і частотою руху), сполучення швидкісно-силових якостей, що мають місце в більшості виконуваних у волейболі технічних прийомів.

Витривалість у волейболі виявляється у найрізноманітніших формах: стрибуча витривалість при багаторазовому виконанні блокування і нападаючих ударів, витривалість волейболіста-захисника, пов'язана з визначеною напругою нервово-м'язового апарату й акробатичною спритністю.

Усі ці якості можуть бути вироблені на основі загальної фізичної підготовки. А саме рухливі ігри є одним з основних засобів загальної фізичної підготовки, тому що вони дозволяють розвивати фізичні якості в комплексі.

Технічна підготовка – процес навчання спортсмена техніці рухів і дій, службовців засобом ведення боротьби, а також їхнього удосконалення. При цьому він повинний навчитися використовувати арсенал технічних засобів та способів їх застосування у різних ігрових ситуаціях при активній протидії супротивника, виконувати технічні прийоми стабільно, володіти комплексом прийомів, якими у грі доводиться послуговуватися частіше в зв'язку з визначеними функціями в команді.

Успішність оволодіння технічними прийомами залежить від багатьох факторів, у тому числі і від застосування в тренуванні спеціально підібраних рухливих ігор.

Систематичне застосування рухливих ігор у роботі зі спортсменами дозволяє створювати рухову основу для перспективного удосконалення координаційних здібностей, необхідних для формування спортивної техніки. На базі визначеного балансу рухів легше формується нова навичка. Ця навичка в спорті формується і реалізується, як правило, без гри, без участі емоцій. Емоції здатні тільки порушити дії й утруднити досягнення мети. Гра приходить на допомогу гравцю лише тоді, коли рухи автоматизуються, а увага зосереджується не стільки на руховому акті, скільки на результаті дії і ситуації, у яких він виконується. Рухлива гра виступає як засіб удосконалення навички, виконуваної у припіднятому емоційному стані, у змінюваних ситуаціях, при зовнішніх протидіях і ін. Навичка стає не тільки стабільною та стійкою, але й гнучкою, варіативною. Це може привести до виникнення нового, більш сформованого вміння. Спортсмен набуває здатності застосовувати засвоєну навичку в цілісній діяльності, вибирати для кожного випадку кращі варіанти виконання дії. Ось чому тренеру спочатку варто давати настанови на найбільш точне, правильне виконання завдання, а вже потім – на збільшення обсягу завдань, швидкість, тощо. Усі рухливі ігри повинні бути спрямовані на вправу в діях, подібних до дій гри у волейбол.

На початковому етапі спеціалізованих занять волейболом оволодіння основами технічних навичок, умінь і знань відбувається швидше і якісніше при використанні рухливих ігор.

Рухливі ігри та естафети

Математична естафета

Місце занять та інвентар: зал, майданчик, два олівці, чистий папір, два стільці.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві рівні за кількістю учасників команди, шикуються по порядку і розташовуються в колону по одному за лицьовою лінією. Інтервал між колонами 6–8 метрів. Проти кожної колони на протилежній лицьовій лінії ставлять два стільці. На кожному стільці олівці й аркуші паперу відповідно до кількості гравців. Усі аркуші пронумеровані великими цифрами. Кожному номеру гравця у колоні відповідає певний номер аркуша. На аркушах тренер заздалегідь пише нескладні арифметичні дії, що відповідають віку та рівню підготовленості гравців з математики. Такі математичні дії взаємопов'язані, і після послідовного їх вирішення всіма гравцями однієї команди повинна бути отримана відповідь, передбачена тренером.

Опис гри. За сигналом керівника перші номери у колонах біжать до стільців, беруть аркуші під номером 1 і виконують математичні дії. Запам'ятавши відповідь, вони бігцем повертаються до своїх колон, "передають естафету" партнеру і називають цифру, що отримали при вирішенні. Партнер, запам'ятавши цифру, біжить до стільця і виконує математичні дії, що записано на аркуші, з цією цифрою. Отриману відповідь він запам'ятовує і, повертаючись назад, "передає естафету" наступному і т. д. Останній, виконавши всі операції, повертається за лицевою лінію. Команда, що закінчила перебіжку першою, отримує кількість очок, що відповідає кількості гравців у команді. Команда, що закінчила перебіжку другою, отримує на одне очко менше. За кожну неправильну відповідь команда втрачає одне очко. Виграє та команда, яка отримала найбільшу кількість очок.

Правила. Кожний наступний гравець починає бігти після того, як прийняв "естафету" за межами лицевої лінії.

І варіант. Для волейболістів молодшого віку цю естафету можна спростити, розробивши для кожного учасника самостійні завдання. Наприклад, на одному аркуші у стовпчик записуються вправи на математичні дії для всієї команди. Кожний, хто прийняв естафету, розв'язує своє завдання.

$$\text{Перший: } 3 + 2 \cdot 4 : 2 =$$

$$\text{Другий: } 4 : 2 + 7 \cdot 3 =$$

II варіант. Ця естафета відповідає арифметичній, але відрізняється лише тим, що замість математичних дій учасники повинні на аркушах писати відповідь на питання, поставлені тренером. Наприклад, напишіть п'ять відомих вам річок, п'ять міст, трьох відомих чи найкращих спортсменів школи, міста, країни і т. д.

III варіант. На аркушах паперу тренер записує назви міст чи річок і т. д. Кожний учасник естафети повинен написати назву міста чи річки, перша буква якої відповідає останній букві попередньої назви, крім ь.

"Шуліка, квочка, курчата"

Місце. Майданчик, зал.

Підготовка. Всі гравці, крім ведучого, стають у колону по одному і кладуть один одному руки на плечі. Головний гравець у колоні – "квочка", ведучий – "шуліка", інші – "курчата".

Опис гри. За сигналом керівника "шуліка" намагається спіймати "курча", яке стоїть останнім у колоні. "Квочка", розводячи руки, перешкоджає "шуліці" забігти у кінець колоні та спіймати "курча". Всі "курчата" перебігають то ліворуч, то праворуч, таким чином допомагаючи останньому у колоні гравцеві втекти від "шуліки".

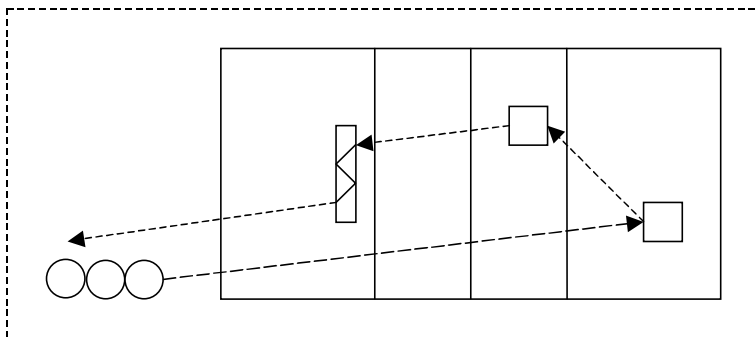
Коли "курча" спіймали, воно стає "шулікою", а "шуліка" – "квочкою".

Правила:

1. Той, хто опустить руки під час гри і розірве ланцюг, стає "шулікою".

2. Якщо "шуліка" довгий час не може піймати "курча", полювання "шуліки" вважається невдалим. Призначають іншого "шуліку".

Естафета



Місце занять та інвентар. Волейбольний майданчик, волейбольні м'ячі, булава і т. д.

Підготовка. На волейбольному майданчику знаходяться 4 мати, як зображено на рисунку, і поряд з лицевою лінією лежать волейбольні м'ячі у кількості, що дорівнює кількості гравців. Учасники розподіляються на дві однакові команди і розташовуються у колонах на місцях подачі.

Початок естафети. За сигналом керівника перші у колонах біжать до мата № 1 лицем уперед, потім біжать спиною вперед до мата № 2 і виконують перекид назад, далі біжать до гімнастичного ослону і через нього виконують по 6 стрибків з обох ніг, потім роблять падіння на груди чи перекочування на спину і повертаються за лицеву лінію. Як тільки учасник перетинає лицеву лінію, другі номери біжать за цим же маршрутом і виконують ті ж самі рухи. Переможцем стає та команда, останній учасник якої першим перетне лицеву лінію.

Правила:

1. Наступний гравець розпочинає біг тільки після того, як попередній його партнер перетнув лицеву лінію.
2. Кожен учасник повинен виконувати ті рухи і в такій послідовності, яку подано в описі. Інакше команда, учасник якої порушив правила, отримує штрафні очки.

Зустрічна естафета

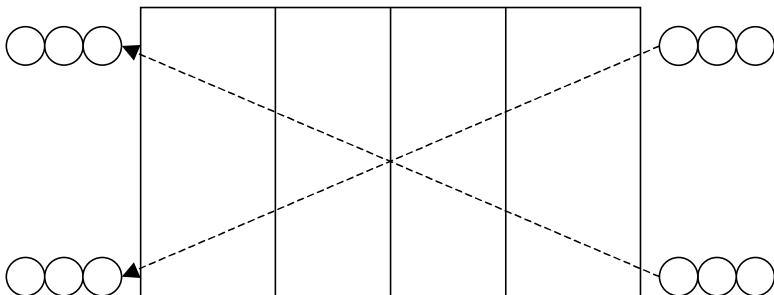
Місце, інвентар: зал, майданчик, естафетні палички.

Підготовка. Учасники розподіляються на дві команди, однакові за кількістю гравців. Кожна команда розподіляється на дві однакові групи, які розташовуються за лицевою лінією по діагоналі, як на малюнку. Перші гравці обох команд отримують по естафетній паличці.

Опис гри. За сигналом керівника гравці біжать до своєї команди на протилежному майданчику, передають естафетну паличку і займають місце у кінці колони. Ті, хто отримав естафету, у свою чергу, біжать кожен до своєї половини команди, передають естафету другим номерам, а самі стають позаду команди і т. д. Виграє та команда, що закінчила перебіжку першою. Останній гравець кожної команди, закінчивши перебіжку, піднімає догори руки з естафетною паличкою, показуючи таким чином, що його команда закінчила естафету.

Правила гри:

1. Якщо гравець загубив естафетну паличку, він повинен її підняти і продовжити біг.
2. До отримання естафетної палички вибігати за стартову лінію не дозволяється.

**"Палиця, що падає"**

Місце та інвентар. Майданчик, зал, коридор, кімната, гімнастична палиця.

Підготовка. Ті, хто беруть участь у грі, стають у коло і розподіляються за порядком номерів. Перший номер стає у середину кола ведучим. Якщо гравців багато, то утворюють 2–3 кола. Відповідно збільшується кількість ведучих та гімнастичних палиць до 2–3.

Ведучий отримує палицю, ставить один кінець її на підлогу, а інший притримує рукою.

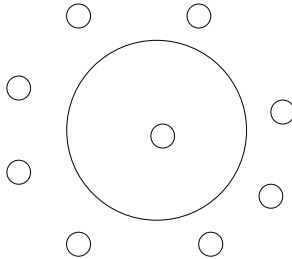
Опис гри. Ведучий тримає за кінець палицю, голосно називає номер і відпускає палицю. Гравець, якого викликали, повинен встигнути схопити палицю, доки вона не впала на підлогу. Якщо йому пощастить піймати палицю, він повертається на своє місце, а ведучий залишається той самий. Якщо він не піймав палицю, то стає ведучим, а той гравець, що до цього часу виконував роль ведучого, стає у коло на своє місце, згідно з нумерацією.

Правила:

Ведучий не має права відпускати кінець палиці раніше, ніж назве будь-який номер. Якщо він припуститься цієї помилки, він повинен перервати.

Методичні вказівки. Відстань між гравцем у центрі кола та іншими залежить від віку та рівня підготовленості гравців.

Варіант (див. рисунок). Грають команда на команду у двох чи більше колах.



"Квач маршем"

Місце та інвентар. Майданчик, зал.

Підготовка. Гравці розподіляються на дві команди і шикуються у шеренгах обличчям один до одного за межами лицевих ліній.

Опис гри. За сигналом керівника одна з команд починає рухатись назустріч протилежній команді. Коли гравці команди, що марширує, будуть на відстані 3–5 метрів від команди "суперників", керівник раптово дає сигнал (свисток), що попереджає про небезпеку. За сигналом гравці команди, що наступає, тікають до свого "дому" за лицеvu лінію, а гравці протилежної команди ловлять їх. Ті, кого впіймали, залишаються у своїй команді, підіймають руку. Керівники їх підраховують, і вони продовжують грати за свою команду. Потім команди міняються ролями. У кінці гри керівник підраховує кількість гравців, яких впіймала кожна з команд. Перемагає та команда, яка впіймала більшу кількість гравців.

Правила:

1. Тікати і наздоганяти можна лише за сигналом. Якщо гравці почнуть ловити раніше, то це не буде зараховано. Якщо ж команда втекла до сигналу, то вся вона вважається впійманою.
2. Спіймати гравця – значить доторкнутися до нього.
3. Ловити можна лише до лицевої лінії.
4. Кожна команда "йде у наступ" однакоvu кількість разів.

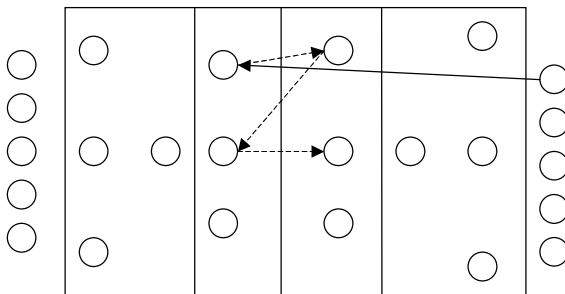
Варіант. Побудова (структура) і правила гри ті ж самі, але "наступ" розпочинають обидві команди одночасно. За сигналом одна з команд тікає, а інша доганяє.

"Перестав булави"

Місце та інвентар. Волейбольний майданчик, набивні м'ячі чи булави.

Підготовка до гри. Гравців розподіляють на дві однакові команди (за кількістю гравців) і розташовують у шеренгах за лицевою лінією. По обидва боки майданчика, симетрично один до одного, малюють 6–10 кружечків діаметром 30 сантиметрів. У кружечки по обидва боки майданчика ставлять булави чи інші предмети. Предмети, розташовані по один бік майданчика, повинні відрізнитися за кольором чи формою від предметів на іншому майданчику.

Один кружечок на кожному з майданчиків залишається без предмета (див. рис.).



Опис гри. За сигналом керівника перші номери обох команд починають переносити булави з протилежного майданчика до вільних кружечків свого майданчика. Після того, як гравець перенесе всі предмети до кружечків свого майданчика, він тікає за лицеву лінію і до гри вступає наступний учасник. Переможцем стає та команда, яка завершила переносити предмети першою.

Правила. Гравцеві дозволяється брати лише одну булаву. Якщо ж усі кружечки зайняті предметами, то гравцеві дозволяється ставити предмети до зайнятого кружечка.

Біг за прапорцями

Місце, інвентар. Зал, майданчик, прапорці.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві однакові за кількістю учасників команди. Кожна з команд розташовується за лицевими

лініями майданчика. У зонах нападу розташовують у шахматному порядку прапорці. Кожна з команд обирає капітана.

Опис гри. За сигналом керівника перші номери обох команд намагаються зібрати якомога більшу кількість прапорців. Потім гравець кожної з команд повертається із зібраними прапорцями за лицеvu лінію. Капітани команд збирають і підраховують прапори, принесені гравцями. За кожний прапорець команда отримує по одному очку. Після підрахування прапорців капітани команд розкладають їх на попередні місця.

Естафета з булавами

Місце та інвентар. Зал, майданчик, булави.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на 2–4 однакові за кількістю гравців команди і шикуються у колону по одному паралельно одна одній. Відстань між колонами не менше трьох кроків. Перед колонами проводиться лінія старту. На відстані 20–30 кроків від неї малюють на підлозі по 3 кружечки проти кожної команди. Відстань між кружечками – 1 крок. Діаметр кожного кружечка дорівнює приблизно двом діаметрам булави. Перші гравці колони отримують по три булави.

Опис гри. За сигналом керівника перші номери з булавами у руках біжать до своїх кружечків, розставляють по одній булаві у них, повертаються назад, торкаються до руки гравця, що стоїть попереду, і займають місце позаду колони. Другі номери біжать до своїх булав, збирають їх і передають наступному у колоні, а самі стають позаду колони.

Гра завершується тоді, коли всі гравці закінчать перебіжку. Виграє та команда, яка першою завершила гру.

Правила:

1. Перетинати лінію старт можна лише тоді, коли гравець отримав булаву або партнер по команді торкнувся до нього рукою.
2. Булави потрібно ставити у центр кружечків.
3. Якщо булава під час руху впала, продовжувати біг можна лише тоді, коли булаву підняли та поставили у центр кола.

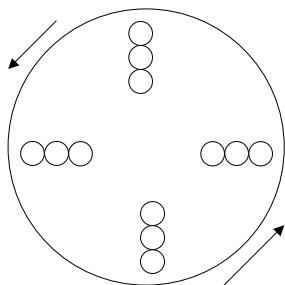
Примітка. Гру можна проводити і з іншими предметами, наприклад: набивні м'ячі, волейбольні м'ячі, тенісні м'ячі і т. д.

Мала кругова естафета

Місце та інвентар. Зал, майданчик, естафетні палички.

Підготовка до гри. Учасники стають на майданчику, повернувшись лівим боком до центра кола, як це показано на рисунку.

Кожна шеренга – команда. Гравці, які стоять у шерензі першими, тримають у правій руці по естафетній паличці.



Опис гри. За сигналом керівника перші гравці біжать проти часової стрілки, обігнувши шеренги зсередини, передають естафету наступному гравцеві своєї команди, а самі займають місце позаду. Наступні гравці, які отримали естафету, біжать по тому ж маршруту, що і попередні. Коли паличку отримає гравець, який розпочинав естафету, гра завершується. Для цього перший гравець підіймає паличку догори. Його команда стає переможницею.

Правила. Під час гри не можна торкатися гравців, що стоять крайніми, штовхати товаришів, пробігати між шеренгами, скорочувати шлях.

"Квач"

Місце та інвентар. Зал, майданчик.

Підготовка до гри. По різні боки майданчика малюють 2–4 кола залежно від кількості гравців, діаметром 1 метр – "будинки для відпочинку". Двоє з гравців – "квач". Вони займають місце у центрі майданчика. Інші гравці обирають місце довільно.

Опис гри. За сигналом керівника "квач" намагається наздогнати і торкнутися рукою когось із гравців, які вільно рухаються по майданчику. Той гравець, до якого торкнулись рукою, сам стає "квачем". Попередній "квач" стає звичайним гравцем у команді. Гравці можуть забігати до "будинку відпочинку", де їх не можна ловити, але у кожному "будинку" не повинно бути більше двох відпочиваючих.

Правила:

1. Якщо до будинку, де є двоє відпочиваючих, забіг 3-й, то його можна ловити нарівні з іншими.
2. Новому "квачу" не дозволяється зразу ж ловити того, хто його спіймав.
3. Той, хто вибіг за межі майданчика, стає "квачем".

"Із міста до міста"

Місце та інвентар. Майданчик, зал, розпізнавальні пов'язки.

Підготовка. На майданчику за лицевими лініями розташовуються

дві команди. Для захисту свого міста до середньої лінії виходять по два гравці від кожної з них. Їх задача – не пропустити "ворога" до свого міста.

Мета гри. Захопити місто суперника.

Перемагає та команда, у якої залишилось більше гравців у місті "ворога".

Правила:

1. Сторож має право ловити гравців тільки на своїй половині поля.
2. Гравець, якого спіймали, залишається на тому місці, де його наздогнали.
3. Гравця, якого спіймали, може врятувати товариш по команді, доторкнувшись рукою до переможеного. Але той гравець, який перебіг до міста суперника, повинен залишатися там до кінця гри.

Методичні вказівки. У залежності від кількості гравців може змінюватись кількість "сторожів" і розмір майданчика. Гру можна проводити, визначивши для цього певні обмеження у часі.

"Колесо"

Місце. Зал, майданчик.

Підготовка. Обирають одного ведучого. Всі інші гравці розподіляються на 3–5 груп, однакових за кількістю. Кожна група шикується у колону по одному, а колони вишиковують променями, як спиці колеса. Ті, хто грає у колонах, стоять обличчям до центра. Ведучий стоїть поза колонами.

Опис гри. Ведучий біжить навколо "колеса", торкається гравця, що стоїть останнім в якій-небудь "спиці" і затримується коло нього. Цей гравець злегка торкається того, хто стоїть попереду, а той, у свою чергу, торкається наступного і т. д.

Попередній гравець у "спиці", отримавши сигнал, вимовляє голосно: "Є!", біжить управо чи уліво ззовні "колеса", намагаючись швидше повернутись на своє місце. Вся "спиця" біжить у тому ж напрямку, що і перший гравець. По дорозі гравці обганяють один одного, щоб не залишатись у кінці "спиці". Коли "спиця" повернеться на місце, той гравець, що стоятиме останнім, бере на себе роль ведучого, і гра продовжується.

Правила:

1. Бігти "спиця" може лише тоді, коли гравець, що стоїть попереду, прокричить: "Є!" і спрямує рух спиці.

2. Гравці "спиці" можуть бігти лише поза колесом.

3. Гравець, який пробіг через "спицю", стає ведучим.

Варіант 1. Шиккування таке ж. Кожна "спиця" розподіляється за порядком номерів. Керівник називає номер, і всі гравці під цим номером починають перебіжку за годинниковою стрілкою ззовні кола до попереднього місця.

Варіант 2. Шиккування таке ж. За сигналом керівника перші номери "спиць" починають перебіжку. Пробігши всі "спиці" ззовні, дотиком передають естафету наступним номерам своїх "спиць", а самі займають попереднє місце. Перемагає та команда, яка першою завершила перебіжку.

Естафета за контурами волейбольного майданчика

Місце. Волейбольний майданчик, набивні м'ячі чи булави і т. д.

Підготовка. Гравці розподіляються на дві однакові за кількістю гравців команди і шикуються у колони по одному на уявному продовженні бокової лінії біля місця подачі. По кутках майданчика кладуть по набивному м'ячу.

Опис гри. За сигналом керівника перші номери у командах починають звичайний біг по боковій лінії. Добігши до кутка майданчика, учасники пересуваються уліво вздовж лицевої лінії приставним кроком лівим боком уперед. Пересуваючись до іншого кутка майданчика, учасники біжать спиною вперед по боковій лінії майданчика. Останній відрізок, тобто довжину лицевої лінії, учасники пробігають, пересуваючись приставним кроком правим боком уперед. Гравець, який стоїть першим у колоні і до якого доторкнулись рукою, стає у колону останнім. Наступні гравці повторюють перебіжку таким же чином. Переможницею стає та команда, яка закінчила перебіжку першою.

Правила:

1. Пересуватись потрібно за контурами майданчика, оббігаючи набивні м'ячі, що лежать по різні боки майданчика.

2. Пересуватись необхідно лише зазначеним способом.

"Ворони і горобці"

Місце та інвентар. Зал, майданчик.

Підготовка. Гравці розподіляються на дві команди, одна з яких називається "Горобці", а інша – "Ворони". Кожна з команд шикуються

у шеренги на відстані кроку від середньої лінії спиною одна до одної. Викладач, стоячи біля середньої лінії, вимовляє "Ворони" чи "Горобці". Команда, яку він назвав, повинна наздогнати суперника. Переслідувати противника лише до лицевої лінії.

Переможницею стає та команда, яка спіймала найбільшу кількість гравців. Гру можна проводити з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи і т. д.).

"Рибалки"

Місце та інвентар. Зал, майданчик, нитки, паперові рибки.

Підготовка. Для гри визначають межі майданчика, що залежать від кількості гравців. Ззаду, до пояса кожного з гравців прив'язують на нитці довжиною 50 см паперову рибку. Гравці розташовуються довільно у середині майданчика.

Опис гри. За сигналом керівника гравці намагаються наздогнати один одного і зірвати рибку. Учасники, у яких зірвали рибку, виходять за межі майданчика.

Гра завершується, коли на майданчику залишається один гравець. Перемагає той, хто зібрав найбільшу кількість рибок.

Правила гри:

1. Гравець, який вибіг за межі майданчика, повинен віддати свою рибку тому, хто його наздоганяв.

2. Учасники, у яких зірвали рибку, участі у грі не беруть.

Варіант. До пояса кожного з гравців прикріплюють рибку на нитці довжиною 1,5 м. Учасники намагаються наступити на рибку партнера (зірвати її). Перемагає той гравець, у якого не зірвали рибку.

"Полювання"

Місце та інвентар. Зал, майданчик.

Підготовка до гри. У кутку майданчика визначається "будинок лісника". Вибирають двох ведучих – "мисливців", які на початку гри знаходяться у "будинку лісника". Усі інші – "зайці", місце яких на майданчику, тобто "у лісі".

Опис гри. За сигналом керівника "мисливці", узявшись за руки, виходять на полювання. Якщо їм пощастить піймати "зайця", вони відводять його до "будинку лісника", а самі продовжують гру. Коли у "будинку лісника" будуть два "зайці", то вони утворюють нову пару "мислив-

ців". Гра завершується, коли "у лісі" залишаються два найспритніших "зайців".

Правила гри:

1. "Мисливці" не повинні рознімати руки, коли ловлять "зайців".
2. "Заєць", до якого доторкнулись "мисливці" – спійманий.
3. "Зайці", які вибігли за межі майданчика – спіймані.
4. Кожна нова пара "мисливців" діє самостійно.

"Передав – сідай"

Місце та інвентар. Зал, майданчик, волейбольний чи набивний м'яч.

Підготовка. Гравці розподіляються на дві однакові за кількістю учасників команди і шикуються кожна у колону по одному, паралельно одна одній. Кожна команда обирає капітана – гравця, який добре вміє кидати і ловити м'яч. Капітани займають місце напроти своїх команд на відстані 5–8 кроків від учасників. Місце, де стоять капітани, позначають. Капітани тримають у руках по м'ячу.

Опис гри. За сигналом керівника капітани кидають м'яч першим у колоні. Ті, хто отримав м'яч, повертають його капітанам і присідають, потім капітани кидають м'яч наступним у колоні і т. д. Гра завершується, коли капітан отримав м'яч від останнього гравця колоні. Приймавши м'яч, капітан піднімає його догори, тим самим засвідчуючи, що гру завершено.

Команда, що завершила перекидання м'яча першою, перемагає.

Правила:

1. Гравець, який не прийняв м'яч, повинен підняти його з підлоги, повернутись на своє місце, а потім кинути м'яч капітану. Інакше команда отримає штрафне очко.

2. Якщо команда закінчила перекидання м'яча, але має штрафні очки, то вона програла. У грі можна зазначити спосіб перекидання м'ячів.

Варіант 1. Шиккування таке ж. Останній у колоні, піймавши м'яч, біжить на місце ведучого, а ведучий стає першим у колоні.

Гра завершується, коли перший ведучий повернеться до початкового положення.

Варіант 2. Шиккування таке ж, але ведучий, передавши м'яч останньому у колоні, біжить у кінець колоні, а перший у колоні стає на місце ведучого.

Гра завершується, коли перший ведучий повернеться до вихідного положення.

"Індійський танець"

Місце та інвентар. Зал, майданчик, булави.

Підготовка до гри. Гравці стають по колу, узявшись за руки. Посеред кола довільно стоять булави.

Опис гри. За сигналом керівника учасники намагаються штовхнути партнера на булаву таким чином, щоб той збив її. Такий гравець вибуває з гри. Перемагає гравець, який не збив булаву.

Правила. Не можна опускати руки. Коли коло розривається, гра зупиняється.

"Утікай і наздоганяй"

Місце занять та інвентар. Спортивний зал, майданчик.

Підготовка до гри. Перед початком гри визначають межі майданчика, після чого всі гравці розподіляються за порядком номерів. Парні номери – одна команда, непарні – інша. Кожен гравець повинен запам'ятати свого сусіда з правого і з лівого боку. Після розподілу всі гравці розбігаються по майданчику і чекають сигналу про початок гри.

Опис. За сигналом керівника кожен учасник намагається наздогнати свого сусіда справа (виходячи з розподілу), пам'ятаючи, що його самого одночасно переслідує і ловить його сусід зліва. Якщо якого-небудь гравця піймали, то він з піднятою догори рукою виходить за межі майданчика. Гравець, у якого сусіди справа і зліва вибули з гри, відходить убік як переможець.

Правила:

1. Гравця спіймали, якщо до нього доторкнувся рукою сусід зліва.
2. Гравець, який вийшов за межі майданчика, програє.

Естафета

Місце занять та інвентар. Зал, майданчик, два волейбольні м'ячі.

Підготовка. Учасники утворюють коло діаметром 8–12 м і розподіляються за порядком номерів на перший та другий. Перші номери – одна команда, другі номери – інша. Команди обирають капітанів. У капітанів, що стоять один напроти одного, у руках по волейбольному м'ячу.

Опис гри. За сигналом керівника капітани команд біжать по колу проти часової стрілки, по черзі оббігаючи своїх партнерів то з лівого, то з правого боку. Пробігши коло повністю, учасник передає м'яч партнеру, який стоїть у напрямку руху. Тепер вже партнер біжить по тому ж маршруту, а попередній учасник стає на своє місце. Виграє та команда, останній учасник якої першим передасть м'яч до рук свого капітана.

Правила. Передавати м'яч один одному можна лише із рук до рук.

"Займи вільне коло"

Місце та інвентар. Спортивний зал, майданчик, крейда.

Підготовка до гри. Всі гравці розташовуються по колу. Відстань між ними 1,5–2 м. Кожен гравець малює навколо себе кружечок діаметром 0,5 м. Керівник визначає одного ведучого, який стає у центрі кола. Таким чином, звільняється один кружечок.

Опис гри. За сигналом керівника гравці розпочинають перестрибувати до вільного кружечка, не даючи можливості зайняти його тому, хто є ведучим. Той, хто не встиг зайняти кружечок, стає ведучим.

Правила:

1. Перестрибувати можна лише в одному напрямку.
2. Якщо гравець хоча б наступив на кружечок, то місце є зайнятим.

"Садіння картоплі"

Місце занять та інвентар. Зал, майданчик, тенісні м'ячі, булави.

Підготовка до гри. На волейбольному майданчику малюють десять кружечків так, як показано на рисунку. Учасники розподіляються на дві команди і розташовуються у колонах на місцях для подачі. Перші гравці тримають у руках по десять тенісних м'ячів чи булав.

Опис гри. За сигналом керівника перші номери біжать на протилежний майданчик і там у певній послідовності (як показано на рисунку) "садять картоплю" до ямок. Після цього повертаються назад і торкаються долонею до партнера. Останній біжить і збирає у тій же послідовності "картоплю, що посадили" а потім займає місце у кінці колони.

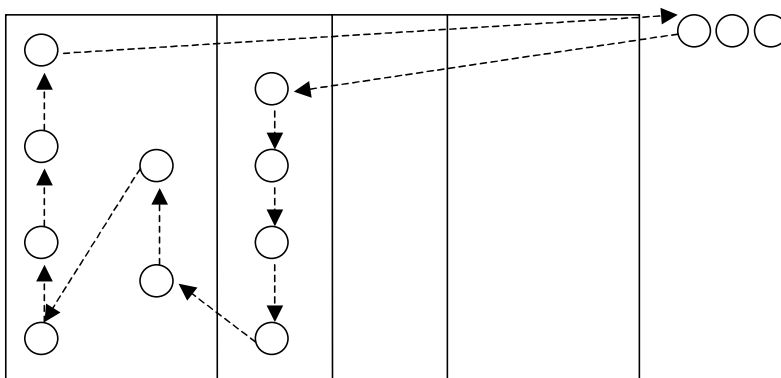
Переможницею стає та команда, учасники якої першими "посадили і зібрали картоплю".

Правила:

1. "Садіння та збирання картоплі" слід проводити лише у тій послідовності, що зображена на рисунку.

2. Вибігати за межі лицевої лінії до того, як до гравця доторкнеться партнер, не можна.

3. Якщо учасник упустив "картоплю" на дистанції, він зобов'язаний повернутися і зібрати її.



"Вартові і розвідники"

Місце та інвентар. Зал, майданчик, коридор, м'яч.

Підготовка. Всі гравці розподіляються на дві однакові за кількістю учасників команди "вартових" і "розвідників", шикуються вздовж протилежних боків майданчика на відстані 10–25 м одна від одної. У центрі майданчика малюють коло, до якого кладуть м'яч. "Розвідники" повинні забрати м'яч, а "вартові" – його зберегти.

Опис гри. За сигналом керівника два гравці – один "розвідник" і один "вартовий" (розпочинають гру перші гравці з правого флангу кожної команди) вибігають на середину майданчика за м'ячем. "Розвідник" виконує різноманітні рухи чи імітацію технічних прийомів (перекат на груди, на спину, перекиди і т. д.), щоб відволікти увагу "вартового" і забрати м'яч. "Вартовий" повторює всі рухи "розвідника" і разом з тим слідкує за м'ячем. Якщо "розвідник" схопив м'яч, "вартовий" намагається піймати суперника і взяти у полон. Якщо "вартовий" не спіймав "розвідника" і той з м'ячем утік до свого табору, то перший (тобто, "вартовий") йде у полон і стає у шерензі з лівого флангу. Гра триває доти, доки не візьмуть у ній участь усі "розвідники" і "вартові". У кінці гри підраховують кількість полонених у кожній з команд. Виграє та команда, яка захопила більше полонених. Потім грають удруге, при цьому обмінюються

ролями: "вартові" стають "розвідниками", а "розвідники" – "вартовими". Після цього підраховують кількість полонених. Виграє та команда, яка зможе у ролі "розвідників" та "вартових" захопити більше полонених.

Правила:

1. Вибігати за м'ячем на середину майданчика можна лише за сигналом керівника.

2. "Вартовий" повинен повторити всі рухи "розвідника", інакше він програє.

3. Ловити втікача можна лише до "кордонів" його табору.

4. Якщо втікач упустить м'яч, не добігши до свого табору, то його вважають спійманим.

"Мисливці та качки"

Місце та інвентар. Майданчик, зал, волейбольний чи баскетбольний м'яч.

Підготовка. На підлозі малюють велике коло. Якщо гру проводять у вузькому залі, рекомендується намалювати дві лінії посеред залу на відстані 7–10 м одна від одної так, щоб вийшов прямокутник, дві сторони якого – стіни залу, а дві – намальовані. Гравці розподіляються на дві команди – "мисливці" та "качки". "Мисливці" стають по колу за його межами чи за межами намальованих ліній, розділившись на дві групи. "Качки" займають місце посередині кола чи усередині прямокутника, розташувавшись довільно. У одного з "мисливців" у руці м'яч.

Опис гри. За сигналом керівника "мисливці" перекидають м'яч між собою у різних напрямках, не виходячи за межі кола, і намагаються ним "підбити качку". Така "качка" виходить з гри. Коли всіх "качок підстрелять", керівник визначає проміжок часу, за який "мисливці убили всіх качок". Гравці міняються ролями, і гра продовжується. Після двох ігор визначають, яка з команд мисливців швидше за іншу "перестріляла" всіх "качок".

Правила:

1. Під час кидання м'яча у "качок" "мисливцям" не дозволяється переступати за межі кола. Влучування у "качок" гравцями, які не виконали цього правила, не зараховуються.

2. "Підбитими" є ті "качки", до яких доторкнувся м'яч. Якщо у гравця влучив м'яч, що відскочив від землі чи іншого гравця, то така "качка" не "підбита".

3. Якщо "качка", рятуючись від м'яча, виходить за межі кола, то вона "підбита".

4. "Підстрелені качки" у грі не беруть участь доти, доки не будуть "підбиті" всі "качки" і не відбудеться зміна команд.

Гонки м'ячів

Місце та інвентар. Зал, майданчик, два волейбольні чи баскетбольні м'ячі.

Підготовка. Всі гравці стають у коло на відстані витягнутих рук і розподіляються за порядком номерів на перший-другий. Перші номери – одна команда, другі – інша. У двох гравців різних команд, розташованих одна проти одної, по м'ячу.

Опис гри. За сигналом керівника гравці починають перекидати м'яч управо від себе по колу через одного. Ті у свою чергу перекидають м'ячі наступним гравцям. М'ячі перекидають по колу до тих пір, доки один м'яч не наздожене інший. Команда, м'яч якої наздогнав м'яч суперника, перемагає.

Правила:

1. М'яч обов'язково слід перекидати найближчому гравцеві своєї команди, тобто через одного.
2. Якщо гравець упустив м'яч, він повинен його підняти і, повернувшись на своє місце, продовжити гонку м'ячів.

"Вудочка"

Місце та інвентар. Майданчик, зал, мотузок довжиною 3–4 м, на кінці якого прив'язаний мішечок із піском.

Підготовка. Всі гравці стають так, щоб утворити коло, а ведучий – у середину кола із мотузком у руках.

Опис гри. Ведучий, стоячи у середині кола, крутить мотузок із мішечком так, щоб останній, ковзаючи по підлозі, пролітав під ногами гравців. Учасники, уважно спостерігаючи за рухом мішечка, підстрибують, щоб не бути спійманими. Той, хто зачепить мішечок чи мотузок, стає посередині на місце ведучого, а попередній ведучий – на місце гравця у колі.

Правила:

1. Спійманим вважається той, до чиєї ноги торкнувся мотузок чи мішечок.
2. Відходити від свого місця за межі мотузка, що крутиться, не дозволяється. Той, хто порушив це правило, програє.

Варіанти гри. "Вудочка з вибуванням". Ця гра аналогічна попередній. Ведучий весь час один, бажано сам керівник. Той, до кого доторкнеться мішечок чи мотузок, вибуває з гри. Переможцем є той, хто залишився не спійманим.

"Вудочка командна". Гравці, стоячи у колі, розподіляються на дві команди за порядком номерів на перший і другий. Ведучим є керівник. Гравець, до якого доторкнувся мотузок, приносить команді штрафне очко. Рахунок після кожної помилки оголошується голосно. Переможницею є команда, яка набрала меншу кількість штрафних очків. Гру проводять, визначивши термін тривалості.

"Човник"

Місце. Зал, майданчик, кімната.

Підготовка. На майданчику за допомогою лінії визначається старт для стрибків. Усі гравці розподіляються на дві однакові за кількістю гравців команди. Кожна команда шикується у шеренгу збоку від стартової лінії одна проти одної.

Щоб визначити, хто перший розпочинає гру, команди кидають жреб. Команди обирають капітанів.

Опис гри. Капітан команди, що першою розпочинає гру, відправляє гравця на стартову лінію. Цей учасник стає біля лінії і стрибає з місця вперед якомога далі. Там, де п'ятки того, хто стрибає, торкнулись майданчика, проводять лінію. Гравець повертається на своє місце. Після цього свого гравця відправляє капітан другої команди. Той стає біля щойно визначається лінії і стрибає у протилежний бік у напрямку до лінії старту. Його приземлення визначається також по п'ятках. Потім виходить наступний гравець із першої команди і стрибає у протилежному напрямку з місця, де приземлився гравець другої команди. Таким чином, чергуючись, стрибають усі гравці обох команд. Гра завершується, коли всі учасники обох команд візьмуть участь у стрибках.

Підсумки гри підбивають після того, як стрибе останній гравець. Якщо він пересунеться від лінії старту у той бік, у який стрибали гравці його команди, то його команда перемогла. Інакше команда програє.

Правила:

1. Стрибати слід, не перетинаючи лінію старту.
2. Якщо гравець після стрибка впав, лінією відмічається те місце, де він доторкнувся до землі будь-якою частиною тіла, але ближче до лінії старту.

"Півні"

Місце. Майданчик, зал, коридор, кімната.

Підготовка. Гравці розподіляються на дві команди, однакові за кількістю гравців, і шикуються у дві шеренги обличчям одна до одної.

Опис гри. За сигналом керівника учасники гри, стоячи на одній нозі і заклавши руки за спину, зближуються і штовхають один одного плечем, намагаючись вивести свого суперника із рівноваги таким чином, щоб той доторкнувся другою ногою до землі. Гравець, якому це вдалося, стає переможцем.

Переможницею стає та команда, гравці якої одержали більшу кількість перемог. У кожному наступному "бою" учасники міняють ногу, якою будуть відштовхуватись.

Правила:

1. Якщо один із гравців доторкнеться підлоги обома ногами, то він програє.

2. Не можна під час бою прибирати руки з-за спини.

3. Міняти ногу, якою будуть відштовхуватись, під час бою не можна.

"Через палицю"

Місце та інвентар. Зал, майданчик, дві гімнастичні палиці.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві однакові за кількістю учасників команди, шикуються у колону по одному. Відстань між колонами 8–14 м, дистанція між гравцями у колоні – на відстані витягнутої вперед руки. Два гравці кожної команди стають попереду своєї колони, обличчям до неї, тримаючи у руках гімнастичну палицю.

Опис гри. За сигналом керівника гравці несуть палицю вздовж своєї колони, а всі ті, хто стоять у колоні, по черзі перестрибують через палицю. Добігши до кінця колони, один із пари (за домовленістю між собою) стає у кінці, а інший повертається на початок колони і разом із тим, хто спрямовує рух, проносить палицю вздовж колони. Гравець, що пробіг двічі, залишаються у кінці колони, а інші біжать до її початку і створюють нову пару з тим учасником, що стоїть попереду. Виграс команда, учасники якої першими завершать перебіжку і повернуться у вихідне положення.

Варіант. Шикування і система заліку така ж, але за сигналом керівника перший у колоні сам проносить гімнастичну палицю, через яку перестрибує вся колона. Залишившись у кінці колони, палиця передається з правого боку гравцю, що стоїть попереду.

Стрибок за стрибком

Місце та інвентар. Зал, майданчик, коридор, скакалка.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві однакові за кількістю учасників команди. Кожна з команд стає у колону по два. Кожна пара колони тримає скакалку на висоті 50–60 см від підлоги.

Опис гри. За сигналом керівника перша пара кожної із колон швидко кладе скакалку на підлогу і обидва гравці біжать у кінець колони, а потім поступово перестрибують через скакалки всіх пар, що стоять у колоні. Закінчивши стрибки, обидва гравці зупиняються і беруть до рук скакалку. Як тільки вони це зроблять, гравці другої пари кладуть свою скакалку на землю, стрибають через першу скакалку, біжать у кінець колони, а потім перестрибують, рухаючись до свого місця, усі скакалки.

Таким чином стрибають усі гравці кожної з команд. Виграє та команда, яка першою закінчила стрибки.

Правила:

1. Наступна пара починає стрибки після того, як гравці пари, що стоїть попереду, взяли скакалку до рук.
2. Гравці кожної пари стрибають, відштовхуючись обома ногами.
3. Пара, яка стоїть останньою у колоні, повернувшись на своє місце, піднімає скакалку догори, тим самим повідомляючи, що команда закінчила гру.

Естафета "Довга лоза"

Місце та інвентар. Зал, майданчик, коридор.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на дві однакові за кількістю учасників команди. Кожна з команд стає у колону по два. Кожна з них шикується паралельно одна одній на відстані 3–5 м. Перед командами малюють лінію старту, а на відстані 8–16 м від цієї лінії – прямокутники, до яких стають перші номери кожної з команд. Вони приймають позу, зігнувшись в упорі на одну ногу, нахиливши голову вперед і обхопивши руками коліна.

Опис гри. За сигналом керівника гравці, що стоять у колоні, біжать вперед, стрибаючи через гравців, які знаходяться у прямокутниках, обпершись при цьому руками на спину останніх, а потім займають їх місце. Гравці, через яких стрибали, біжать назад до своїх колон, одним доторком руки передають естафету у кінець колони, а ті, хто прийняв естафету, продовжують виконувати вправи.

Гра завершується, коли всі гравці візьмуть участь в естафеті. Команда, яка закінчила гру першою, є переможницею.

Естафета із стрибками по купинах

Місце та інвентар. Зал, майданчик, коридор, скакалки.

Підготовка. Гравці розподіляються на дві однакові за кількістю учасників команди. Кожна з них шикується у колону по одному, паралельно одна одній на відстані 1–3 м. Перед командами малюють стартову лінію. Попереду кожної команди розкладають у шаховому порядку по 4–8 скакалок, що скручені у невеличкі кружечки діаметром у 2–3 довжини ступні. Відстань між кружечками 1,5–2 кроки. За сигналом керівника ті, хто стоять першими у колонах, стрибають з одного кружечка на інший. Дійшовши до останнього, гравці біжать, обминаючи кружечки, повертаються назад, торкаються долоні наступних гравців, а самі займають місце у кінці колони. Наступні учасники роблять так само. Гра завершується, коли всі гравці візьмуть участь і коли останній у команді гравець після перебіжки доторкнеться рукою долоні першого гравця. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету й отримує меншу кількість штрафних очок.

Примусь устати

Місце та інвентар. Зал, майданчик, коридор, гімнастичні палиці.

Підготовка. Учасники розподіляються на дві однакові за кількістю гравців команди, сідають парами один проти одного, упираючись пальцями ніг у пальці ніг суперника, який сидить напроти (п'ятки торкаються землі). Гравці тримають горизонтально гімнастичну палицю руками, що витягнені вперед.

Опис. За сигналом керівника кожен з учасників намагається, перетягуючи палицю на свій бік, примусити суперника встати. Програє команда, в якій більша кількість гравців устала.

Правила:

1. Якщо один з учасників випустив із рук палицю, він програє.
2. Той, хто програв, повинен устати і бути у такому положенні доти, доки гра не завершиться і керівник не визначить команду-переможницю. Гру проводять декілька разів.

Гра з набивними м'ячами

1. Гравці, сидячи вдвох біля кінців гімнастичного ослону спиною один до одного і закріпивши ноги під рейкою, перекидають і ловлять

набивний м'яч двома руками збоку, повертаючи при цьому тулуб. М'яч утворює ніби коло під час руху над ослоном.

Завдання гри. (Кожна з пар стає одна проти одної на відстані)

Яка з пар гравців швидше, не загубивши при цьому м'яч, що під час свого руху обігне 10 кіл, закінчить перекидати його. Під час повторення гри м'яч перекидають в інший бік.

2. Двоє гравців стоять спиною один проти одного на відстані 3–5 м. У одного з учасників є набивний м'яч. Нахилившись уперед, гравець кидає м'яч між ногами так, щоб він полетів у напрямку, де стоїть партнер. Останній ловить м'яч і так само кидає його першому учаснику. Перемагає та пара гравців, яка безпомилково перекидала м'яч у такий спосіб певну кількість разів.

3. Гравці стають парами один проти одного біля волейбольної сітки за межами триметрової лінії. У кожної з пар є набивний м'яч. За сигналом керівника учасники перекидають м'яч один одному (один кидає м'яч через волейбольну сітку, інший – під нею). Перемагає пара, яка зможе зробити 30 перекидів першою, або та, яка за певний час перекине м'ячі більшу кількість разів.

"Силачі"

Місце та інвентар. Зал, майданчик, коридор, набивний м'яч.

Підготовка. Учасники, розділившись на дві однакові за кількістю гравців команди, шикуються шеренгою одна проти одної на відстані 10–20 м. Перед командою, що отримала можливість розпочинати гру першою, малюють лінію.

Опис гри. За сигналом керівника учасник, який розпочинає гру, підходить до лінії, бере м'яч і штовхає його (або кидає зазначеним способом) у бік протилежної команди. Керівник відмічає те місце, де м'яч торкнувся підлоги. З цієї відмітки перший гравець другої команди штовхає м'яч у протилежному напрямку. У такий спосіб штовхають м'яч усі гравці обох команд. Результат гри визначається в залежності від місця, де впав м'яч, що його кинув останній гравець команди. Виграє команда, що розпочинала гру, якщо останній її гравець кине м'яч так, що той торкнеться підлоги перед початковою лінією. Якщо ж м'яч перелетить цю лінію, то виграє протилежна команда.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. *Беляев А.В.* Исследование тренировочных и соревновательных игр волейболистов. – М.: ФиС, 1975.
2. *Беляев А.В.* Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов. Методические рекомендации. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
3. Волейбол / Перевод с немецкого *Л. Микулича*. – М.: ФиС, 1972. – 214 с.
4. *Евстигнеев Н.К.* О методах физической подготовки волейболистов. – Волгоград, 1977.
5. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол: Учебник для студентов институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 239 с.
6. *Железняк Ю.Д.* и др. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. – М.: ФиС, 1967. – 296 с.
7. *Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.* Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 517 с.
8. *Железняк Ю.Д.* 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. – М.: ФиС, 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., Тутар В.А.* Спортивні ігри. Підручник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. – Х.: Основа, 1993. – 214 с.
11. *Ивойлов А.В.* Волейбол: Учебник для студентов педагогических институтов по специальности "Физическое воспитание". – Минск: Высшая школа, 1985. – 261 с.
12. *Ивойлов А.В.* Волейбол: Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. – Минск: Высшая школа, 1974. – 288 с.
13. *Ивойлов А.В.* Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: ФиС, 1981.
14. *Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г.* Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1985. – 270 с.
15. *Клецов Ю.Н.* и др. Тактическая подготовка волейболистов: Сборник упражнений. – М.: ФиС, 1968. – 120 с.
16. *Каркаускас А.А.* Анализ игровой деятельности волейболистов высокого класса. – Вильнюс, 1980.

17. Колтунов В.А., Корневская Г.П. Методика использования подвижных игр в обучении и тренировке волейболистов. – Смоленск, 1989.
 18. Мармор В. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: Картя Молдовэняскэ, 1975.
 19. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
 20. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболиста. – М.: ФиС, 1969.
 21. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1986. – 319 с.
 22. Олимпийский комитет. Официальные правила волейбола. 2001–2004. Новое издание. – Federation Internationale de volleyball © 2001.
 23. Пименов М.П. Игровая подготовка волейболистов. – К.: Здоров'я, 1967.
 24. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения. – К.: Здоров'я, 1993.
 25. Портных Ю.И., Чуркин А.А. К вопросу о методике обучения волейболистов. Учебное пособие инструкторов физической культуры. – М.: ФиС, 1986.
 26. Смирнов Ю.И., Иванченко Т.Д. Методика комплексной оценки игровой деятельности волейболистов: Учебное пособие для слушателей ФПК. – М.: ФиС, 1984.
 27. Смолянский В.Г. Содержание, методика и организация занятий по физической подготовке волейболистов и баскетболистов. – М.: ФиС, 1987.
 28. Фомин Н.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа. – М.: ГЦОЛИЕК, 1986.
 29. Хапко В.Е., Білоус В.И. Волейбол. – К.: Радянська школа, 1988. – 112 с.
-

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Теорія і методика волейболу	8
1.1. Техніка нападу	11
1.2. Техніка захисту	19
Розділ 2. Засоби технічної підготовки	24
2.1. Вправи для навчання передач м'яча	25
2.2. Вправи для навчання подач м'яча	56
2.3. Вправи для навчання нападаючого удару	58
2.4. Вправи для навчання блокування	68
2.5. Вправи комплексного характеру	72
Розділ 3. Використання рухливих ігор у технічній підготовці волей-боліста	84
Список літератури	109

Навчальне видання

СОКОЛ Ольга Володимирівна

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Навчальний посібник

(українською мовою)

Редактор *М.О. Ландер*

Комп'ютерна правка та верстка *Н.В. Ялова*

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 17.02.09. Папір офсетний. Формат 60×84/16.
Друк офсетний. Гарнітура "Таймс". Ум. друк. арк. 6,4. Обл.-вид. арк. 6,9.
Тираж 100 прим. Вид. № 23. Зам. № 95. Ціна договірна

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