

**АНАТОЛІЙ ДЕНИСОВЕЦЬ  
ЄВГЕН КОЗАК  
ОЛЕНА ПАНТУС**

**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ  
МАЙСТЕРНОСТІ З  
ВОЛЕЙБОЛУ**



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Методичні рекомендації для студентів,  
викладачів кафедр фізичного виховання**

**Житомир – 2021**

УДК 796.325:796.015.1

П 32

*Рекомендовано до друку методичною комісією  
технологічного факультету*

*Поліського національного університету  
(протокол № 7 від 17.03.2021 р)*

#### **Рецензенти**

**П. П. Ткаченко** – завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

**О. В. Радченко** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету

#### **Методичні рекомендації підготували:**

**Анатолій Денисовець** – заслужений тренер України, старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

**Євген Козак** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка

**Олена Пантус** – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету;

© Денисовець А.П., Козак Є.П., Пантус О.О. 2021

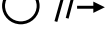

© Поліський національний університет 2021



## ЗМІСТ

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>УМОВНІ ПОЗНАЧКИ</b> .....                                                                               | 5  |
| <b>ВСТУП</b> .....                                                                                         | 6  |
| <b>РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ЗВО</b> .....                | 8  |
| 1.1. Мета, завдання та зміст тренування .....                                                              | 8  |
| 1.2. Дидактичні і специфічні принципи навчання і тренування .....                                          | 11 |
| 1.3. Форми організації тренувальних занять .....                                                           | 15 |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ, ГРУПОВИХ ТА КОМАНДНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ</b> ..... | 17 |
| 2.1. Methodика вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця передньої лінії .....                 | 17 |
| 2.2. Methodика вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця, який виходить із задньої лінії ..... | 28 |
| 2.3. Methodика вдосконалення системи нападу з першої передачі та відкидки .....                            | 34 |
| <b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ, ГРУПОВИХ ТА КОМАНДНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗАХИСТІ</b> .... | 47 |
| 3.1. Methodика вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті .....                                  | 47 |
| 3.2. Methodика вдосконалення групових тактичних дій у захисті .....                                        | 54 |
| 3.3. Methodика вдосконалення індивідуальних тактичних дій блокувальників .....                             | 54 |
| 3.4. Methodика вдосконалення групових тактичних дій блокувальників .....                                   | 64 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....                                                                    | 78 |

## УМОВНІ ПОЗНАЧКИ

|                                                                                   |   |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|
| FIVB                                                                              | – | Federation International de Volleyball                       |
|  | – | гравець                                                      |
|  | – | гравець з м'ячем                                             |
|  | – | передбачувана нова позиція гравця                            |
|  | – | напрямок пересування гравця                                  |
|  | – | напрямок передачі нападаючого удару                          |
|  | – | нападаючий удар                                              |
|  | – | переднє падіння                                              |
|  | – | блок                                                         |
|  | – | передбачувана нова позиція гравця після переміщення на блоці |
|  | – | гравець, який знаходиться на підвищенні                      |
|  | – | тренер                                                       |

## ВСТУП

Суттєвою ознакою сучасного світового волейболу слід, мабуть, визнати невинно зростаючу популярність гри у всіх країнах і на усіх континентах. Міжнародна Федерація волейболу (FIVB) налічує 220 національних федерацій.

Неабияка популярність волейболу пояснюється:

- суттєвим збільшенням змагань як для клубних команд (Кубок ЄКВ, Кубок виклику, Ліга чемпіонів та ін.), так і для національних збірних команд (континентальні та світові Чемпіонати, Кубок Світу, «Гран-Прі», «Світова Ліга», Олімпійські ігри тощо);
- підвищенням видовищності волейбольних матчів переважно за рахунок досконалої технічної майстерності як у нападі, так і в захисті; завдяки революційним змінам у правилах гри;
- зростаючою конкуренцією у змаганнях будь-якого рівня. Так, на світову першість реально претендують по 8–10 як чоловічих, так і жіночих команд;
- відчутною комерціалізацією волейболу, яка сприяє зацікавленості талановитих спортсменів;
- створенням багатьох спортивних споруд, що відповідають сучасним вимогам.

Навчально-методичні розробки «Підвищення спортивної майстерності з волейболу у студентів» складається з трьох розділів.

Перший розділ «Методичні основи навчально-тренувального процесу волейболістів» висвітлює питання, які пов'язані із побудовою тренувального процесу. У ньому описано: мету завдання та зміст тренування, принципи, засоби та методи тренування, форми організації тренувальних занять, методичні особливості різновидів спортивного тренування.

У другому й третьому розділах методичної розробки «Методика вдосконалення індивідуальних, групових та командних тактичних дій у нападі», «Методика вдосконалення індивідуальних групових та командних тактичних дій у захисті» описана методика і поданий орієнтовний перелік вправ для вдосконалення технікотактичної підготовленості волейболістів.

Хотілося б відзначити, що підручники і спеціальна література з волейболу недостатньо висвітлюють питання організації та

методику навчально-тренувальних занять. У зв'язку з цим пропонується методична розробка стане в нагоді студентам ЗВО I-IV рівнів акредитації, тренерам, учителям загальноосвітніх навчальних закладів, науково-педагогічним працівникам під час підготовки та проведення уроків фізичної культури, роботи в позаурочний та позашкільний час і проведення тренувальних занять із волейболу.

# РОЗДІЛ 1

## МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ

### НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО

### ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

#### 1.1. Мета, завдання та зміст тренування

Опанування основ гри у волейбол здійснюється в процесі вивчення та подальшого вдосконалення спеціальних знань, вмінь та навичок. Тому навчання та тренування є складовими єдиного педагогічного процесу.

Головне завдання процесу **навчання** – це оволодіння руховими навичками і спеціальними знаннями. Початківці вивчають правила гри, техніко-тактичні дії, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Під **тренуванням** слід розуміти спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів, підготовку до суспільно-корисної діяльності.

**Метою тренування** є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я тих, хто займається волейболом, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей.

Підготовка до участі у змаганнях здійснюється у рамках спеціально організованого **навчально-тренувального процесу**. Його головне призначення – забезпечити розв'язання завдань фізичного виховання за допомогою обраного виду спорту, зокрема волейболу.

Кожний гравець має бути підготовлений так, щоб повністю оволодіти технікою і тактикою гри та вміти проявити їх, по можливості, на найвищому рівні. Це вимагає оволодіння спортсменом досить складним комплексом знань, умінь та навичок, що характеризується як «уміння грати».

Звідси зрозуміла педагогічна спрямованість навчально-тренувального процесу – навчання, виховання, вдосконалення та тренування.

**Зміст навчально-тренувального процесу** складають різнобічні вправи, за допомогою яких розв'язуються поставлені завдання. При цьому з підвищенням спортивної майстерності



гравців зміст тренування змінюється, різнобічні засоби використовуються у різних пропорціях, одні вправи замінюють іншими.

Процес опанування спортивною грою складається з трьох етапів. Перший – **попередній етап**, що забезпечує створення обов'язкових передумов:

- попереднє загальне знайомство з грою;
- виховання інтересу до вивчення гри.

Наступний етап – **початкового навчання**, у процесі якого засвоюються елементарні знання та навички, розвиваються необхідні фізичні якості.

Головний і найтриваліший третій етап – **удосконалення** – забезпечує послідовний зріст спортивної майстерності та досягнення кожним гравцем і командою спортивних результатів.

**Завдання тренування.** На кожному етапі навчально-тренувального процесу обов'язково розв'язуються різні завдання. Головними завданнями навчально-тренувального процесу з волейболу є:

1. Зміцнення здоров'я та підвищення працездатності на основі різнобічного гармонійного розвитку.

2. Опанування спеціальними знаннями, вміннями та навичками.

3. Виховання необхідних рухових, інтелектуальних, морально-вольових якостей та вдосконалення спеціальної підготовки для досягнення високих результатів.

4. Подальше підвищення спортивної кваліфікації.

Розв'язання цих завдань здійснюється за допомогою організації, змісту та методики проведення занять і змагань.

**Зміст тренування.** Досягнення спортивних результатів визначається рівнем підготовленості гравців і команд. Комплексний характер дій волейболістів визначає необхідність різнобічної спеціальної підготовки. Вона складається із самостійних, але тісно пов'язаних між собою видів підготовки: теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної, ігрової, змагальної, інтегральної, морально-вольової, організаційно-методичної та суддівської.

Усі ці види підготовки визначають **структуру навчально-тренувального процесу**. Його основою є теоретична,

організаційно-методична і суддівська підготовки, призначення яких полягає у набутті спеціальних знань та умінь, необхідних для проведення занять і змагань.

Виховання високих морально-вольових рис характеру і розвиток спеціальних психологічних якостей здійснюється у процесі *психологічної і морально-вольової підготовки*.

*Фізична підготовка* є необхідною основою для проведення і подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових навичок та умінь.

Центральне місце в структурі навчально-тренувального процесу займає *техніко-тактична підготовка*, під час якої вивчаються і вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми.

*Ігрова і змагальна підготовка* волейболістів є зразком системності, поєднаної у взаємозв'язку фізичних якостей з техніко-тактичними діями. Взаємозв'язок сторін підготовки потребує цілеспрямованого впливу, значення якого є таким великим, що у тренувальному процесі волейболістів виникає необхідність виділити спеціальний розділ – інтегральну (суцільну) підготовку.

*Інтегральна підготовка* представляє собою системи тренувальних впливів, які сприяють прояву максимальних тренувальних ефектів технічної, тактичної, фізичної та всіх інших видів підготовки у суцільній ігровій і змагальній діяльності волейболістів.

Названі види підготовки обов'язково входять до навчально-тренувального процесу з волейболу, але, залежно від контингенту тих, хто займається, представлені у різних співвідношеннях. Так, у заняттях з дітьми збільшується частка фізичної підготовки, що забезпечує найбільш повноцінний розвиток підростаючого організму.

У командах кваліфікованих волейболістів головну увагу приділяють техніко-тактичній підготовці та участі у змаганнях. Але і в тому, і в іншому випадках необхідно вирішувати у комплексі завдання виховання фізичного удосконалення волейболістів.

Навчально-тренувальний процес не потрібно зводити лише до досягнення високих спортивних результатів: це неодмінно призведе до звуження його змісту і втрати освітнього, виховного, а іноді й оздоровчого ефекту.

## 1.2 Дидактичні і специфічні принципи навчання і тренування

Для того щоб волейболісти швидко і добре навчилися грати, тренер має знати, як і якими засобами передати навчальний матеріал, як правильно організувати заняття.

Напряму у роботі визначають такі дидактичні принципи педагогіки: свідомості і активності, наочності, систематичності і послідовності, доступності, міцності засвоєння тощо.

**Принцип свідомості і активності.** Цей принцип навчання потребує, щоб гравці усвідомили мету та завдання, що стоять перед ними, активно брали участь у процесі навчання і тренування, самокритично підходили до оцінки своїх успіхів, невдач та помилок, шукаючи нові шляхи і засоби для розв'язання поставлених завдань й творчо підходили до застосування різноманітних вправ, рекомендованих тренером.

Кожний тренер, навчаючи нового руху або елемента техніки, у першу чергу має ознайомити учнів із завданням та змістом дій, що будуть вивчатися.

Ознайомлюючи гравців із завданням, тренер має допомагати їм зрозуміти сутність завдання, вказати способи розв'язання і пояснити, чому так а не інакше слід виконувати певну вправу.

Усвідомивши мету і завдання навчання, глибоко зрозумівши сутність навчального матеріалу, рухів, елементів техніки і структуру дій, основи біомеханіки, гравці ще з більшим бажанням будуть вивчати даний матеріал та застосовувати набуті знання практично – безпосередньо під час гри. Нові знання, нові вправи, навички тісно пов'язані з колективними діями волейболістів.

Особливо велике значення має виправлення помилок. Тренер має навчити гравців помічати, розуміти свої помилки та виправляти їх свідомо, а не механічно.

**Принцип наочності** полягає у демонстрації руху або елемента техніки, у поясненні та аналізі певного прийому гри, у використанні наочних посібників.

Нові рухи або вправи необхідно показувати чітко і правильно, щоб учні мали повне уявлення про них.

Принцип наочності потребує пояснення до вправ, які були запропоновані тренером. Мета пояснення – допомогти гравцям усвідомити послідовність і техніку виконання вправ.

Змагання, фотознімки, схеми, діафільми, відео зйомка є необхідними засобами для здійснення принципу наочності.

Особливо корисно спостерігати гру сильних команд на змаганнях і тренувальних заняттях, а потім проводити аналіз гри команд та окремих гравців.

**Принцип систематичності і послідовності** передбачає систематичне і послідовне викладання навчального матеріалу за правилами: від простого до складного, від відомого до невідомого, від легкого до складного.

Велике значення має планування, на основі якого створюється комплекс знань і рухових навичок залежно від наявних умов навчання і тренування.

Принцип систематичності потребує послідовного і логічного зв'язку навчального матеріалу, тому рухові навички мають бути опановані і засвоєні у тісному взаємозв'язку з іншими, вже знайомими і ще незнайомими рухами. Навчальний матеріал на кожному занятті має бути вазємопов'язаний з наступним матеріалом, а новий матеріал – опиратися на вже відомий.

Відмінна фізична підготовленість та вміння володіти м'ячем можливі лише за умови регулярного відвідування занять. Якщо відсутня систематична робота, то засвоєні знання і навички, вміння використовувати їх практично поступово забуваються і зникають, а загальна фізична працездатність організму знижується.

Якщо гравці будуть недостатньо фізично підготовлені й не зможуть виконувати технічні елементи, то вони не зможуть вдосконалюватися у грі, тому що без вміння правильно виконувати елементи техніки неможливо навчати тактики гри, а отже – досягти високих спортивних результатів.

**Принцип доступності.** Під час навчання необхідно враховувати вік гравців, стан їх здоров'я, статеві особливості, фізичну підготовленість і ступінь засвоєння техніки і тактики гри. Особливу увагу слід звертати на індивідуальні особливості спортсменів. Це допоможе раціонально викладати навчальний матеріал, виправляти помилки, встановлювати причини відставання гравців у навчанні тощо.

Враховуючи індивідуальні особливості гравців, тренер спроможний краще використовувати кожного з них у різноманітних

ситуаціях гри, де вони відповідно до своїх фізичних і морально-вольових якостей змогли б продемонструвати найкращі результати.

Для здійснення принципу доступності необхідно, щоб у процесі навчання і тренування навчальний матеріал подавався з додержанням педагогічних правил.

Якщо навчальний матеріал буде недоступним для гравців, то поставлена мета не буде досягнута, а сам процес навчання і тренування буде нецікавим, формальним, а іноді навіть шкідливим для здоров'я гравців. Однак навчальний матеріал не має бути дуже легким. Більш важкі завдання потребують від гравців більших зусиль для їх розв'язання, а отже й прояву фізичних, морально-вольових якостей, привчають бути впевненим у своїх силах.

**Принцип міцності засвоєння.** Засвоєні у процесі навчання і тренування нові знання і рухові навички необхідно удосконалювати. Досягнути цього можливо під час систематичного повторення навчального матеріалу. Завдяки повторенню зміцнюється організм гравців, рухові навички стають більш стабільними і тривалими.

Принцип міцності засвоєння передбачає оволодіння навичками гри у волейбол не тільки під час навчальних ігор і ігрових тренувань, а й в умовах відповідальних змагань.

У підготовці волейболістів високої кваліфікації використовуються специфічні принципи: спрямованість до найвищих досягнень; єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності зі змістом спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; поступове і максимальне збільшення навантаження, хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність тренувального процесу. В реалізації названих принципів враховується специфіка волейболу.

**Принцип спрямованості до найвищих досягнень.** Як вид спорту волейбол неможливий без змагань. Отже, прагнення до найвищих досягнень у спортивних змаганнях є закономірним. Це позначається на навчально-тренувальному процесі: використовуються найбільш ефектні засоби та методи, поглиблена спеціалізація за ігровими функціями, багаторічні заняття, варіанти планування тощо.

**Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності і тренування.** Структура змагальної діяльності і чинники, що

зумовлюють її ефективність, є основою для побудови тренування на всіх рівнях: тренувальні завдання, окремі заняття, моноцикли (тренувальні цикли в межах одного тренувального дня), мікроцикли, середні і річні цикли, чотирирічні цикли для олімпійців і багаторічні цикли підготовки резервів.

З наближенням головних змагань відповідність занять до їхньої структури збільшується не тільки за техніко-тактичним змістом, навантаженням, але й за моделюванням майбутніх суперників, умов змагань тощо.

**Безперервність тренувального процесу** зумовлює багаторічне тренування з регулярними заняттями протягом тижня, місяця, року, ряду літ. Перерва у заняттях може призвести до значного зниження спортивної форми. Чергування занять і навантаження в них мають забезпечувати відновлення і підвищення працездатності, а для цього слід чергувати мікроцикли та окремі заняття з різним навантаженням (максимальним, малим та середнім), активним відпочинком і засобами відновлення.

**Поступове і послідовне збільшення навантажень.** Волейболісти мають бути готовими до граничної мобілізації сил під час змагань. Тому під час тренувальних занять протягом року й декількох років поступово ускладнюють завдання з техніки, тактики, фізичної та інтегральної підготовки, систематично застосовують граничні навантаження. Збільшення навантаження досягається за рахунок підвищення інтенсивності роботи.

**Хвилеподібність і варіативність навантажень.** Хвиле подібний характер визначається процесами стомлення і відновлення, що потребує чергування навантажень і відпочинку, зміни величин і характеру навантажень у мікроциклах, етапах, періодах підготовки.

Варіативність тренувальних навантажень визначається у показниках обсягу, інтенсивності, співвідношення роботи різної спрямованості та специфічності, періодів напруженої роботи і відпочинку. Коли збільшується обсяг роботи, то знижується її інтенсивність, і навпаки: зі збільшенням інтенсивності зменшується обсяг. Збільшення обсягу передуює збільшенню інтенсивності.

**Циклічність тренувального процесу** полягає у систематичному повторенні відносно закінчених структурних

одиниць: тренувальних завдань, окремих занять, мікро-, мезо-, макроциклів.

Загальні і специфічні принципи тренування тісно пов'язані між собою. Знання та вміле застосування їх під час навчально-тренувального процесу є основою успішної підготовки волейболістів.

### **1.3. Форми організації тренувальних занять**

Головне завдання організації тренувального процесу полягає у створенні сприятливих умов для виконання командних та індивідуальних планів підготовки.

Залежно від конкретних завдань підготовки використовують різноманітні види тренувальних занять, які групують за формою організації; головним змістом; побудовою.

Однією з форм проведення занять є індивідуальне тренування, яке має два варіанти; самостійні заняття без тренера та індивідуальна робота на занятті під керівництвом тренера.

Індивідуальні заняття можна проводити одночасно для усіх гравців команди або групи, але кожний спортсмен виконує самостійне завдання. Перевага цієї форми полягає у можливості індивідуалізувати тренувальні навантаження, засоби та методи підготовки, виховувати у спортсмена почуття відповідальності та самостійності. Однак індивідуальні тренування майже не створюють змагальних умов для виховання у гравців навичок ведення спортивної боротьби.

Групова форма занять застосовується у процесі усього тренувального заняття або в окремих його частинах. Така форма тренування надає можливість розподілити усіх волейболістів за своїми амплуа у різні групи, кожний з яких виконує самостійне завдання. Наприклад, група гравців першого темпу удосконалює нападаючі удари з низьких передач та блокування в центрі сітки, гравці другого темпу удосконалюють свої навички в прийомі подачі і т.д.

Групові тренування проводяться для того, щоб вивчити і вдосконалити парні та групові тактичні дії, зобов'язати спортсменів інтенсивніше виконувати вправи з протидією.

Під час командного тренування гравці розв'язують загальні та окремі завдання, спрямовані на удосконалення колективних дій.

Головним змістом командного тренування є тактична та ігрова підготовка.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ, ГРУПОВИХ ТА КОМАНДНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ

#### 2.1. Методика вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця передньої лінії

Групова тактична підготовка нападаючих базується на основі послідовного оволодіння трьома системами нападу. Головне завдання початкового етапу тренування складає вивчення та удосконалення тактичної взаємодії гравців при системі нападу з другої передачі гравця, який стоїть біля сітки. Такий спосіб нападу передбачає участь в заключній стадії атаки тільки двох нападаючих. Це значно підвищує простоту і надійність взаємодії, як при передачах так і в момент нападаючого удару.

Реалізація тактичної системи нападу здійснюється в трьох варіантах:

- а) з другої передачі гравця зони 3;
- б) з другої передачі гравця зони 2;
- в) з другої передачі гравця зони 4.

Перші два варіанти вважаються основними і широко застосовуються в грі, третій варіант – допоміжний і застосовується епізодично. В таких випадках проводиться розмін зон нападу між розігравальним та нападаючим, які знаходяться в 4-й і 3-й зонах (відповідно).

Тренування групової взаємодії вимагає уважної і якісної обробки першої і другої передач, які складають умови «ігрового комфорту» для нападаючих, що в свою чергу, значно підвищує результативність нападаючих ударів в кожній тактичній комбінації. Крім того позитивне вивчення і удосконалення більш складних систем нападу на наступних етапах тактичної підготовки буде залежати від рівня досягнутого гравцями, саме в цьому розділі роботи. Більшість тактичних комбінацій системи нападу з другої передачі будуються на основі поєднання нападаючих ударів з різноманітних передач в різні зони нападу з одночасним маневром на висоті і ширині сітки.

Вивчення і тренування будь-якої тактичної комбінації починається з теоретичної установки, наочного перегляду і оволо

діння «рухової основи взаємодії». З цією метою використовують імітаційні вправи в яких дії гравців при першій та другій передачах доповнюються відповідним маневром і переміщенням нападаючих, які імітують атаку.

Вправи проводяться з таким розрахунком, щоб гравці спочатку рівноцінно приймали участь в кожному елементі тактичної комбінації, а в подальшому, більш глибоко відпрацьовували б своє конкретне завдання.

### **Вправа 1**

Завдання: вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху назад за голову з одночасної імітацією атаки в 3-й зоні.

Організація. Гравці розміщуються в трьох зонах нападу. Гравець зони 4 виконує передачу в зону 3 з одночасним переміщенням в цю зону для імітації нападаючого удару з короткої передачі. Гравець зони 3 виконує другу передачу назад за голову гравцю зони 2 після чого переміщується у вільну зону 4. Гравець зони 2 виконує передачу в зону 3 на гравця, який вийшов з 4-ї зони і зайняв позицію розігравального. Одночасно з передачею здійснюється імітація атаки з короткої передачі розігравальним в зоні 3. Вправа виконується поточним методом зі зміною місць в усіх трьох зонах.

Варіант ускладнення. Гравці виконують передачу м'яча після попереднього виходу до сітки з-за лінії нападу. В цій вправі нападаючі концентрують увагу на якості передачі і своєчасному виході до м'яча, у відповідності темпу і ритму розбігу з характером першої передачі, а також відволікаючих діях розігравального гравця зони 3. Доцільно в цій вправі передбачити поступовість ускладнення взаємодії нападаючих в залежності від вибору першої та другої передачі: вихід на «метрову» передачу в центрі – висока передача назад за голову – середня передача назад за голову; вихід і імітація удару «на взлеті» – коротка передача назад за голову.

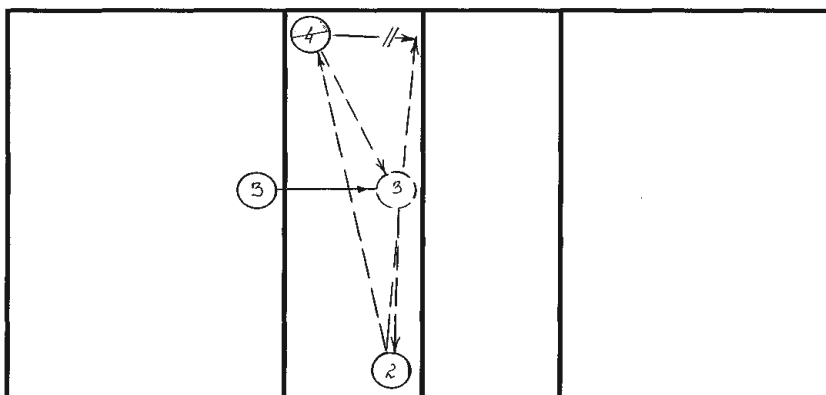
### **Вправа 2**

Завдання: теж саме, що і вправі 1, але з одночасним прийомом м'яча в зоні 4.

Організація. Гравці лінії нападу взаємодіють між собою, удосконалюючи свої тактичні функції без розміну зон. Гравець зони 4 здійснює прийом і передачу обманних і нападаючих ударів біля

лінії нападу й другі передачі біля сітки в зоні 3 і 2. Крім того відпрацьовується відволікаючий маневр з виходом в зону 3.

Розігравальний зони 3 виконує другу передачу в зоні 2 і 4 після попереднього виходу до сітки з одночасною імітацією страхування своїх нападаючих. Гравець зони 2 взаємодіє з розігравальним гравцем при передачах назад за голову. Його завдання тренувати високу передачу в зону 4, додатково він виконує в діагональному напрямі обманні і нападаючі удари на гравця зони 4 (рис.1).



*Рис. 1 Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху в 4-ту і 2-гу зони з одночасною імітацією атаки у 3-й зоні*

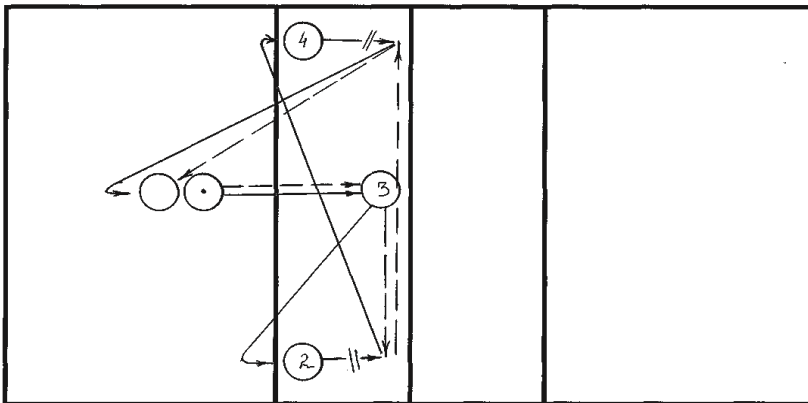
Варіант ускладнення. Вправа проводиться поточним методом зі зміною місць. З цією метою до вправи підключається четвертий гравець в зону, де здійснюється прийом. Зміна місць здійснюється вслід за передачею. Така форма тренування вимагає доброї підготовки гравців і більш конкретного завдання при виконанні другої передачі м'яча.

На далі тренування лінії нападу, які удосконалюють тактичну взаємодію, відбувається при підключенні до прийому і передачі гравців задньої лінії.

### **Вправа 3**

Завдання: вдосконалення взаємодії при передачах 6-3, 2-4, 6-3-4-2 з одночасною імітацією атаки в третій зоні.

Організація. Лінія нападаючих розміщується біля сітки в зонах 4, 3, 2. вправу починають гравці, які стоять з м'ячами в зоні 6. (рис. 2).



*Рис. 2 Вдосконалення групових тактичних дій у нападі при передачах 6-3, 2-4, 6-3-4-2 з одночасною імітацією атаки в третій зоні*

Після передач м'яча в зону 3 кожний гравець цієї зони переміщується до сітки і імітує нападаючий удар з короткої передачі. Гравець зони 3 здійснює передачу м'яча назад за голову з одночасним поворотом й імітацією страхування. Гравець цієї зони імітує атаку і після цього виконує передачу в зону 4, звідки м'яч повертається в зону 6. Нападаючий четвертої зони також тренує вихід і імітацію атаки. Вправа проводиться поточним методом зі зміною місць та ходу передач.

Варіант ускладнення. Дії нападаючих повинні починатися з-за лінії нападу. В зоні 3 гравець самостійно вирішує кому з нападаючих адресувати другу передачу, після чого підключається до імітації атакуючої дії з короткої передачі в цій зоні.

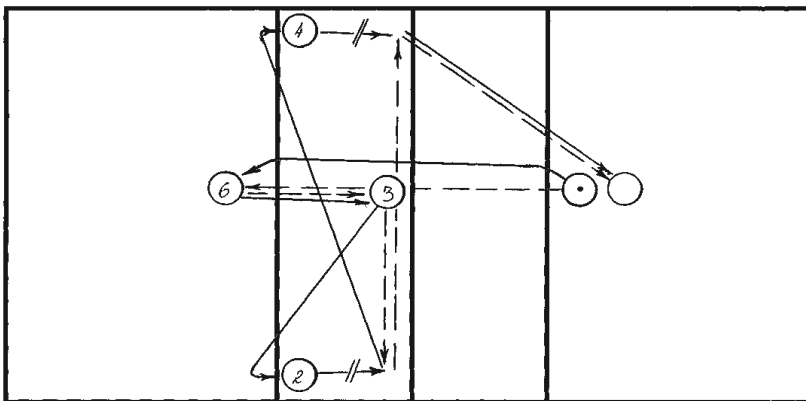
#### **Вправа 4**

Завдання: теж саме, що і в попередній вправі, але після прийому м'яча через сітку.

Організація. Зміст, організація і черговість завдання які відпрацьовуються відповідно викладеному у вправі 3, додатково вводиться елемент прийому м'яча від суперника. На одному майданчику допоміжні гравці з м'ячем розміщуються за лінією нападу. На основному майданчику лінія нападу і гравець зони 6, який здійснює прийом і передачу м'яча в зону 3. Після прийому гравець зони 6 імітує атаку з короткої передачі (рис. 3) і займає позицію розігравального.

Гравець зони 3 відпрацьовує другу передачу на удар в одну з крайніх зон. Нападаючі також приймають участь у вдосконаленні другої передачі один одному. Закінчується тактична комбінація без нападаючого удару передачею м'яча через сітку на наступного допоміжного гравця. Вправа проводиться поточним методом зі зміною місць по ходу передач, але може бути ускладнена постановкою інших тактичних завдань.

Варіант ускладнення. Вправа проводиться ігровим методом двома четвірками без зміни місць. При передачі через сітку дозволяється застосовувати обманні передачі. Приймаючі використовують прийом знизу і передачу зверху в залежності від складності м'яча, який приймається.



*Рис. 3 Вдосконалення групових тактичних дій у нападі при передачах 6-3, 2-4, 6-3-4-2 з одночасною імітацією атаки в третій зоні, але після прийомом м'яча через сітку*

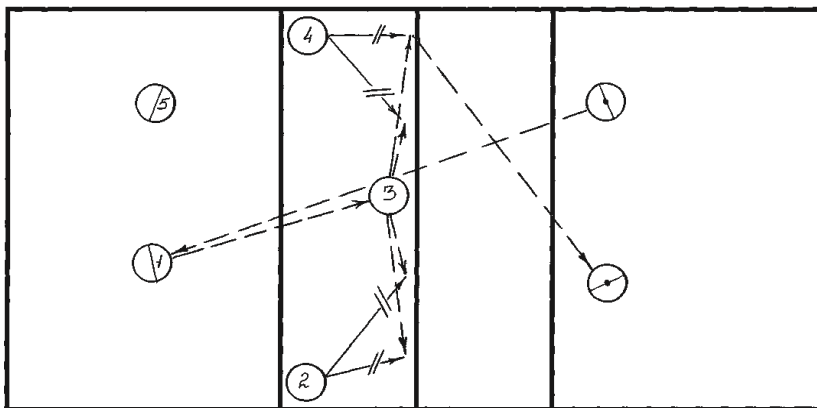
### **Вправа 5**

Завдання: вдосконалення взаємодії при передачах 5-3-4, 1-3-2 з одночасною імітацією нападаючого удару в третій зоні за спиною розігравального.

Організація. На одній стороні майданчику два допоміжні гравці розташовуються за лінією нападу в зонах 2 і 4. На основному майданчику нападаючий і розігравальний гравець взаємодіють з гравцями другої лінії в зонах 1-5. Удосконалюються найпростіші комбінації 5-3-4 та 1-3-2. Вправу розпочинає допоміжний гравець зони 4 (рис. 4), спрямовуючи м'яч через сітку на гравця зони 5.

М'яч, який приймається, доводиться в зону 3 з якої розігравальний здійснює передачу на удар нападаючому в 4 зону.

Комбінація закінчується без нападаючого удару передачею через сітку на допоміжного гравця. В момент передачі гравець зони 2 імітує нападаючий удар за спиною у розігравального гравця. Разом з тим до вправи підключається другий допоміжний гравець, який спрямовує м'яч на гравця зони 1. Тактична комбінація розігрується між гравцями 1-3-2 і закінчується також передачею м'яча через сітку. Гравець зони 4 імітує атаку з короткої передачі за спиною розігравального гравця.



*Рис. 4 Вдосконалення групових тактичних дій у нападі при передачах 5-3-4, 1-3-2 з одночасною імітацією нападаючого удару в третій зоні за спиною розігравального*

Комбінація закінчується без нападаючого удару передачею через сітку на допоміжного гравця. В момент передачі гравець зони 2 імітує нападаючий удар за спиною у розігравального. Разом з тим до вправи підключається другий допоміжний гравець, який спрямовує м'яч на гравця зони 1. Тактична комбінація розігрується між гравцями 1-3-2 і закінчується також передачею м'яча через сітку. Гравець зони 4 імітує атаку з короткої передачі за спиною розігравального.

Варіант ускладнення. Гравці при тому ж самому розташуванні проводять комбінації, використовуючи другу передачу назад за голову (5-3-2, 1-4, 3-4), де відволікаючий маневр і імітація нападу з короткої передачі здійснюється перед

розігравальним гравцем. Імітацію страхування своїх нападаючих відпрацьовує розігравальний разом з гравцями другої лінії.

На далі закріплення найпростіших комбінацій нападу проводиться з обов'язковим включенням основного елементу атаки – нападаючого удару. Якщо на початковому етапі взаємодія нападаючих удосконалюється в спрощених вправах, то подальше удосконалення проводиться при пасивному і активному супротиві противника (захист на задній лінії і блокування нападаючих ударів).

### **Вправа 6**

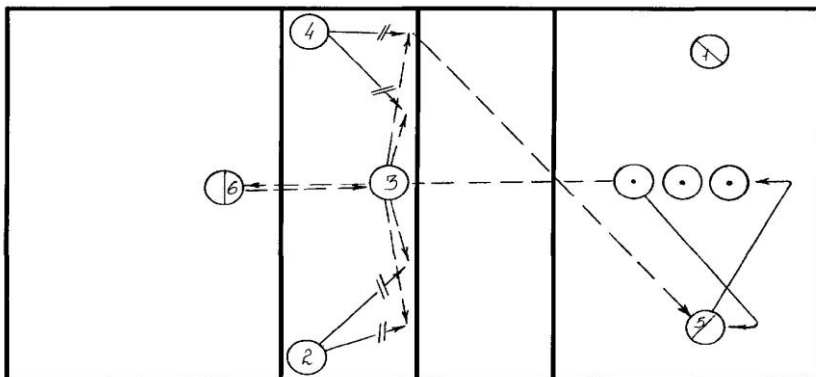
Завдання: вдосконалення тактичних комбінацій 6-3-4 та 6-3-2 після прийому м'яча в зоні 6.

Організація. На основному майданчику нападаючі біля сітки відпрацьовують взаємодію при нападаючому ударі з передачі партнера зони 3, удосконалюючи комбінації 6-3-4 та 6-3-2. На другій половині майданчика допоміжні гравці з м'ячами розташовуються в колону по-одному в зоні 6 й по черзі вводять їх ударом в підлогу з відскоком через сітку. Після цього кожен з них переміщується в зону 5 та 4 для прийому нападаючих ударів (рис. 5) «без блоку». На основному майданчику прийом м'яча забезпечую гравець зони 6, а також нападаючі зон 4 та 2. Комбінація завершується нападаючим ударом «в хід2. Гравець зони 6 та розігравальний імітують страхування своїх нападаючих. Крім того один з нападаючих активно приймає участь у відволікаючому маневрі.

Вправа проводиться поточним методом. Сигналом до наступного повтору і підключенням допоміжного гравця є момент закінчення кожної комбінації. Тактична взаємодія нападаючих потребує чіткої деталізації функцій та доброго взаєморозуміння, які повинні бути визначені тренером в залежності від виконаних завдань і індивідуальних здібностей гравців.

Варіант ускладнення. На допоміжному майданчику діє тренер і група гравців, які відпрацьовують прийом нападаючих ударів. Тренер використовуючи велику кількість м'ячів (від 3-х до 10-ти) чергує передачі ударами в майданчик з подачами на гравців основного складу в зони 4, 6, 2. Удосконалюється взаємодія, прийом і тактика нападу. Особлива роль відводиться діям тренера, який повинен створити оптимальні умови для тренування прийому. Підсилююче удосконалення тактичної взаємодії протікає в умовах

максимальної наблизених до ігрових, проти суперника, який активно обороняється. З цією метою в спеціальні вправи включають дії блокуючих і захисників, збільшують число гравців, які виконують прийом та передачі.



*Рис. 5 Вдосконалення групових тактичних дій у нападі 6-3-4 та 6-3-2 після прийому м'яча в зоні 6*

Такі тактичні (комбіновані) вправи для групової взаємодії проводять не лише поточним методом, але і із обов'язковим використанням ігрового й змагального методів.

В міру якісного засвоєння взаємодії розігравального з крайніми нападаючими в зонах 4 і 2 в цей період доцільно ввести паралельно відпрацювання нападаючих ударів з коротких передач в третій зоні. Це значно підвищує зацікавленість гравців, створює для розігравального гарні умови відпрацювання тактичної взаємодії з основним і допоміжним нападаючим.

Наступною сходинкою росту майстерності при обробці тактичної взаємодії буде робота над «здвоєним» розташуванням нападаючих зон 4 і 3 (2 і 3) та розігравальним, який знаходиться біля сітки на одному з флангів. Така позиція гравців перед атакою дозволяє застосувати більш гнучку і маневрену атаку.

Застосовуючи наведену вище послідовність підбору спеціальних вправ, можливо проілюструвати методику удосконалення інших варіантів нападу, систем, які вивчаються.



## Вправа 7

Завдання: вдосконалення взаємодії нападаючих при передачах 6-2-3-4, 6-4-3-2.

Організація. Лінія нападу розміщується біля сітки в своїх зонах. Вправа починається в зоні 6, з якої м'яч передається в зону 2 (рис. 6).

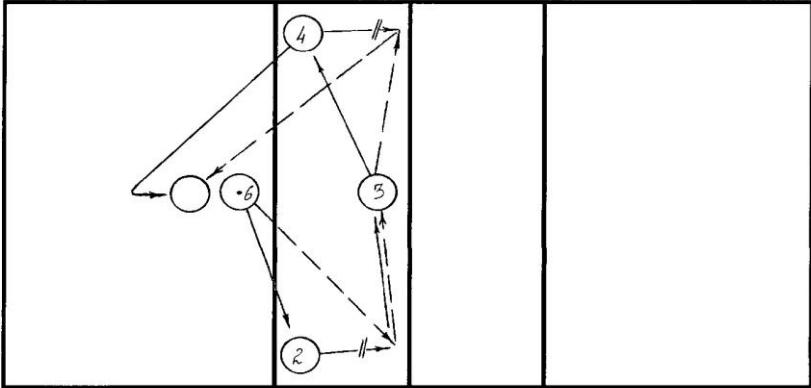


Рис. 6 Вдосконалення групової взаємодії нападаючих при передачах 6-2-3-4, 6-4-3-2

Далі м'яч передається в зону 3, а гравець цієї зони виконує передачу назад за голову в зону 4. Вправа закінчується допоміжною передачею в зону 6 на наступного гравця, який знову повторює завдання.

Зміна між гравцями відбувається по ходу передач.

Варіант ускладнення:

1. Всі передачі гравці виконують після попереднього виходу до сітки з-за лінії нападу.

2. Вправа виконується в зворотній послідовності 6-4-3-2 і закінчується допоміжним ударом чи обманною передачею на гравця зони 6.

Наступне ускладнення тренування, як вже зазначалось, ідентичне тим рекомендаціям на які звертали увагу під час засвоєння тактичних комбінацій 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 5-3-2, 1-3-2, 1-3-4.

Головна ідея основного методу від простого до складного в поступовому збільшенні кількості взаємодіючих партнерів на

основному майданчику та «на стороні суперника», які також поступово нарощують опір в індивідуальному, груповому і командному протиборстві. Особливе місце в цьому варіанті нападу відводиться гравцю зони 3. Він повинен володіти доброю орієнтацією і розуміти ігрову ситуацію в залежності від першої передачі, вміло діяти, як в своїй зоні, так й у зоні розігравального. Ці вимоги виникають у зв'язку із функцією, яку виконує по ходу тактичної комбінації, де вміла атака чи імітація нападу повинні скоувати дії основного блокуючого в зоні 3.

Можливість переміщення нападаючого гравця зони 3 в зону розігравального (нападаючі удари «на взлеті», забігання за спину) значно розширює маневреність всієї лінії нападу. Нижче приведені вправи для вирішення тактичних завдань на даному етапі тренування.

### **Вправа 8**

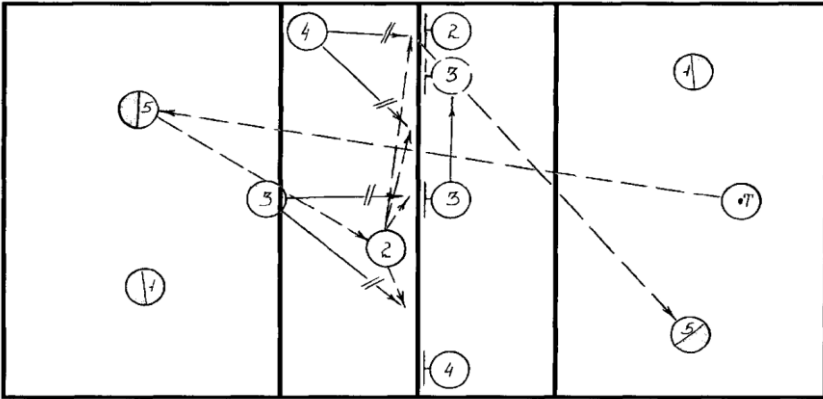
Завдання: вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця зони 2 – варіант тактичної комбінації «із забіганням».

Організація. На основному майданчику лінія нападу удосконалює взаємодію з розігравальним гравцем зони 2, а також дії гравців при прийомі подачі (нападаючих ударів).

На другій половині майданчика удосконалюють груповий блок, страхування і прийом нападаючих ударів в зонах 1 та 3 (рис. 7).

Тренер та допоміжні гравці, використовуючи велику кількість м'ячів створюють оптимальні умови для прийому передачі, обманних і нападаючих ударів через сітку в зонах 1, 5 (6).

Орієнтуючись на якість прийому (доведення) м'яча, нападаючі зони 4 та 3 виконують удар з різнохарактерних передач в своїх зонах. При якісній першій передачі гравець зони 3 здійснює забігання за спину чи атакує з короткої передачі в зоні 2.



*Рис. 7 Вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального зони 2 – варіант тактичної комбінації «із забіганням».*

Гравець зони 4 взаємодіє з партнером нападу з високих передач (при не якісному доведенні), або на межі зон 4 і 3 із середньої передачі.

Необхідно мати на увазі, що подібне тренування нападаючих передбачає наявність певної майстерності гравців й проводиться з метою вирішення комплексних завдань тактичної підготовки.

Закінчуючи розгляд методики тактичної підготовки окремих варіантів нападу з другої передачі гравця передньої лінії, хотілося б ще раз звернути увагу на ряд положень, без яких неможливо швидко і якісно відпрацювати необхідне розміщення і вміння гравців при тренуванні групової взаємодії.

1. Вивчення проводиться в максимально легких умовах, звертаючи увагу гравців на досконалості передачі та узгодженості дій в залежності від характеру передачі.

2. Основне зігравання лінії нападу проводити проти суперника, який захищається, домогтися нападати в одну і ту ж зону з різним кутом і силою нападаючого удару.

3. Реалізуючи взаємодію двох нападаючих з розігравальним гравцем на початковій стадії засвоєння комбінації, гравець, який нападає з короткої передачі повинен імітувати атаку, а заключний удар виконує основний нападаючий з зони 4 (2).

4. Удосконалення тактичної комбінації повинно проводитись в умовах, максимально наближених до ігрових, з використанням

комплексних форм тренування, використанням великої кількості м'ячів і допоміжних гравців.

## **2.2. Методика вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця, який виходить із задньої лінії**

Використання виходу гравця з задньої лінії для виконання другої передачі значно збагатило волейбол можливістю комбінаційного нападу по всій ширині сітки. Основною перевагою цієї системи нападу потрібно вважати наявність в заключній фазі атаки всіх трьох нападаючих, яких розігравальний має можливість одночасно використовувати в трьох зонах нападу з різнохарактерних передач (наприклад: в зоні 4 – з високої передачі; в зоні 3 – з короткої передачі; в зоні 2 – з середньої передачі).

Ефективність нападу при цій системі багато в чому залежить від маневреності нападаючих й майстерності розігравального, без якого важко розраховувати на успіх. Складність полягає в тому, що гравцю, який виконує передачу на удар, потрібно взаємодіяти одразу з трьома партнерами в момент їхнього переміщення до сітки. Розігравальний повинен миттєво оцінити ігрову ситуацію (якість доведення, під час прийому передачі, розміщення блокуючих суперника і готовність своїх нападаючих) і прийняти безпомилкове рішення, спрямовуючи передачу саме в ту зону, де суперник не встигне організувати захист.

Взаємодія розігравального з партнерами, як і вся система нападу поділена на три варіанти:

- варіант взаємодії при виході розігравального з зони 1;
- варіант взаємодії при виході розігравального з зони 6;
- варіант взаємодії при виході розігравального з зони 5.

У цій же послідовності застосовується ця система з акцентованим відпрацюванням взаємодії нападаючих при 1-й і 2-й передачі через гравців зон 1 та 6. Варіант нападу через гравця зони 5 потрібно розглядати, як допоміжний.

Спеціальні вправи для тренування групової взаємодії, повинні мати певну послідовність нарощування складності. На початковому етапі тренування, увагу розігравальних сконцентровано на взаємодії з нападаючими четвертої та другої зон. Гравець в зоні 3 у вправах приймає участь з метою імітації і коректування своєчасності відволікаючого маневру. Відпра-

цювання взаємодії розігравального з гравцями цієї зони проводиться паралельно з основним завданням і лише на етапі вдосконалення включається в загальне тренування тактики нападу.

### **Вправа 1**

Завдання: вдосконалення передачі на удар в зону 4 після виходу розігравального з зони 1.

Організація. Група гравців з м'ячами розміщується у зоні 1 в колону по одному. По черзі, після удару м'яча в майданчик, кожний з них виходить під м'яч (до сітки) й виконує передачу на удар в зону 4 на допоміжного гравця (рис. 8).

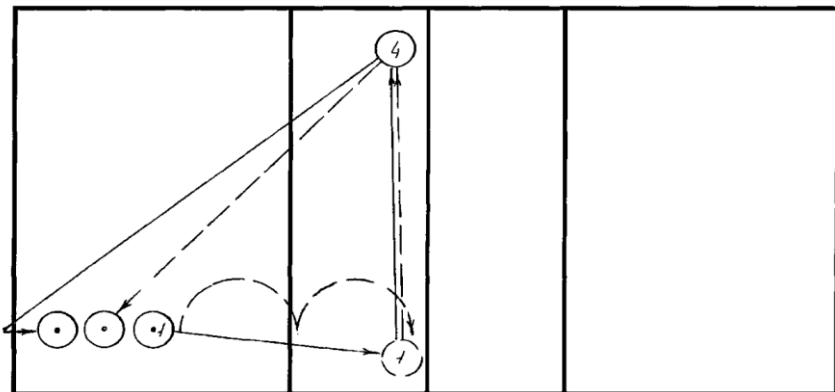
Гравець зони 4 імітує атаку, ловить м'яч і переходить в колону для виконання основного завдання. Вправа виконується поточним методом.

Варіант ускладнення:

1. Гравець виконує другу передачу після виходу до сітки з зони 1 з використанням відволікаючого маневру.

2. Гравець виконує передачу на удар в зону 4 за голову, попередньо повернувшись лицем в зону 2.

3. Допоміжний гравець імітує відкидку в зону 4 і додаткову виконує скидку в напрямку зони 6 свого майданчика. Розігравальний після основної передачі переміщується на страхування і повторно відпрацьовує передачу на удар в зону 4.



*Рис. 8 Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху в зону 4, після виходу розігравального з зони 1*

## Вправа 2

Завдання: вдосконалення передачі м'яча на удар назад за голову після виходу розігравального з зони 1.

Організація. На основному майданчику група гравців удосконалює вихід з зони 1 і передачу в зони 2 та 4. Допоміжні гравці розміщуються у зонах нападу. Спрямовуючи м'яч до сітки ударами в майданчик, розігравальні по черзі виходять до сітки займають позицію для передачі м'яча в зону 4 і в останній момент виконують передачу в зону 2 (рис. 9).

У вправі приймає участь тренер та допоміжний гравець, який за сіткою зазначає переміщення та розташування блоку, що є сигналом для вибору напрямку передачі. Додатково для імітації атаки гравці зон 2 та 4 відпрацьовують другі передачі один одному. Гравець зони 2 імітує напад з короткої передачі. Вправа проводиться поточним методом, зі зміною місць.

Варіант ускладнення. Допоміжні гравці додатково відпрацьовують скидку і атакують використовуючи обманні та нападаючі удари в розігравального, який переключається на страхування в зони 2 та 4.

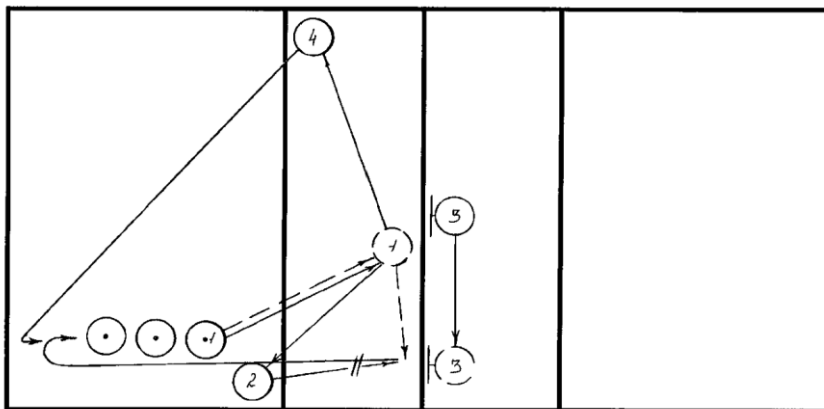


Рис. 9 Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за голову в зону 2, після виходу розігравального з зони 1

## Вправа 3

Завдання: вдосконалення взаємодії лінії нападу при першій та другій передачах через гравця, який виходить з зони 1.

Організація. У вправі беруть участь чотири гравці: три гравці лінії нападу та гравець зони 1, який відпрацьовує вихід і передачу на удар в зону 4. Вправу виконують одним м'ячем і розпочинається з зони 2 (рис. 10).

Направляючий цієї зони спрямовує м'яч косо на гравця четвертої зони, який здійснює прийом-передачу в зону виходу гравця задньої лінії. Розігравальний переміщується до сітки й займає позицію для другої передачі в зону 4. Гравець зони 3 імітує атаку з короткої передачі. Гравець зони 2 відтягується до лінії нападу і готується прийняти участь у нападаючих діях всієї лінії.

Вправу закінчує гравець зони 4, який отримавши передачу на удар, імітує атаку і знову повертає м'яч в зону 2. Одночасно з цим гравець зони 1 та 3 повертаються у вихідну позицію для повторення завдання. Вправа проводиться ігровим методом, після чого відбувається зміна місць.

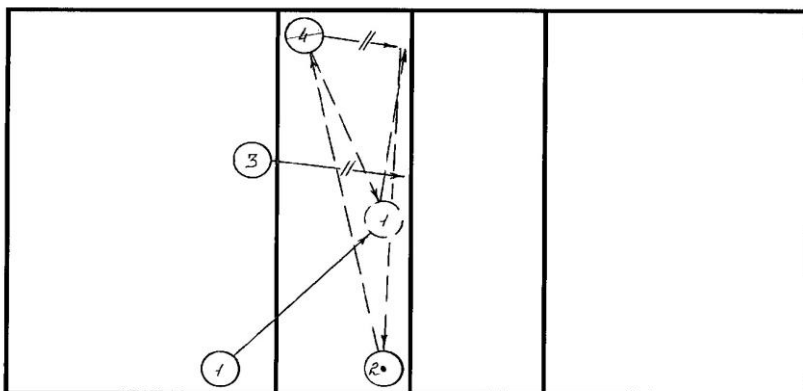


Рис. 10 Вдосконалення групової взаємодії гравців лінії нападу при першій та другій передачах через розігравального гравця, який виходить із зони 1

Варіант ускладнення:

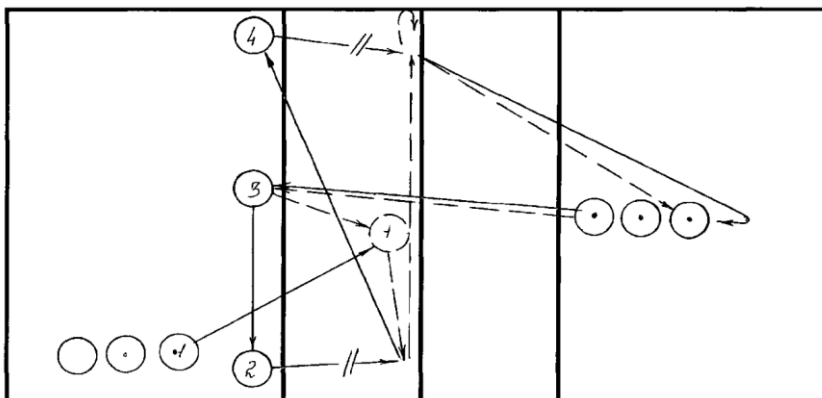
1. Гравець першої зони при виході чергує передачі в зону 4 і назад за голову (в зону 2). Гравець зони 2 по чергово виконує обманний нападаючий удар (нападаючий удар) в зону 4 або ж відпрацьовує другу передачу в ту ж зону. Гравець зони 4 удосконалює переключення від дій в захисті до дій у нападі, приймає участь в прийомі, як гравець що страхує («вільний від блоку»), імітує напад в своїй зоні й удосконалює передачу на удар в зону 2.

2. Гравець зони 3 удосконалює імітацію нападаючого удару в центрі сітки з різнохарактерних передач (метрова, «на взлеті») в залежності від характеру передачі (доведення), сконцентровуючи увагу на темпі, ритмі розбігу та стрибку.

#### **Вправа 4**

Завдання: теж саме, що і у вправа 11, але із закінченням тактичної комбінації, передачею через сітку.

Організація. На основному майданчику лінія нападу взаємодіє з розігравальним, який виходить з зони 1 після прийому м'яча з подачі. На другій половині майданчика допоміжні гравці з м'ячем розпочинають вправу передачею м'яча через сітку на гравців зон 3, 4. Гравці цих зон приймають і спрямовують м'яч до сітки в зону виходу гравців задньої лінії (рис. 11).



*Рис. 11 Вдосконалення групової взаємодії гравців лінії нападу при першій та другій передачах через розігравального гравця, який виходить із зони 1, але із закінченням тактичної комбінації передачею через сітку*

Переміщуючись до сітки вони удосконалює передачу на удар в зони 2 та 4. Нападаючі цих зон імітують атаку, додаткову відпрацьовуючи другу передачу один одному і повертають м'яч через сітку на допоміжного гравця (без удару) та виконують зміну місць, як показано на рис. 11.

Варіант ускладнення. Вправа виконується поточним методом з декількома м'ячами. В удосконалення передачі після виходу приймають участь два-три розігравальних гравця. М'яч вводиться по черзі допоміжним гравцем ударом в майданчик з відскоком через



сітку (на гравців зон 2, 3 та 4), після чого кожен з них переключається на прийом обманних скидок. Нападаючі (крім гравця зони 3) відпрацьовують обманні удари на задню лінію. Зміна місць і завдання відбувається за вказівкою тренера.

### ***Вправа 5***

Завдання: вдосконалення групової взаємодії при тактиці нападу з другої передачі розігравального, який виходить із зони 1.

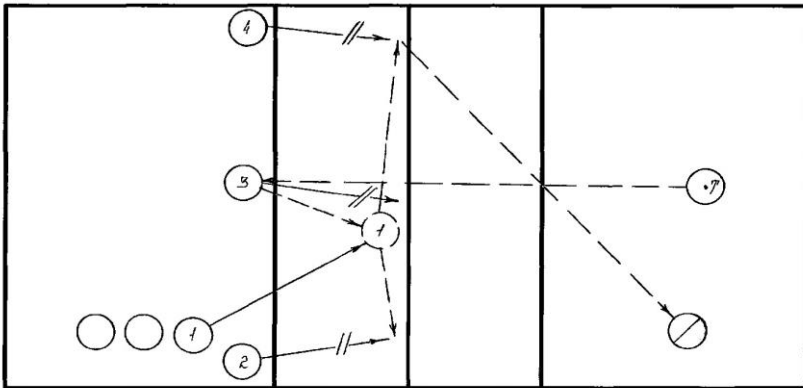
Організація. На основному майданчику лінія нападу та гравець зони 5, відпрацьовують взаємодію із розігравальним, який виходить з зони 1, при прийомі подач, другої передачі і нападаючих ударах з зон 4 та 2. Два розігравальні удосконалюють вихід до сітки й другу передачу на удар в зони 4 та 2 відповідно. Нападаючі цих зон виконують удари «в хід». Гравець зони 5 приймає участь в прийомі подач та імітує страхування своїх нападаючих. Гравець зони 3 також приймає участь в прийомі й удосконалює імітацію атаки з короткої передачі (рис. 12).

На другій половині майданчика тренер та група допоміжних гравців поточно вводять 10–15 м'ячів через сітку (за допомогою передачі, ударом в майданчик через сітку). Крім того, в зонах 1 та 5 здійснюється прийом нападаючих ударів. Темп роботи і зміна завдань в підгрупах регулюється тренером у відповідності із завданням, яке вирішується.

Варіант ускладнення:

1. В прийомі приймають участь усі гравці. Прийом подач чергується прийомом «слабких» м'ячів, що є сигналом до взаємодії.
2. Нападаючі додатково виконують другі передачі за сигналом тренера (чи блокуючого).
3. Гравець зони 3 приймає участь в атаці, але виконує обманні скидки.

Наступна тренувальна вправа ускладнюється за рахунок блокування і активного захисту на задній лінії. Все це значно наближає вправу до ігрової моделі волейболу й підвищує ефективність спеціальних вправ. За тією ж методичною схемою відбувається вдосконалення тактики нападу при відпрацюванні виходу розігравального гравця з 6-ї та 5-ї зон.



*Рис. 12 Вдосконалення групових тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального, який виходить із зони 1*

Наступна тренувальна вправа ускладнюється за рахунок блокування і активного захисту на задній лінії. Все це значно наближає вправу до ігрової моделі волейболу й підвищує ефективність спеціальних вправ. За тією ж методичною схемою відбувається вдосконалення тактики нападу при відпрацюванні виходу розігравального гравця з 6-ї та 5-ї зон.

Засвоюючи ці варіанти нападу, волейболісти знову повинні сконцентрувати увагу на основній формі взаємодії розігравального з нападаючими крайніх зон, з умисним обмеженням дій гравця зони 3. Цей методичний прийом буде нормальні передумови до зіграності нападаючих на початковому етапі тактичної підготовки. Привчає гравців до вміння визначати в тактичній комбінації основну і другорядну ланку взаємодії. Тренер повинен врахувати, що зіграність розігравального з нападаючим в момент атаки з короткої передачі вимагає більшої майстерності і певного досвіду. Тому тренування цього елементу зіграності в тактичній комбінації проводиться паралельно з основним завданням або повністю переноситься на наступний етап підготовки. Вирішувати це повинен тренер з врахуванням конкретних можливостей своїх гравців.

### **2.3. Методика вдосконалення системи нападу з першої передачі та відкидки**

Напад з першої передачі та відкидки є доволі складним техніко-тактичних прийомом сучасного волейболу. В той же час,

команда, яка застосовує цю систему в певні моменти гри досягає максимальної результативності, тому що основу тактичної комбінації складає швидкість та несподіваність атакуючих дій. Час більшості типових комбінацій не перевищує 1-ї секунди В той час коли гра в три торкання займає від 1,5 до 3-х секунд. Але не дивлячись на явну перевагу, ця система нападу застосовується епізодично, тому що складність прийому сучасної подачі і відсутність належної підготовки не дозволяє волейболістам діяти успішно при прийомі й передачі м'яча одразу на удар.

Тактична система передбачає два варіанти організації нападу:

- тактична зав'язка на краях сітки;
- тактична зав'язка в центрі сітки.

Методика тактичної підготовки волейболістів при засвоєнні цієї системи нападу багато в чому ідентична висвітленому в попередніх розділах, але разом з тим має свою специфіку. Коротко її можна сформулювати наступним чином: групові взаємодії вимагають набагато більшого відпрацювання в спрощених умовах (перша передача одразу на удар – без прийому подач, тактичні комбінації – без завершального нападаючого удару, і т. д.) необхідна жорстка послідовність і поетапність рішення основного завдання.

Першочергово удосконалюється взаємодія між гравцями першої лінії при передачах на удар в зону 2. При вивченні тактичних комбінацій доцільно розташовувати в цій зоні розігравального гравця, який активно приймає участь в атаці. Спеціальні вправи будуються з таким розрахунком, щоб дії гравця зони 2 ускладнювались поступово від простих передач в стрибку з місця і з одно крокового розбігу до нападаючого удару після імітації відкидки.

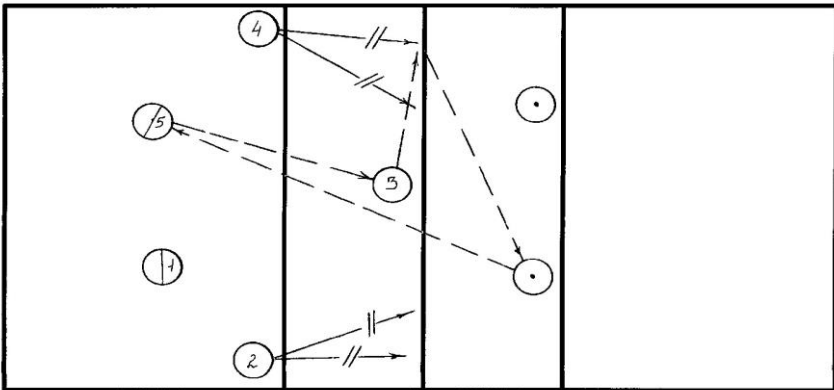
Нижче наведені орієнтовні вправи цього етапу навчально-тренувального процесу.

### ***Вправа 1***

Завдання: вдосконалення взаємодії нападаючих при першій передачі одразу на нападаючий удар у зону 2.

Організація. На одній половині майданчика нападаючі зон 4 та 3 удосконалюють прийом і передачу одразу на нападаючий удар в зону 2. Гравець цієї зони розміщується біля сітки і відпрацьовує

передачу в стрибку. Другою дією спрямовує м'яч через сітку на допоміжного гравця (рис. 13).



*Рис. 13 Вдосконалення групових тактичних дій нападників при першій передачі одразу на нападаючий удар у зону 2*

Два допоміжні гравці з м'ячами по черзі підключаються до прийому гравців зон 4 та 3, які удосконалюють першу передачу і імітують напад зі своїх зон.

Варіант ускладнення:

1. Гравець зони 2 відтягується від сітки і діє, як нападаючий. За сигналом виконує передачу в стрибку чи обману скидку на допоміжного гравця.

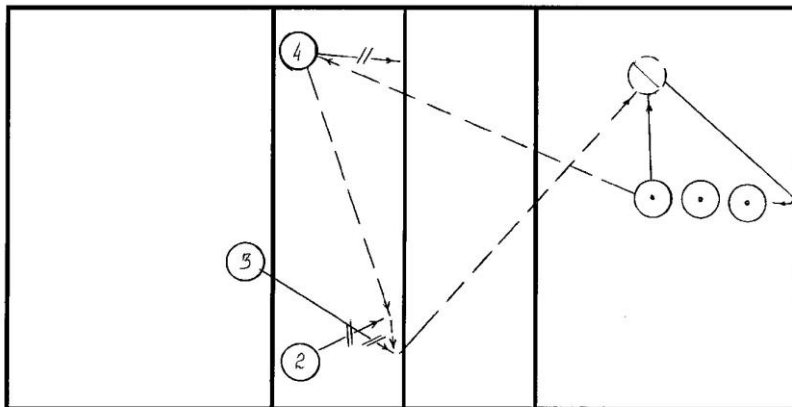
2. Теж саме, але гравець зони 2 імітує скидку перед обманом або атакуючу дію і скидку в зону 3 і 4. Нападаючі цих зон також імітують обманні скидки після імітації атаки. Допоміжні гравці переключаються на захист своїх зон. Вправу можна проводити поточним методом з великою кількістю допоміжних гравців та м'ячів.

## **Вправа 2**

Завдання: вдосконалення взаємодії нападаючих при першій передачі одразу на удар у зону 2 комбінація «забігання».

Організація. На допоміжному майданчику в зоні 6 розташовується колона гравців з м'ячами. По черзі, ударами в майданчик з відскоком через сітку, вони спрямовують м'ячі на гравців в зони 4 та 3, після чого кожен з них переключається на захист в зони 1 та 5. На основному майданчику нападаючі

удосконалюють передачу на удар в зону 2 з одночасним переміщенням біля сітки (рис. 14).



*Рис. 14 Вдосконалення групових тактичних дій нападників при першій передачі одразу на нападаючий удар у зону 2 комбінація «забігання»*

Приєм здійснює гравець зони 4, спрямовуючи м'яч одразу на удар в ліву половину зони 2. Гравець зони 3 виконує забігання за спину партнера другої зони. Гравець зони 2, в залежності від якості першої передачі виконує скидку чи передачу на удар в зони 4 чи 2. Обидва нападаючі закінчують атаку передачею через сітку або обманною скидкою на лицьову лінію.

Варіант ускладнення:

1. Нападаючі діють біля сітки в залежності від сигналу тренера, допоміжного гравця, який імітує постанову блоку.

2. Нападаючі зон 3 та 4 додатково виконують скидки, підключаючи партнерів до повтору атаки в центрі сітки чи в зонах 4 та 2.

### **Вправа 3**

Завдання: вдосконалення взаємодії лінії нападу при передачі на удар у зону 2 із перехресним переміщенням нападаючих.

Організація. Початок комбінації в зоні 6, перша передача адресується на край сітки в зону 2. Одночасно з першою передачею гравець зони 4 переміщується в центр для атаки з короткої відкидки гравця зони 2. Нападаючий зони 3 після першої передачі зміщуючись ліворуч завершує комбінацію за спиною гравця 4-ї зони (рис. 15) з метрової відкидки.

На допоміжному майданчику група гравців разом з тренером сприяє поточному виконанню завдання з одночасним удосконаленням прийому обманних передач і нападаючих ударів в зонах 1 та 5.

Варіант ускладнення. В прийомі та передачі одразу приймають участь одразу обидва нападаючі (3 та 4). Гравець зони 4 діє в залежності від сигналу, виконуючи комбінацію із забіганням за спину в зоні 2 чи комбінацію «хрест» в зоні 3.

Закріпивши вміння гравців вільно взаємодіяти при передачі та відкидці, спеціальні вправи потрібно ускладнювати за рахунок прийому і включення нападаючого удару. Спочатку використовується найбільш зручна зона (4 та 3), а у подальшому зона 2.

Вивчаючи тактичні комбінації із використанням нападаючого удару, тренер повинен прагнути передбачити потрібну послідовність вирішення тактико-технічного завдання. Для прикладу напад зі скороченого розбігу (один-два кроки), напад «в хід», «по лінії», напад після імітації передачі, напад з повного розбігу в поєднанні з відкидкою в зони 3 та 2; те ж саме, але з відкидкою назад за голову. Такої схеми слід дотримуватися при відпрацюванні більшості комбінацій, наведених вище.

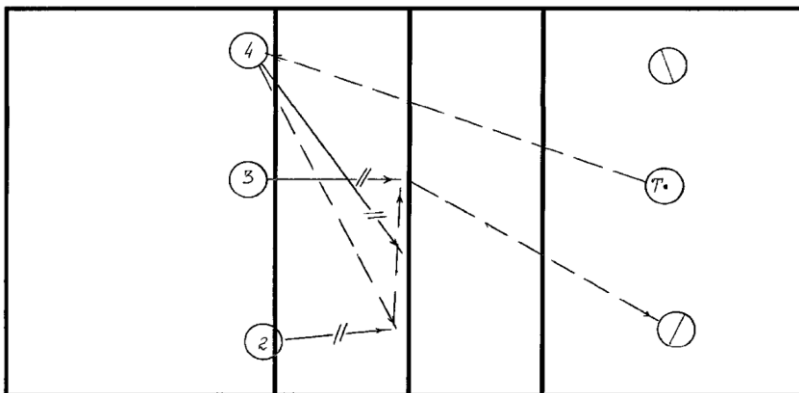


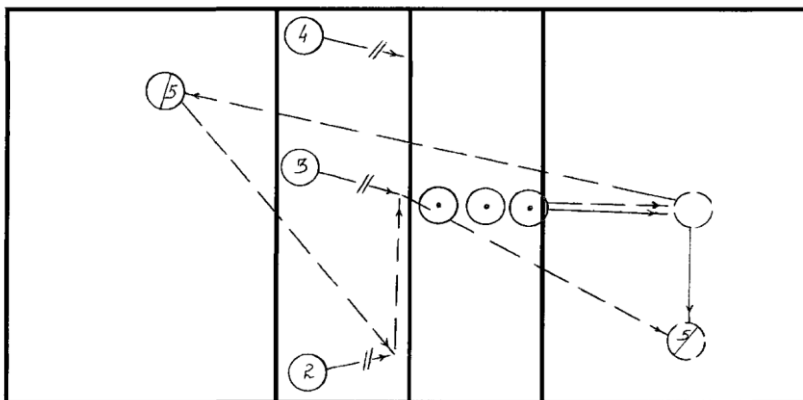
Рис. 15 Вдосконалення взаємодії лінії нападу при передачі на удар у зону 2 із перехресним переміщенням нападаючих

#### Вправа 4

Завдання: вдосконалення взаємодії гравців першої і другої лінії в момент простого догравання.

Організація. На основному майданчику лінія нападаючих, розміщується в зонах 4, 3 та 2, удосконалює нападаючі удари з першої передачі і відкидки, взаємодіючи по всій ширині сітки. Гравець зони 5 удосконалює першу передачу одразу на удар в зону 2. На другій половині майданчика (рис. 16) група допоміжних гравців з м'ячами розміщується в колону по одному в центрі біля лінії нападу.

Почергово, кинувши м'яч в напрямку зони 5 кожний з них стартує за своїм м'ячем і способом знизу через себе перебиває м'яч через сітку по діагоналі, після цього переключається на прийом нападаючого удару в якості захисника зони 5. Вправа проводиться поточним методом з врахуванням кількості та якості тактичних комбінацій, які повторюються.



*Рис. 16 Вдосконалення взаємодії гравців першої і другої лінії в момент простого догравання*

Варіант ускладнення:

1. Нападаючі атакують, використовуючи складні переміщення біля сітки, допоміжні гравці діють в різних зонах.
2. Передача на удар виконується через гравця зони 3, в прийомі приймають участь всі гравці.

### **Вправа 5**

Завдання: вдосконалення взаємодії нападаючих у момент простого догравання через гравця зони 3.

Організація. На основному майданчику лінія нападаючих в зонах 4, 3 та 2 удосконалюють взаємодію при простому дограванні.

Напряг атаки обумовлено діями трьох допоміжних гравців, які по черзі перебивають м'яч через сітку в напрямку першої зони основного майданчика (рис. 17).

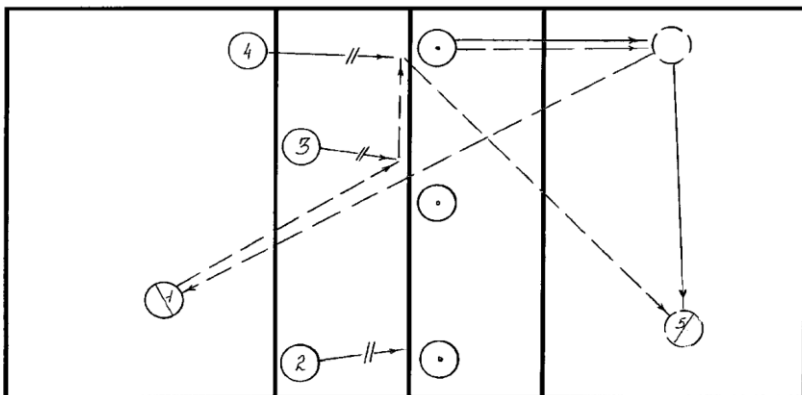


Рис. 17 Вдосконалення взаємодії нападаючих у момент простого догравання через гравця зони 3

Моделюється ситуація догравання, коли м'яч перебуває через сітку з зони 5. Гравець зони 1 передає м'яч одразу на удар в зону 3. Гравець цієї зони імітує удар і виконує відкидку назад за голову. Атака завершується нападаючим ударом зони 4, який повинен виконати удар у напрямку захисника, який перебив м'яч через сітку. Допоміжний гравець переключаючись на обов'язки захисника зони 5, повинен діяти дуже уважно так, як практична атака можлива з усіх трьох зон нападу. Після закінчення першого ігрового епізоду починає діяти допоміжний гравець зони 6 чи 1. Напад виконується послідовно в 6-у чи 1-у зони. Тренер повинен слідкувати та керувати тактичними діями гравців, вимагаючи від них постійного бажання атакувати без додаткового розігрування м'яча. Разом з тим він повинен врахувати розумну взаємодію в усіх випадках, коли м'яч спрямовано далеко за середину майданчика і виникає необхідність будувати атаку через гравця середньої лінії.

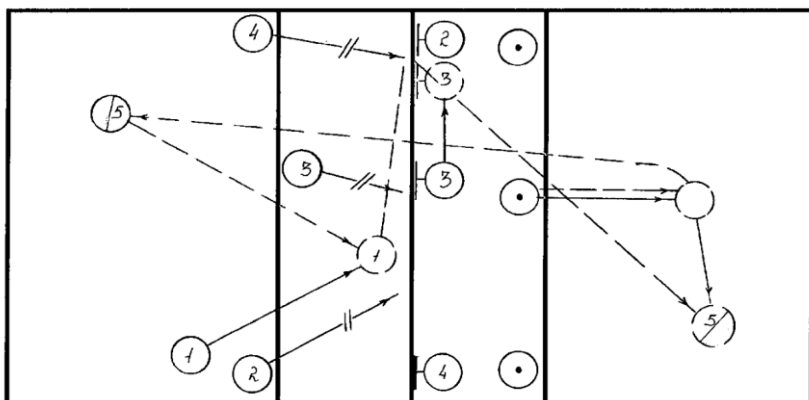
### Вправа 6

Завдання: вдосконалення тактики нападу в момент складної ситуації догравання в поєднанні з виходом гравця зони 1.

Організація. Те ж саме, що і в попередній вправі, але на основному майданчику діють нападаючі і гравці другої лінії, які здійснюють прийом і вихід до сітки для другої передачі. Додатково



до цього на допоміжній половині майданчика діють блокуючі гравці (рис. 18).



*Рис. 18 Вдосконалення командних тактичних дій у нападі в момент складної ситуації догравання у поєднанні із виходом розігравального зони 1*

Допоміжний гравець з зони 1 перебуває м'яч через сітку з певною агресією (після свого ж кидка і прискоренням за м'ячем до лицьової лінії). Він же здійснює захист зони 1 від нападаючого удару чи обманної скидки. Основні гравці готові прийняти м'яч і атакувати, як з першої передачі, так й через гравця, який виходить з зони 1. У зв'язку з цим тренер повинен повністю контролювати дії допоміжного складу і фактично регулювати всім навантаженням – темпом і ритмом даної вправи.

Вивчення і удосконалення командної тактики нападу проводиться в такій же послідовності, що і групові:

- з другої передачі гравця передньої лінії;
- з другої передачі гравця, який виходить з задньої лінії; -
- з першої передачі і відкидати.

Кожний спосіб нападу відпрацьовується на майданчику в конкретному розташуванні. Спеціальні вправи цього періоду повинні бути максимально конкретизовані й наближені до ігрових умов. Їх завдання – сприяти удосконаленню взаємодії між гравцями першої та другої лінії в момент прийому передачі і переходу до нападу, а також при реалізації ситуацій догравання. У зв'язку з цим особливе місце у вправах відводиться діям допоміжних гравців, які виконують передачу, блокування і захист на задній лінії, створюють відповідні ігрові умови.

### Вправа 7

Завдання: вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального передньої лінії.

Організація. На основному майданчику перший склад команди удосконалює прийом передачі і напад в зонах 4 та 2. Гравець зони 3 розміщується біля сітки для виконання другої передачі і взаємодії з гравцем зони 5, який здійснює прийом подач (рис. 19). Комбінацію завершує один з нападаючих атакою «в хід». На допоміжному майданчику гравці другого складу відпрацьовують подачу і прийом нападаючих ударів, в зонах 1 та 5, взаємодіючи між собою і партнером, який стоїть біля сітки, на далі він може бути використаним для постановки блоку. Одночасно з цим можуть бути укладені завдання, які вирішують нападаючі.

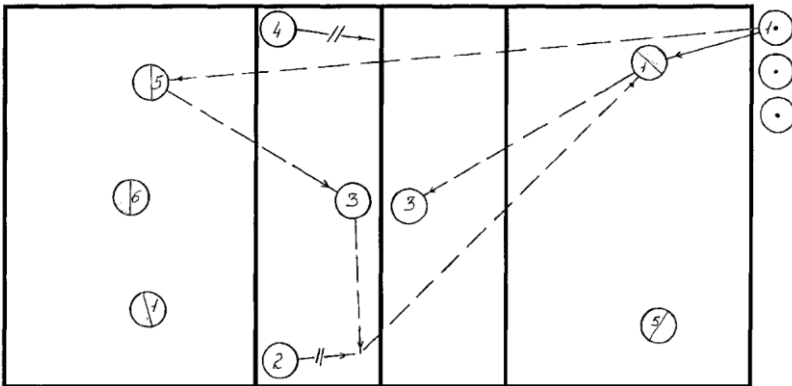


Рис. 19 Вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального передньої лінії

### Вправа 8

Завдання: вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального зони 2.

Організація. Те ж саме, що і в попередній вправі, але основний склад додатково веде напад з зон 4 та 3, взаємодіючи з зв'язуючим гравцем зони 2, захисниками при прийомі подач та в дограванні (рис. 20).

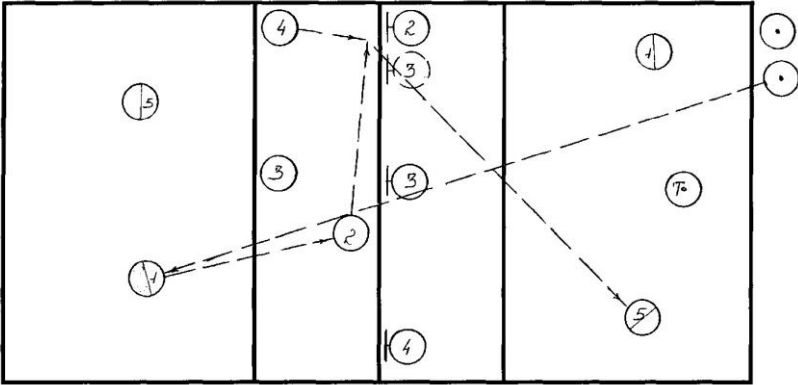


Рис. 20 Вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального зони 2

Допоміжний склад організовує групове блокування, захист в зонах 1 та 5, а також удосконалює подачу. Крім того чергуючи з подачею з зони 6, тренер чи допоміжний гравець спрямовує м'яч через сітку створюючи для основного складу умови простого догравання. В цій вправі увага гравців сконцентровується на швидкості дій в момент повторної атаки і реалізації догравання. При вмілих діях допоміжних гравців воно може бути оптимальним для побудов будь-якої ігрової моделі.

### **Вправа 9**

Завдання: вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі гравцем, який виходить із зони 1.

Організація. Основний склад команди в розташуванні удосконалює прийом подачі і напад в зонах 4, 3 та 2 з другої передачі гравця який виходить з зони 1 (рис. 21).

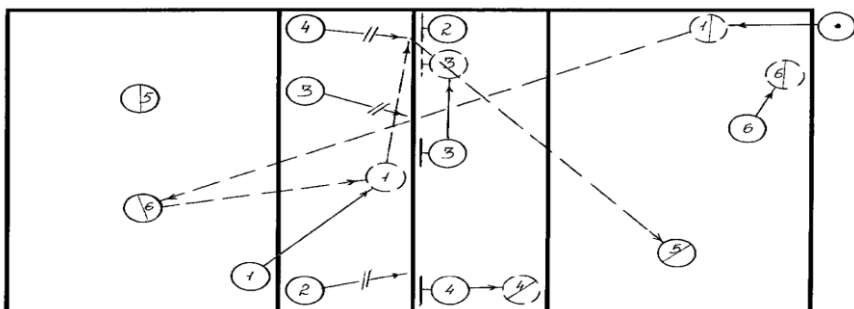


Рис. 21 Вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального, який виходить із зони 1

Допоміжний склад відпрацьовує захисні дії (груповий блок, страхування, систему гри у захисті 3:2:1) та подачу. Напочатку вправи напад виконується зі звичайних передач, в подальшому завдання може бути ускладнене за рахунок висоти, швидкості передачі. Вправа може виконуватись поточним та ігровим методом. Зміна завдань і перехід гравців відбувається за вказівкою тренера.

### **Вправа 10**

Завдання: вдосконалення тактики контратакуючих дій команди (просте і складне догравання).

Організація. На основному майданчику команда розміщується в захисному розташуванні і удосконалює взаємодію при переході від захисту до нападу через гравця який виходить з зони 1.

На другій половині майданчика другий склад (без гравця зони 6) відпрацьовує напад через гравця, який виходить з одночасним переходом до захисту (рис. 22).

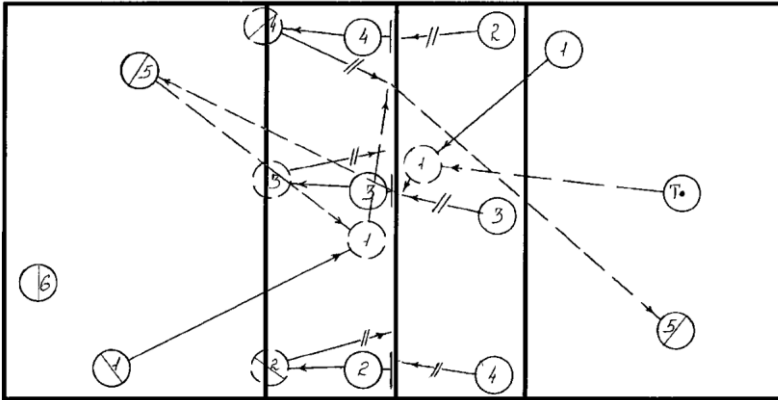


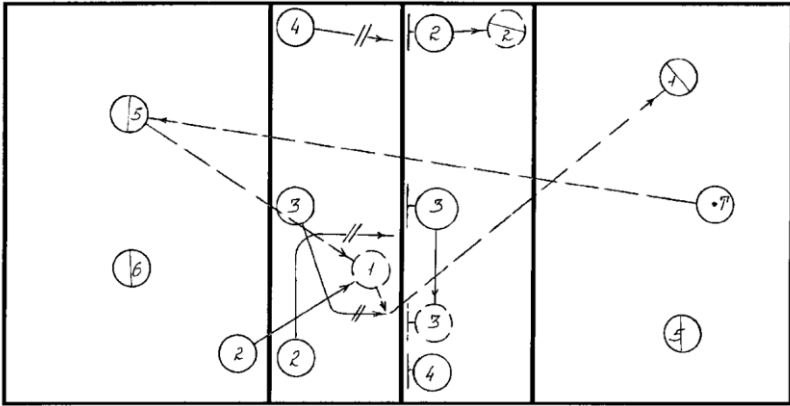
Рис. 22 Вдосконалення тактики контратакуючих дій команди (просте і складне догравання)

Тренер та допоміжні гравці з м'ячами поточно вводять м'яч ударом в майданчик з відскоком на гравця другого складу, який виходить або ж на другу сторону сітки. В момент атаки допоміжного складу, перший склад організовує блокування і захист, після чого переключається на догравання піднятого гравцем м'яча у захисті. Другий склад переходить до захисту. Вправа проводиться ігровим методом. Значна роль приділяється діям тренера, який повинен контролювати дії обох складів і створювати під час тренування дії близькі до гри.

### **Вправа 11**

Завдання: комплексне вдосконалення тактики нападу з другої і першої передач, у момент прийому подач і розіграшу простої ситуації догравання.

Організація. Основний склад відпрацьовує взаємодію гравця зони 5 з гравцем зони 1, який виходить на подачу при прийомі подач і проведенні тактичної комбінації зі перехресним переміщенням гравців зони 3 та 2. Додатково вирішується завдання контратаки в зоні 4 з передачею на удар гравцем зони 6 (в момент основної атаки). З цією метою тренер та допоміжний гравець по черзі спрямовують м'яч в зони 5 (подача) та 6 (передача, удар в майданчик з відскоком через сітку). На другому майданчику (рис. 23) удосконалюється груповий блок і захист зон 1 та 5 (напад в зону 6 не виконується). У вправі бере участь 2–3 допоміжних гравця.



*Рис. 23 Комплексне вдосконалення тактики нападу з другої і першої передач, у момент прийому подач і розіграшу простої ситуації догравання*

Темп вправи регулюється тренером. Обов'язково обумовлюється напрям атаки всіх трьох нападаючих. Після певної кількості успішних атак тренер виконує зміну завдань для ігрових ліній чи складу.

Кінцеве завдання групової і командної тактики нападу і вміння діяти, в поєднанні з прийнятою системою гри відбувається на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях, в яких шліфуються всі грані волейбольної майстерності.

## РОЗДІЛ 3

# МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ, ГРУПОВИХ ТА КОМАНДНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗАХИСТІ

### 3.1. Методика вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті

Тренування гравців в індивідуальній тактиці захисту повинне проводитись у поєднанні з технічною та спеціальною фізичною підготовкою. З цією метою потрібно підбирати вправи, які розвивають у захисника швидкість реакції, швидкість одиночного руху, координованість та орієнтування на майданчику. Особливе місце приділяється вправам для розвитку швидкісної та стрибкової витривалості.

Для спеціальної підготовки захисника використовують три групи вправ: вправи без м'ячів, вправи з використанням спеціальної апаратури та вправи з волейбольними м'ячами.

Вправи без м'яча – це набір підготовчих вправ для удосконалення фізичних та спеціальних якостей волейболіста. В цьому розділі широко використовуються імітаційні вправи, удосконалюючи рухову основу техніки і індивідуальні тактичні дії захисника без м'яча. Вправи з використанням спеціальної апаратури для тієї ж мети, але застосовуються переважно при вдосконаленні технічних елементів та спеціальної фізичної підготовки.

Вправи з використанням волейбольних м'ячів є основними для вдосконалення всіх сторін спеціальної підготовки захисника.

Нижче наведені орієнтовні вправи для вдосконалення фізичних якостей захисника з одночасним удосконаленням техніко-тактичної підготовки.

#### *Вправа 1*

Завдання: вдосконалення стартової швидкості при переміщеннях до сітки та до лицьової лінії; удосконалення прийому «складних м'ячів», які виходять за межі майданчика та прийому м'яча, відкинутого сіткою.

Організація. На майданчику А гравці з м'ячами розміщуються за лінією нападу. Гравець, кинувши м'яч в нижній край сітки, прискорюється до неї для прийому відкинутого м'яча.

Відпрацьовується техніка прийому м'яча двома та однією рукою. Потрібно звертати увагу на вихід до сітки і якість м'яча, який приймається. На майданчику Б друга група гравців (рис. 24) з м'ячами стоїть біля сітки. Кинувши м'яч до лицьової лінії (чи ударом з відскоком від майданчика), кожен з гравців прискорюється за м'ячем і здійснює прийом з низу, через себе, назад, до сітки (або через сітку) другим та третім торканням.

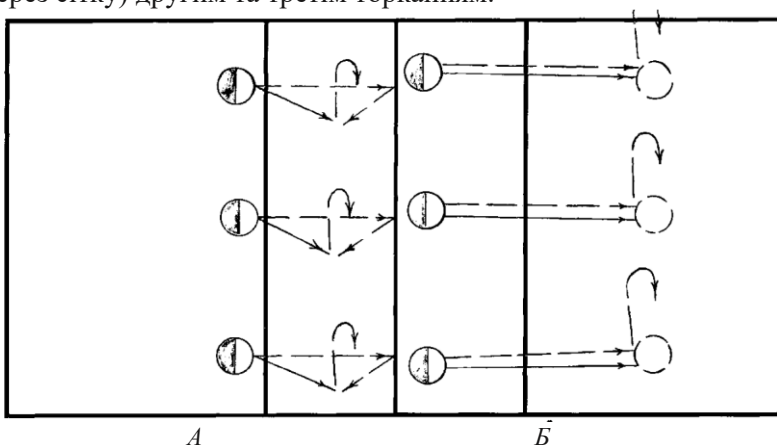


Рис. 24 Вдосконалення стартової швидкості при переміщеннях до сітки та до лицьової лінії; удосконалення прийому «складних м'ячів», які виходять за межі майданчика та прийому м'яча, відкинутого сіткою

Навантаження у вправі збільшується за рахунок кількості повторень, удосконалення вихідних положень, зниження висоти траєкторії і збільшення відстані. Обидві вправи можна проводити в парях, трійках і поточною групою (в колонах).

### Вправа 2

Завдання: вдосконалення швидкості переміщення, орієнтування на майданчику та техніки гри у захисті.

Організація. Три допоміжні гравці з м'ячами розміщуються біля сітки на спеціальному підвищенні (стільцях), утримуючи м'ячі над сіткою. Захисники по черзі з зони 5, страхуючи біля лицьової лінії, удосконалюють техніку падіння на груди. Потім з зони 1 виконують прискорення до сітки по діагоналі майданчика. В зоні 4 після зупинки переміщуючись вправо та імітуючи блокування «з накриванням» м'яча на стороні суперника. В момент приземлення



відпрацьовують дії при самострахуванні з переднім падінням на груди. Повторивши ці прийоми в зонах 3 і 2 гравець знову прискорюється назад до лицьової лінії за м'ячем, який йому кинули. Тренер знаходиться за правою бічною лінією й у міру готовності кожного захисника вводить м'яч по діагоналі майданчика кидком чи ударом в підлогу.

Доведення у вправі регулюється за рахунок зміни кількості повторів кожної дії біля сітки та удосконаленням вихідних положень. Вправа виконується поточно. Необхідно мати достатню кількість м'ячів (на кожного гравця). При певному рівні підготовленості гравців, цю вправу можна проводити застосовуючи змагальний метод, що значно підвищує емоційний ефект. Можливо рекомендувати вправу в якості тесту, який визначає ступінь тренуваності гравців.

Застосовуючи вправи подібного характеру, потрібно розуміти, що вони є допоміжним засобом для вирішення тільки окремих питань техніко-тактичної і спеціальної фізичної підготовки. Тому особлива увага приділяється тактичним вправам, в яких повністю моделюється ігрова ситуація. (рис. 25).

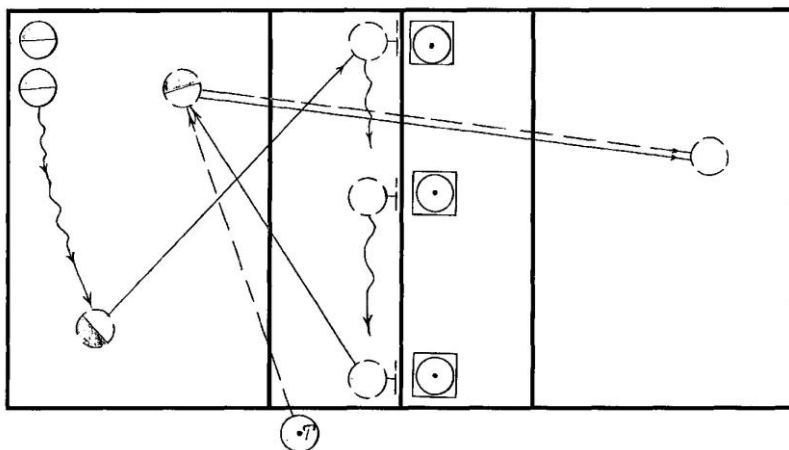


Рис. 25 Вдосконалення швидкості переміщення, орієнтування на майданчику та техніки гри у захисті

На початковому етапі навчання прийом нападаючих ударів і блокування вивчаються й удосконалюються окремо, при чому перевага повинна надаватися саме захисним діям на майданчику,

тому що це буде сприяти успішному вирішенню питання спеціальної підготовки й стимулювати подальшу навчально-тренувальну роботу.

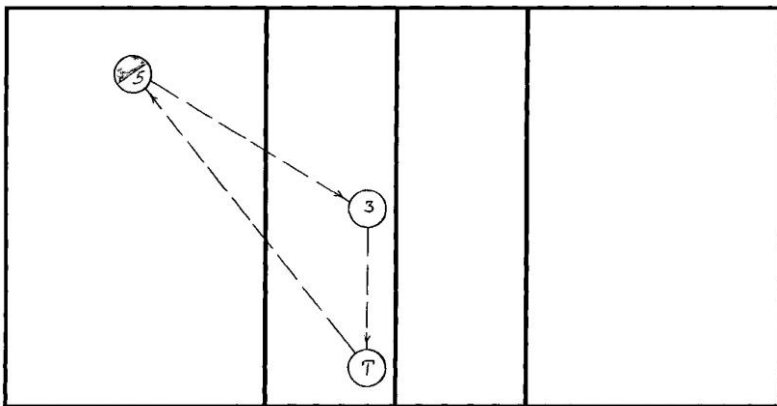
### **Вправа 3**

Завдання: вдосконалення прийому нападаючих ударів в зоні 5.

Організація. Тренер та допоміжний гравець розміщуються біля сітки в зонах 2 і 3, виконують нападаючі та обманні удари в зону 5. Захисник в цій зоні приймає м'яч і спрямовує їх гравцю зони 3 (рис. 26). Допоміжний гравець додатково відпрацьовує другу передачу на удар тренеру.

Вправа може бути ускладнена підключенням допоміжного гравця зони 3 до атакуючих дій, характером та силою нападаючих ударів.

Поєднуючи удари «в хід» з обманними ударами, можна досягти максимального тренувального ефекту захисника в зоні 5. Потрібно врахувати, що на початковому етапі удосконалення індивідуальних тактичних дій крайнього захисника доцільно застосовувати не сильні нападаючі удари. Після прийому серії ударів з 20–25 м'ячів, участь вправі розпочинає наступний гравець.



*Рис. 26 Вдосконалення прийому нападаючих ударів у зоні 5*

### **Вправа 4**

Завдання: вдосконалення швидкості дій та швидкості реакції на м'яч при прийомі нападаючих ударів в зоні 5 «в хід» і «по лінії».

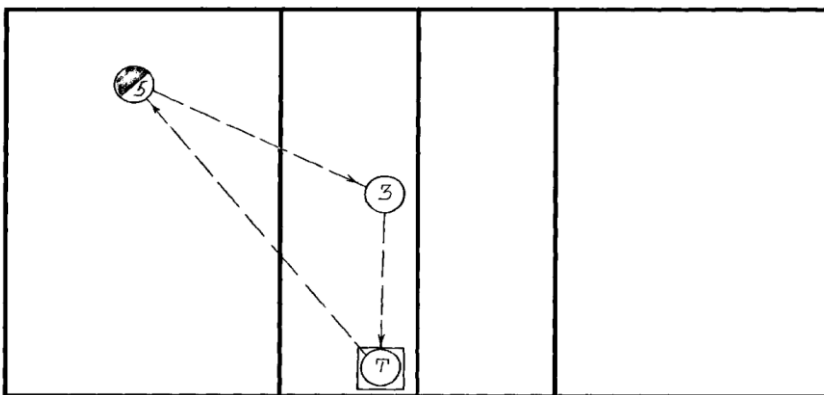
Організація. За змістом вправа відповідає попередній. Тренер та допоміжний гравець з м'ячами розміщуються біля сітки в зонах 2 і 4 та по черзі виконують обманні чи нападаючі удари в зону 5. Захисник переміщується у напрямку атаки і удосконалює прийом ударів які виконуються «в хід» та «по лінії». Швидкість і реакція на м'яч удосконалюється за рахунок зменшення інтервалу між посланням першого та другого м'яча, сили і характеру нападаючого удару.

Застосовуючи вправи схожі за характером з правами 3 і 4, потріб но врахувати, що вони є тільки допоміжними засобами, які вирішують індивідуальні завдання в тактичній підготовці захисника. Тому основну увагу тренера необхідно сконцентрувати на підборі вправ, в яких нападаючі та обманні удари будуть виконуватись через сітку, тому що в цьому випадку кут атаки буде відповідати дійсному ігровому положенню і у захисника не буде формуватися негативний навик.

### **Вправа 5**

Завдання: вдосконалення спеціальної витривалості та техніки гри у захисті при прийомі обманних і нападаючих ударів в зоні 5.

Організація. Тренер розміщується на спеціальному підвищенні (стілець, стіл, гімнастична лава). Використовуючи декілька м'ячів з



*Рис. 27 Вдосконалення спеціальної витривалості та техніки гри у захисті при прийомі обманних і нападаючих ударів у зоні 5*

власного підкидання, виконує обманні і нападаючі удари через сітку в зону 5 (рис. 27).

Захисник в цій зоні, орієнтуючись на висоту передач, на рух руки, що виконує удар переміщується в зоні та приймає удари «в хід».

Для збільшення дозування до вправи підключають допоміжного гравця, який діє в зоні 3 (виконує роль розігрувального) і вимагає від захисника 5-ї зони цілеспрямованого прийому.

На початковому етапі використання вправ через сітку необхідно обмежувати кут і силу ударів, розташовуючи нападників біля лінії нападу. Необхідно пам'ятати, що всі вправи необхідно повторювати в протилежну сторону, тренуючи захисника в зоні 1.

### **Вправа 6**

Завдання: те ж саме, що і в попередніх вправах.

Організація. На майданчику А група нападників з м'ячами з зони 4 атакує «в хід» з відстані не ближче двох-трьох метрів від сітки. На майданчику Б два захисника по черзі здійснюють прийом нападаючих ударів з доведенням їх в зону 3 (рис. 28). Для збільшення ефекту навантаження вправи, необхідно підвищувати темп та частоту атакуючих дій. Це змушує захисників діяти з максимальною швидкістю.

Наступним етапом в оволодінні індивідуальними діями захисника, який приймає нападаючі удари, буде удосконалення його техніко-тактичних дій проти нападників, які застосовують

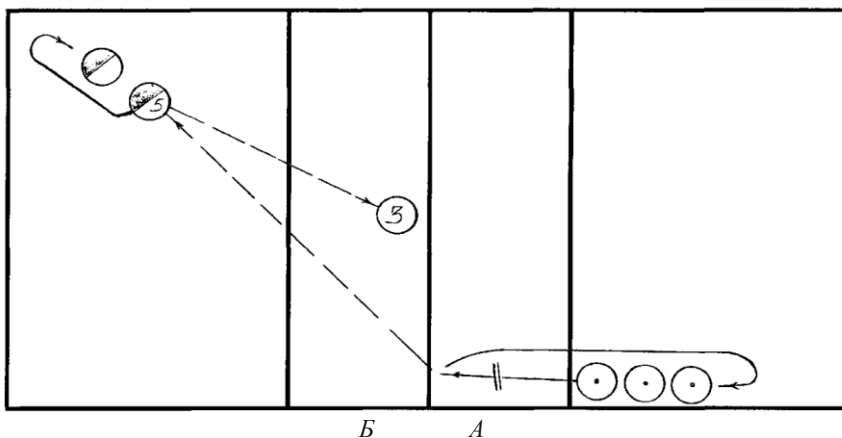


Рис. 28 Вдосконалення техніки гри у захисті при прийомі нападаючих ударів в зоні 5

комбінації в три торкання з використанням атаки з 4-ї та 2-ї зон. В цей же період доцільним є початок тренування взаємодії захисника із блокуючим гравцем.

### **Вправа 7**

Завдання: вдосконалення взаємодії захисника зони 5 з блокуючим гравцем, при прийомі нападаючих ударів з зони 4.

Організація. На майданчику А група нападників розміщується в зонах 6, 3 та 4 і удосконалюють нападаючі удари «по ходу», з зони 4 після передачі м'яча. На майданчику Б два допоміжних гравці в зоні 5 по черзі приймають нападаючі удари, взаємодіючи з блокуючим гравцем зони 3 (рис. 29).

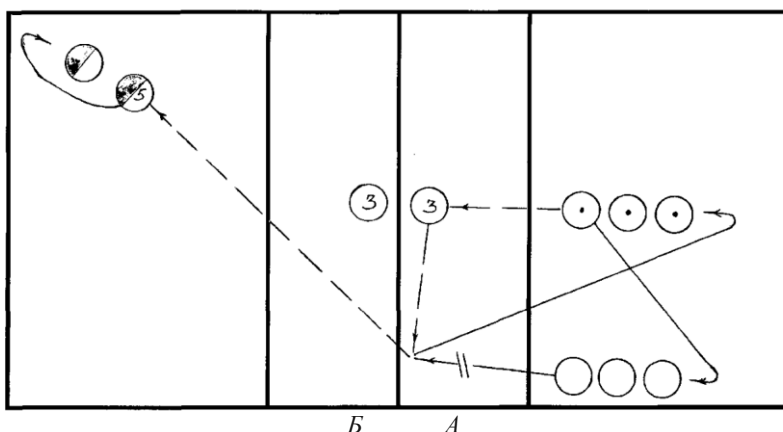


Рис. 29 вдосконалення взаємодії захисника зони 5 з блокуючим гравцем, при прийомі нападаючих ударів, які виконуються із зони 4

У цій вправі всю увагу захисника потрібно сконцентрувати на комбінації, яка розігрується, щоб навчити вірним попереднім рішенням на основі спостереження за першою та другою передачею і діями нападника. Тільки при подальшому удосконаленні необхідно коректувати його взаємодію з блокуючим гравцем, звертаючи увагу на його вихід й визначення ним відкритої частини зони 5.

Різноманітність передач і нападаючих ударів змушує діяти захисника з максимальною увагою. Для підвищення навантаження доцільно включити у вправу більшу кількість м'ячів. Збільшити число нападників в зоні 4, а також виконувати нападаючі удари з зони 2.

При подальшому удосконаленні прийому нападаючих ударів в спеціальних вправах удосконалюються дії суперника. Моделюється взаємодія нападників від найпростіших тактичних комбінацій в три торкання, до складних з врахуванням двох-трьох нападників, які застосовують перехресне переміщення і різні нападаючі удари. До цього періоду роботи необхідно присвятити удосконалення групової взаємодії лінії захисників з участю двох-трьох гравців.

### **3.2. Методика вдосконалення групових тактичних дій у захисті**

На початковому етапі тренування групової взаємодії захисників при прийомі нападаючих ударів розпочинається між гравцями задньої лінії без участі блокуючих.

Організація, зміст і послідовність спеціальних вправ можуть бути ідентичними з наведеними вище у розділі вправами для індивідуальної тактичної підготовки.

Незалежно від обраної системи захисту з початку засвоюються взаємодія двох крайніх захисників (5-1), тому що їх розміщення на майданчику полегшує роботу тренера, не викликаючи багатьох помилок при одночасному виході на м'яч. Крім того це привчає гравців «до діагональної» взаємодії при захисті на основних напрямках (прийом нападаючих ударів «в хід»)

#### ***Вправа 1***

Завдання: вдосконалення взаємодії гравців 5-ї та 1-ї зон при прийомі нападаючих ударів «без блоку»; удосконалення другої передачі, прийому-передачі «з глибини» майданчика.

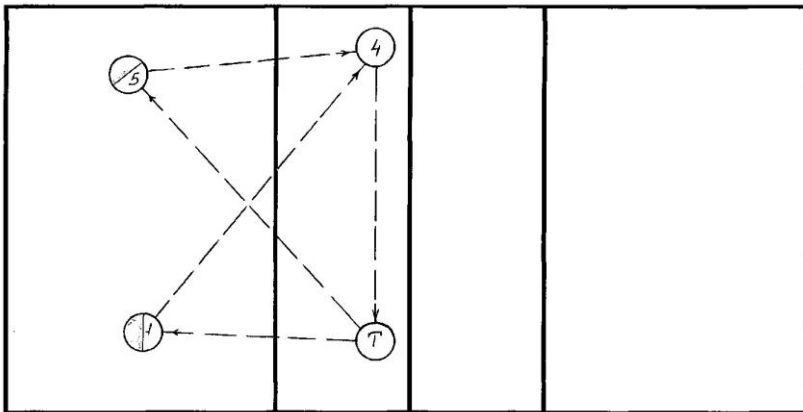
Організація: Захисники в зонах 1 та 5 удосконалюють прийом обманних і нападаючих ударів, які виконуються тренером із зони 2, з одночасним доведенням на допоміжного гравця в зону 4 (рис. 30).

Гравець цієї зони відпрацьовує другу передачу паралельно сітки (тренеру на удар в зону 2). Вся увага захисників звертається на своєчасність дій при виходах до м'яча, прийомі та передачі по діагоналі, обманних і нападаючих ударів.

Тренеру необхідно слідкувати за діями «вільного» захисника, який повинен зміщуватись в зону страхування і «пропонувати себе» для передачі м'яча. З цією ж метою потрібно вимагати з перших же кроків максимально якісних других передач на удар в зону 4 (на

«вільного від блоку гравця»), тому що вони є основою контратакуючих дій команди.

Для підвищення навантаження та надання вправі ігрового характеру доцільно активізувати атакуючі дії допоміжного гравця. Вправа виконується на час, з використанням запасних м'ячів і обох половин майданчика.



*Рис. 30 Вдосконалення взаємодії гравців 5-ї та 1-ї зон при прийомі нападаючих ударів «без блоку»*

### **Вправа 2**

Завдання: те ж саме, що і в попередній вправі, але прийом нападаючих ударів поєднується з нападом через сітку.

Організація. На основному майданчику (рис. 31) два захисника удосконалюють прийом обманних і нападаючих ударів, взаємодіючи один з одним, застосовуючи «діагональний» принцип в прийомі і доведенні м'ячів з глибини в зони 4 та 2. Тренер та допоміжний гравець періодично виконує нападаючі удари з передачі тренера через сітку («з відкидок»).

Вправа проводиться ігровим методом. Для підвищення навантаження до вправи підключається напад з зони 2. Крім основних завдань (прийом і передача нападаючих ударів) в цій вправі удосконалюється вміння захисника переключатися в момент «відкидок» з однієї дії на іншу. Допоміжний гравець на основному майданчику (разом з тренером) може підключитися, після передачі через сітку до блокування. Такий варіант вправи може бути використаний в період відпрацювання тактичної взаємодії між

гравцями різних ліній захисту (блокуючий із страхуючим, блокуючий із захисником).

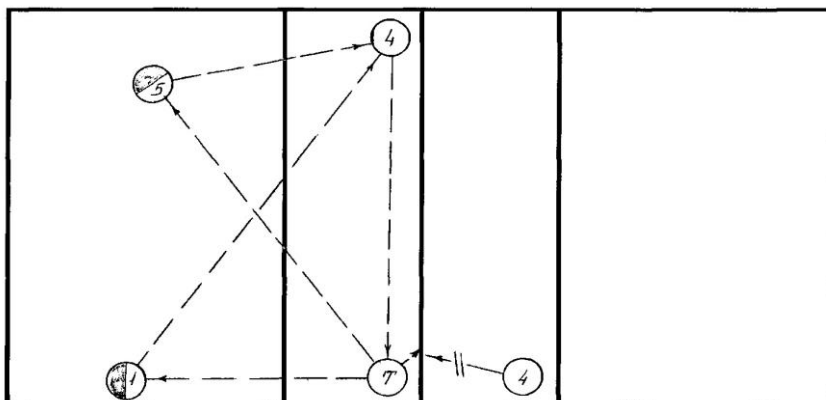


Рис. 31 Вдосконалення взаємодії гравців 5-ї та 1-ї зон при прийомі нападаючих ударів «без блоку»

### Вправа 3

Завдання: вдосконалення тактичної взаємодії лінії захисту при прийомі обманних і нападаючих ударів «без блоку».

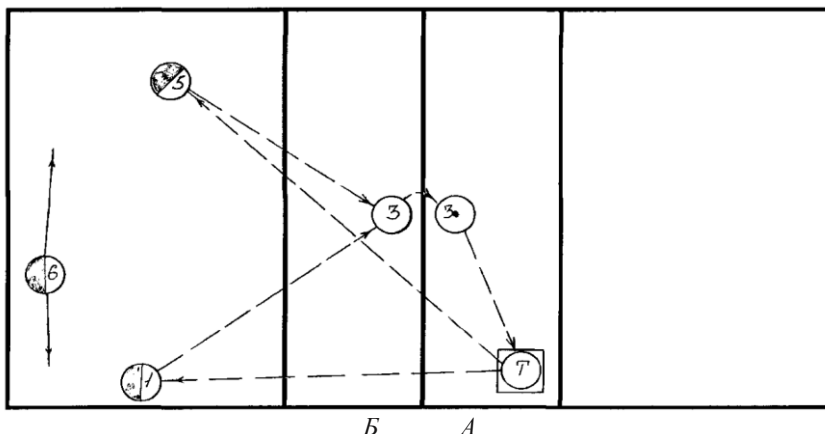


Рис. 32 Вдосконалення тактичної взаємодії гравців лінії захисту при прийомі обманних і нападаючих ударів «без блоку»

Організація. На майданчику А тренер у зоні 4 зі спеціального підвищення (стілець, стіл, тумба) виконує обманні і нападаючі удари на задню лінію. Для цього допоміжний гравець передає йому



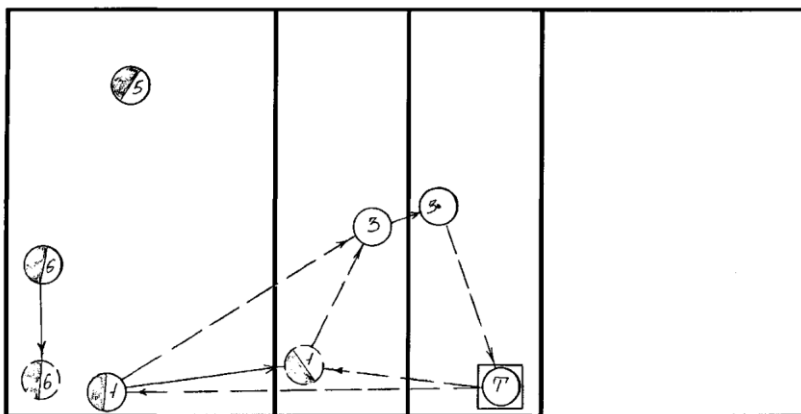
м'ячі із зони 3 (в серії не більше 10–12 м'ячів). На майданчику Б три гравця в зонах 1, 6 та 5 здійснюють захист, приймають обманні та нападаючі удари та доводять м'ячі гравцю в зону 3 (рис. 32)

#### **Вправа 4**

Завдання: вдосконалення тактичної взаємодії гравців у момент прийому нападаючих та обманних ударів гравцями захисту – страхуючими.

Організація. На основному майданчику три захисники здійснюють прийом нападаючих ударів і, взаємодіючи один з одним удосконалюють передачу «з глибини» майданчика у напрямку «вільних» гравців в зони 2 і 4. На другому майданчику тренер (в зоні 4) і допоміжний гравець (в зоні 2) виконують нападаючі удари (рис. 33).

Особливу увагу потрібно приділяти переключенням гравця зони 6 на підстрахування і захист крайніх зон 1 та 5, в моменти виходу крайніх захисників вперед для прийому обманних ударів під час страхування. Для цього тренер використовує одночасно два м'ячі, спрямовуючи їх з деякими інтервалом в одну і ту ж сторону для крайнього захисника – обманний удар в межах лінії нападу, а для гравця зони 6 в кут майданчика, який звільнився. Після закінчення ігрової фази з прийомом обох м'ячів атака розпочинається в зоні 2.



*Рис. 33 Вдосконалення тактичної взаємодії гравців у момент прийому нападаючих та обманних ударів гравцями захисту – страхуючими.*

### Вправа 5

Завдання: те ж саме, що і у попередніх вправах, додатково вдосконалюється спеціальна витривалість.

Організація. На основному майданчику лінія захисту і «вільний від блоку гравець» здійснює захист і страхування своїх зон, приймаючи обманні та нападаючі удари від тренера, який стоїть біля сітки (в зоні 2), і допоміжних гравців, які виконують нападаючий удар через сітку з «перехідних» м'ячів. Напад виконується з двох-трьох метрів від сітки (рис. 34).

Захисники діють з повною мобілізацією уваги, тому що дії тренера, який може виконати удар чи «відкинути» м'яч через сітку, вимагають максимально швидких переключень. Захисники повинні чекати удар і від допоміжного гравця зони 2.

Вся вправа проводиться ігровим методом.

Тактична підготовка захисників на далі повинна будуватися з обов'язковою взаємодією з одиночним та груповим блоком. Методична послідовність підбору спеціальних вправ може зберігатися, але головним змістом періоду удосконалення командних дій повинна бути тактична зіграність в певних розташуваннях в залежності від прийнятої системи захисту.

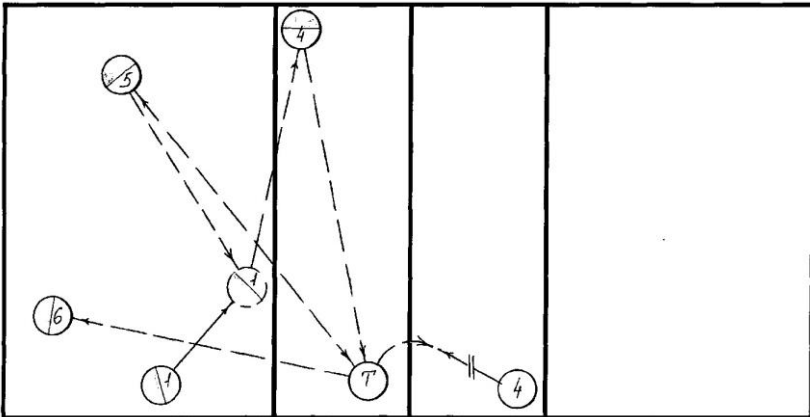


Рис. 34 Вдосконалення тактичної взаємодії гравців у момент прийому нападаючих та обманних ударів гравцями захисту – страхуючими

Як зазначалось вище, основним засобом захисту від нападаючих ударів в безпосередній близькості біля сітки є блокування. Тому результативність усієї тактичної системи захисту

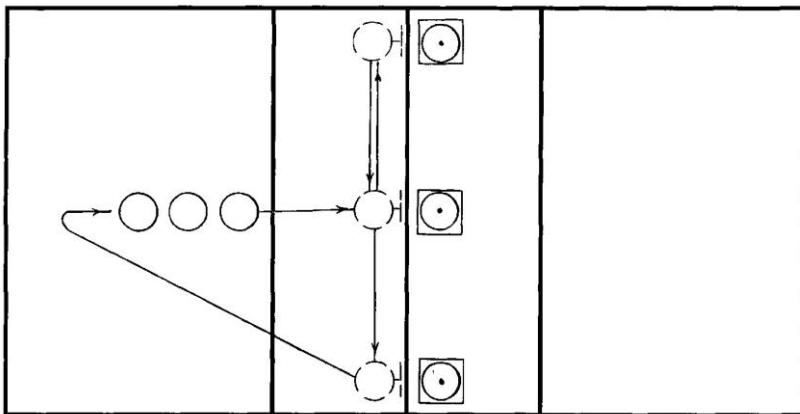
багато в чому буде залежати від якості спеціальної підготовки блокуючих. Ця робота також повинна проводитись в двох напрямках: індивідуальна підготовка блокуючих, групова і командна тактична зіграність.

### 3.3. Методика вдосконалення індивідуальних тактичних дій блокуючих

Індивідуальна підготовка блокуючих передбачає високий рівень спеціальної фізичної підготовки. Блокуючі повинні володіти доброю швидкісною та стрибкою витривалістю і вміти виконувати прийоми блокування та самострахування. З цією метою в підготовчу частину тренування доцільно включати спеціальні комплекти, які будуть сприяти вирішенню основного завдання. В цих комбінаціях повинні бути швидкісні переміщення блокуючих біля сітки, постановка (імітація) одиночного та подвійного блоків і самострахуючі дії блокуючих.

#### *Вправа 1*

Завдання: вдосконалення спеціальної підготовки блокуючого з імітацією техніки блоку та самострахуванні.



*Рис. 35 Вдосконалення спеціальної підготовки блокуючого з імітацією техніки блоку та самострахуванні*

Організація. На одній половині майданчику допоміжні гравці з м'ячами розміщуються на спеціальних тумбах в зонах 2, 3 і 4. На другій половині майданчика в зоні 3 група гравців в колоні по

одному імітує блок, накриваючи м'яч на половині майданчика суперника, після чого по черзі переміщуючись ліворуч та праворуч, повторюючи одиночне блокування з подальшим самострахуванням (рис. 35).

Після переміщення праворуч блокуючий імітує прийом самострахування в падінні на груди, при русі вліво те саме. Після виконання завдання гравці повертаються в колону для повторення вправи в протилежну сторону.

### ***Вправа 2***

Завдання: вдосконалення спеціальної фізичної підготовки та взаємодії при подвійному блоці в зонах 2 та 4.

Організація. Вправа проводиться так само, як і попередня, але на основному майданчику в зонах 2 і 4 розташовуються допоміжні гравці. В момент переміщення основного блокуючого здійснюється злагоджений стрибок і подвійне блокування в цих зонах. Самострахування зліва та справа подвійного блоку виконують допоміжні гравці, які повертаються в колону для повтору вправи.

Їх місце і функції допоміжного гравця бере на себе гравець, який виконує роль основного блокуючого.

Ці вправи можна проводити у вигляді естафети чи змагання, що підвищує навантаження та зацікавленість у гравців.

Техніка і тактика одиночного блоку відпрацьовується у вправах з застосуванням нападаючих ударів, тому і імітаційні вправи потрібно будувати так, щоб на початковому етапі блокуючий, удосконалюючи швидкість переміщення до місця атаки, підвищував вміння орієнтуватися на діях нападника.

### ***Вправа 3***

Завдання: вдосконалення швидкості переміщення в зону 2 та техніки одиночного блокування.

Організація. На майданчику А група нападників з м'ячами зі свого підкидання імітує удар «в хід» попередньо притримуючи м'яч іншою рукою. на майданчику Б блокуючий займає місце в зоні 3. Переміщуючись до місця атаки, він імітує блок, закриваючи удар «в хід». При поточному виконанні атакуючих дій блокуючому необхідно діяти з максимальною швидкістю, тому що після імітації він повинен повертатися в зону 3 (рис. 36).

Навантаження регулюється за рахунок зміни кількості повторів, довжини переміщень та темпу проведення атаки.

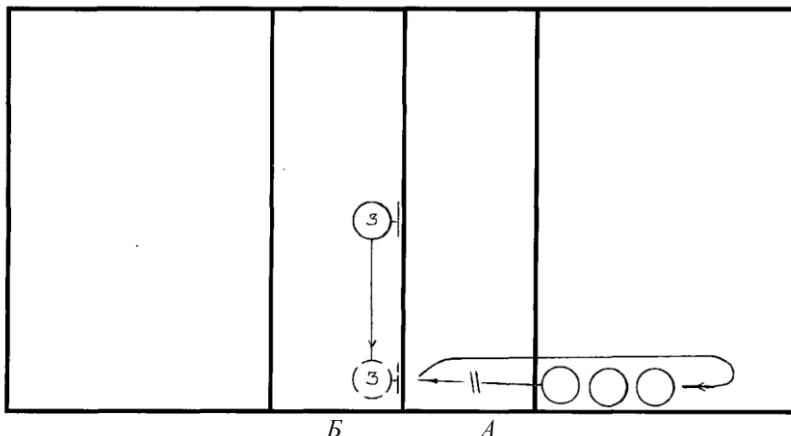


Рис. 36 Вдосконалення швидкості переміщення в зону 2 та техніки одиночного блокування

#### **Вправа 4**

Завдання: те ж саме, що і в попередній вправі, але блокування удосконалюється одночасно в зоні 2 та 4.

Організація. Нападники з м'ячами розташовуються в зонах 2 і 4, в зоні 3 знаходиться розігравальний гравець. На другому майданчику блокуючий з зони 3 по черзі переміщується в зони 2 і 4 для імітації одиночного блоку по ходу (рис. 37).

Дії блокуючого ускладнені переміщенням і додатковим спостереженням за другою передачею.

Як видно з прикладу, імітація блокування сприяє кращому оволодінню технікою та тактикою. Але при добрій організації та високому темпі ці вправи самі стають ефективним засобом спеціальної фізичної підготовки.

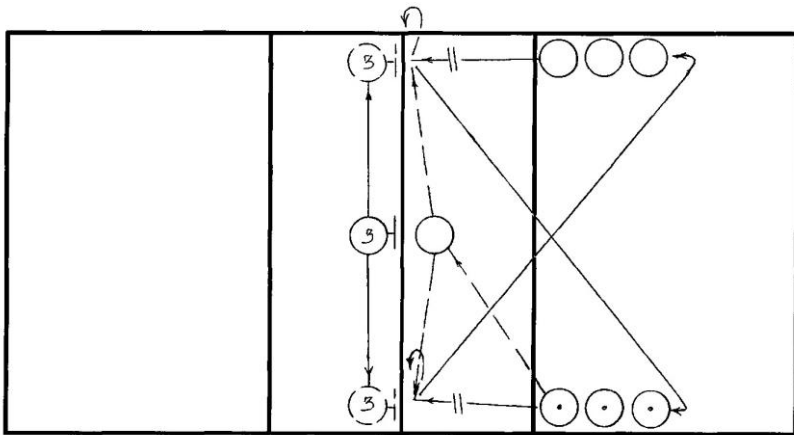


Рис. 37 Вдосконалення швидкості переміщення в зоні 2 та 3 і техніки одиночного блокування

### Вправа 5

Завдання: вдосконалення техніки та тактики одиночного блокування в зоні 2.

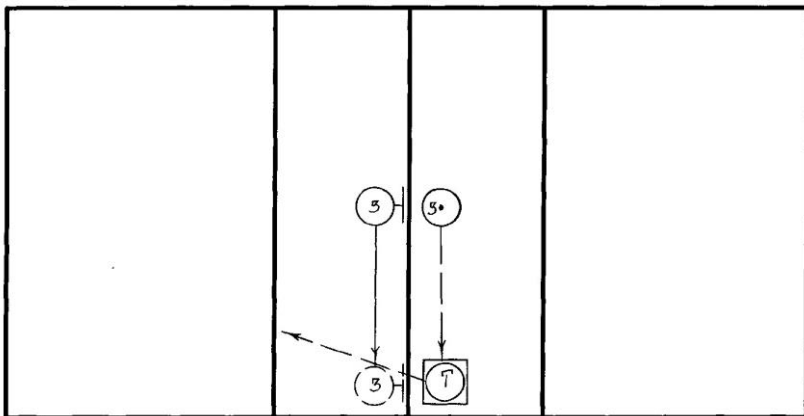


Рис. 38 Вдосконалення техніки та тактики одиночного блокування в зоні 2

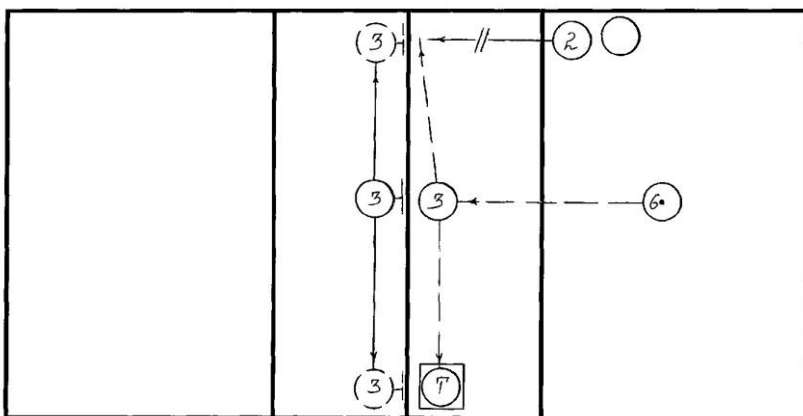
Організація. На допоміжному майданчику тренер, зі спеціального підвищення, яке встановлене в зоні 4 виконує серію ударів з передачі допоміжного гравця. Напад здійснюється тільки «в хід» (рис. 38).

На основному майданчику блокуючий переміщується із зони 3 на кожну передачу і відпрацьовує постановку блоку «в хід» з стандартного положення.

### **Вправа 6**

Завдання: вдосконалення одиночного блоку при атаці «в хід» у зонах 2 і 4, а також спеціальну витривалість блокуючого.

Організація. На допоміжному майданчику в зоні 4 розміщується тренер на спеціальному підвищенні для нападу «зі стандартних» положень. В зоні 2 підключається нападник (група нападників). Перша та друга передачі на удар виконуються допоміжними гравцями зон 6 та 3 (рис. 39).



*Рис. 39 Вдосконалення одиночного блоку при атаці «в хід» у зонах 2 і 4, а також спеціальну витривалість блокуючого*

На основному майданчику блокуючий зони 3 переміщується по всій ширині сітки (6–9 м) і здійснює постановку блоку в зонах 2 і 4. При організації вправи потрібно враховувати, що блокуючий повинен встигати повертатися у вихідне положення; для цього потрібно залучати до блокування 2–3 гравці і обумовлювати висоту передачі на удар.

Надалі тренування проводиться з поступовим ускладненням завдань блокуючого. Тренер постійно змінює умови атакуючих дій, від простих передач на удар до проведення складних комбінацій. Якщо на початковому етапі блокуючий повинен знати напрям атаки, то надалі це стає одним із основних факторів раціонального тренування.

### **3.4. Методика вдосконалення групових тактичних дій блокуючих**

Основою тактики групового блокування є вмiла взаємодiя двох гравцiв при закриттi нападаючих ударiв. Одинарний та потрiйний блок потрiбно розглядати, як додатковi варiанти в загальнiй системi блокування.

На початковому етапi тренування вiдпрацьовується взаємодiя гравця зони 3 з крайнiми блокуючими, в зонах 2 i 4, проти нападу «в хiд». Гравець зони 3 вирiшує завдання основного («центрального») блокуючого, а гравцi зони 2 i 4 виконують допомiжнi функцiї. Потрiбно мати на увазi, що подiл блокуючих на основних та допомiжних гравцiв у сучасному волейболi умовний, так як при атаках з краiв сiтки (i в iнших випадках) функцiї основного блокуючого виконують гравцi зон 2 i 4, а допомiжним блокуючим стає гравець зони 3.

Потрiбно привчити гравцiв до того, що основним блокуючим повинен стати гравець, який найближче за iнших розташований до нападника, а допомiжним – той, хто далi перемiщується до мiсця атаки. Гравець зони 3, блокуючи основний напрям атаки, визначає мiсце стрибка i дiє дещо ранiше крайнього блокуючого. В свою чергу крайнiй блокуючий повинен примкнути до нього i вiдповiдає за постановку рук при блокуваннi. Вправи, в яких вiдпрацьовується ця взаємодiя органiзовуються з таким розрахунком, щоб бiльшiсть перемiщень бiля сiтки гравець зони 3 проводив би в праву сторону (до мiсця основної атаки).

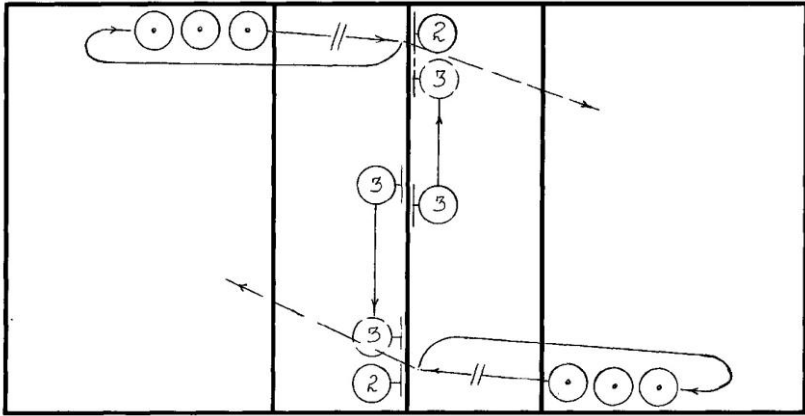
#### ***Вправа 1***

Завдання: вдосконалення швидкостi перемiщення з iмiтацiєю подвiйного блоку нападаючих ударiв «в хiд» iз зони 4.

Органiзацiя. На однiй половинi майданчика блокуючi гравцi зони 3 i 2 удосконалюють взаємодiю при перемiщеннi з iмiтацiєю постановки подвiйного блоку в зонi 2. На другiй половинi майданчика допомiжна група нападникiв в зонi 4 iмiтує по черзi прямий нападаючий удар «в хiд» (рис. 40).

Имiтуючи блокування, гравцi удосконалюють узгодження своїх дiй вiдповiдно до напрямку розбiгу нападника, мiсця поштовху, i моменту стрибка на удар. При ударах «в хiд» iз зони 4, руки основного блокуючого повиннi розмiщуватись дещо лiвiше i на зустрiч м'ячу. Допомiжний блокуючий знаходиться проти м'яча i ставить свої руки впритул до сiтки та до рук основного блокуючого.





*Рис. 40 Вдосконалення швидкості переміщення з імітацією подвійного блоку нападаючих ударів, які виконуються «в хід» із зони 4*

Тренер повинен слідкувати за тим, щоб гравці точно виконували свої функції і при кожному повторенні займали вихідне положення (гравець зони 3 – в центрі сітки, гравець зони 2 – навпроти нападника). Вправу можливо удосконалювати в двох підгрупах, використовуючи обидві половини сітки.

### **Вправа 2**

Завдання: те ж саме, що і в попередній вправі, але додатково вдосконалюється швидкісна та стрибкова витривалість.

Організація. По обидві сторони сітки удосконалюються дії гравців, які імітують групове блокування та нападаючі удари «в хід».

Блокуючі орієнтуються на характер розбігу нападника, на положення м'яча над сіткою і визначають місце поштовху та постановку рук. Вправа може проводитись поточним методом з використанням обох половин сітки. Для підвищення навантаження доцільно тренувати окремі блокуючі пари, контролюючи якість і кількість повторень.

Застосування нападаючих ударів є подальшим ускладненням цієї вправи. Необхідно врахувати, що на початковій стадії тренування взаємодії блокуючих, від нападників потрібно вимагати виконувати удар середньої сили з високих і близьких до сітки

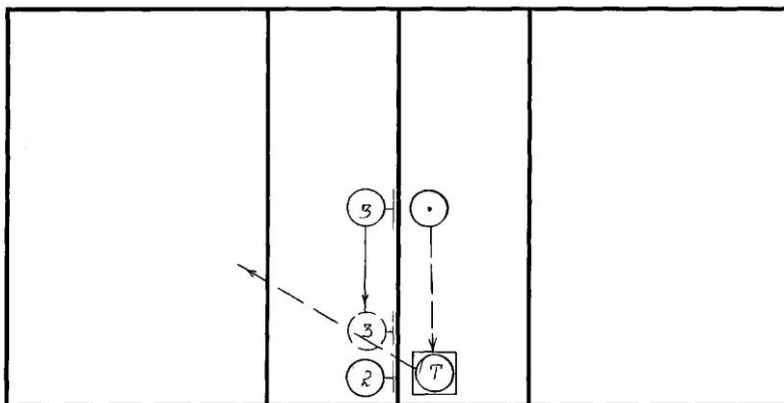
передач. Блокуючі повинні точно уявляти напрям атаки і мати час на організацію блоку.

### **Вправа 3**

Завдання: вдосконалення групового блокування в зоні 2 при атаці «в хід».

Організація: На одній половині майданчика в зоні 4 тренер зі спеціального підвищення із свого підкидання, чи з передачі допоміжного гравця виконує серію ударів в напрямку зони 5. На другій половині майданчика блокуючі зон 3 і 2 удосконалюють подвійний блок (рис. 41).

Тренування взаємодії блокуючих контролюється тренером в стандартних положеннях, які повторюються. Навантаження будуть за рахунок зміни кількості повторень вправи кожної пари блокуючих. Вправу можна виконувати по обидві сторони сітки.



*Рис. 41 Вдосконалення групового блокування в зоні 2 при атаці «в хід» із зони 4*

Тренування взаємодії блокуючих контролюється тренером в стандартних положеннях, які повторюються. Навантаження будуть за рахунок зміни кількості повторень вправи кожної пари блокуючих. Вправу можна виконувати по обидві сторони сітки.

Підключення до вправи другої передачі є подальшим ускладненням умов тренування. Від розігравальних потрібно вимагати точних, високих і близьких передач в середню частину

зони нападу. Необхідно слідкувати за вибором вихідних положень і правильними діями блокуючих.

#### **Вправа 4**

Завдання: вдосконалення групового блоку в зоні 2 проти нападаючих ударів «в хід» після комбінації 6-3-4.

Організація. На основному майданчику ігрова пара блокуючих удосконалює подвійний блок у зонах 3 і 2. На допоміжному майданчику група нападників в зоні 4 після першої та другої передач атакують «в хід» (рис. 42).

Блокуючі вдосконалюють уміння спостерігати за початковими діями нападників за характером першої і другої передач, а потім сконцентрувати увагу на гравцеві зони 4. Необхідно домогтися своєчасного й узгодженого стрибка блокуючих, правильної постановки рук із врахуванням другої передачі й індивідуальних особливостей нападників.

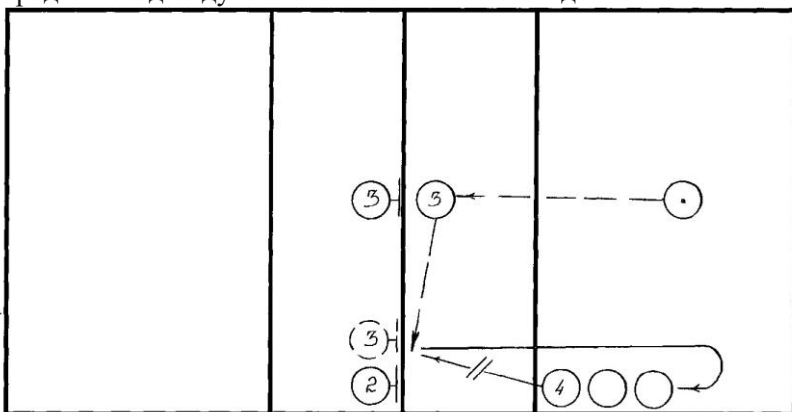


Рис. 42 Вдосконалення групового блоку в зоні 2 проти нападаючих ударів «в хід» після комбінації 6-3-4

Методика початкового етапу тренування повинна розширювати поступово тактичний кругозір блокуючих й удосконалювати практичні уміння. Тому тільки після того, як гравці засвоюють взаємодію на основному напрямку, необхідно включати вправи для відпрацювання подвійного блоку в зоні 4, застосовуючи ту ж послідовність підготовчих вправ. Надалі ускладнення тактичної підготовки проводиться за рахунок зіграності всієї лінії блокуючих, які закривають ті ж напрямки атаки.

### Вправа 5

Завдання: вдосконалення групової взаємодії лінії блокуючих при нападі в зонах 4 і 2 «в хід».

Організація. На основному майданчику лінія блокуючих відпрацьовує постановку подвійного блоку в зонах 4 і 2. На другому майданчику тренер зі спеціального підвищення в зоні 4 і група нападників в зоні 2 по черзі виконують нападаючі удари після першої і другої передач допоміжних гравців з зон 6 та 3 (рис. 43).

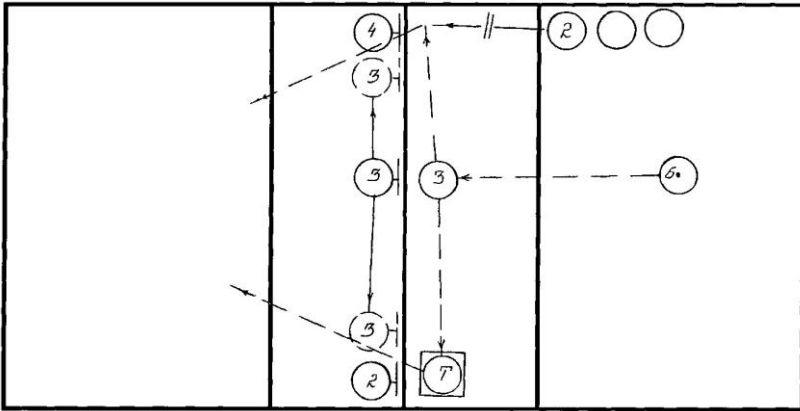


Рис. 43 Вдосконалення групової взаємодії лінії блокуючих при нападі в зонах 4 і 2, які виконуються «в хід»

Основний блокуючий повинен уважно слідкувати за діями розігравального гравця, так як вправа вимагає від нього вміння передбачати напрям другої передачі і швидко змішуватись до одного з крайніх блокуючих. Напад в зоні 4 зі спеціального підвищення дещо полегшує дії блокуючих і дає можливість тренеру коректувати якість постановки блоку.

Вправа проводиться поточним методом, з використанням великої кількості м'ячів і декількох допоміжних гравців.

### Вправа 6

Завдання: те ж саме, що і у попередній вправі, з додатковим підключенням вільного від блоку гравця до страхуючих дій.

Організація. На допоміжному майданчику група нападників в колону по одному з зони 2 із свого підкидання виконує удари «в

хід» і одразу переключається на другу передачу в зону 4. Друга група нападників також в колоні по одному з м'ячами атакує з другої передачі (рис. 44).

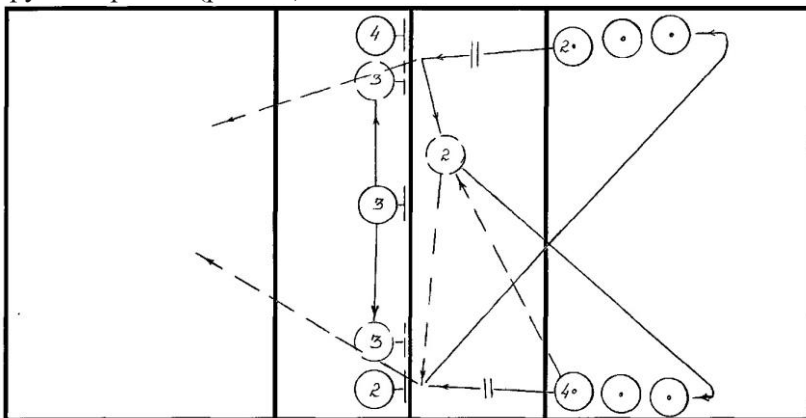


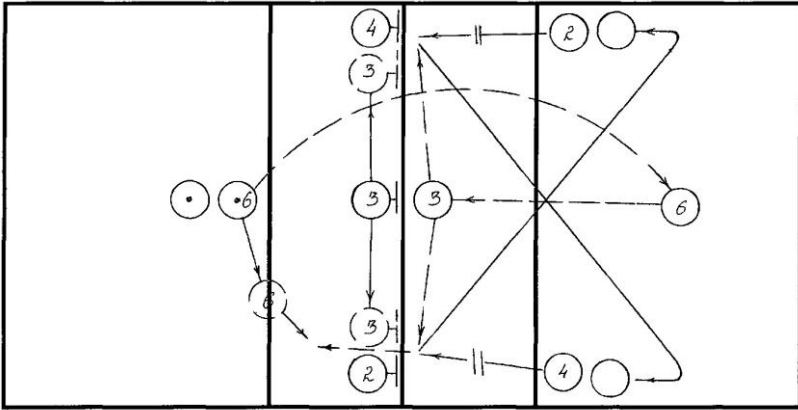
Рис. 44 Вдосконалення групової взаємодії лінії блокуючих при нападі в зонах 4 і 2, які виконуються «в хід»

На другій стороні сітки лінія блокуючих удосконалює груповий блок в зонах 2 і 4 та страхування гравцем, вільним від блоку. В цій вправі основному блокуючому потрібно діяти з максимальною швидкістю, тому що характер передач та переміщень із зони в зону вимагають від нього додаткових зусиль. Управа може бути використана і в наступних тренуваннях при зігранні блокуючих з гравцями лінії захисту.

### **Вправа 7**

Завдання: вдосконалення групового блокування в зонах 4 та 2 і взаємодія зі страхуючими гравцями зони 6.

Організація. На основному майданчику біля сітки – лінія блокуючих і декілька допоміжних гравців, з м'ячами в зоні 6. На другому майданчику гравці удосконалюють комбінації нападу в три торкання (6-3-4 та 6-3-2) після прийому м'яча через сітку (рис. 45).



*Рис. 45 Вдосконалення групового блокування в зонах 4 та 2 і взаємодії зі страхуючими гравцями зони 6*

Кожний допоміжний гравець після введення м'яча через сітку передачею чи ударом в підлогу з відскоком через сітку переключається на дії страхуючого гравця. Додаткове страхування блокуючих здійснює вільний від блоку гравець. Нападники крім ударів, можуть застосувати обмани в межах лінії нападу.

На далі, завдання по тактичній підготовці блокуючих вирішує відпрацювання взаємодії гравців при другому варіанті групового блоку на краях сітки, закриваючи удари «по лінії».

Одночасно на тренуванні потрібно включити для вміння організувати блок в центрі сітки проти ударів «з переводом» та з коротких передач. Послідовність підбору спеціальних вправ може залишатись, але головним змістом методики роботи в цей період стає тактична зіграність блокуючих з врахуванням певних розташувань і взаємодії з гравцями другої лінії на основі прийнятої системи захисту.

Характерною особливістю тренування групової і командної взаємодії в захисті є комплексна та ігрова форми організації спеціальних вправ, в яких одночасно удосконалюється декілька прийомів захисту.

Нижче наведені вправи такого плану.

### Вправа 8

Завдання: вдосконалення групового блоку при різнохарактерній атаці суперника з підключенням страхуючого гравця зони 6.

Організація. На основному майданчику розміщуються допоміжні гравці з м'ячами у зоні 6 і лінія блокуючих. На другому майданчику лінія нападників атакує із трьох зон, поєднуючи атаку зі звичайних передач на краях сітки з ударом із короткої передачі у зоні 3 (рис. 46).

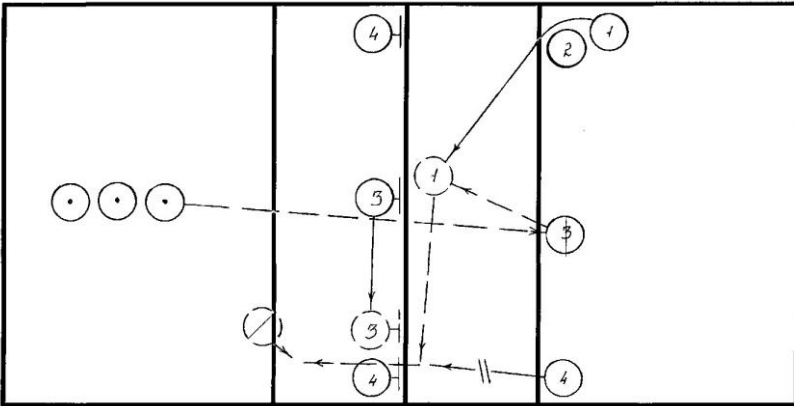


Рис. 46 Вдосконалення групового блоку при різнохарактерній атаці суперника з підключенням страхуючого гравця зони 6

Допоміжні гравці по черзі вводять м'яч через сітку, застосовуючи передачу чи удар у підлогу із відскоком через сітку, та переміщуються до місця атаки здійснюють страхування «за блоком».

Вправа виконується на час, чи на кількість повторень, після чого підгрупи міняються завданням.

### Вправа 9

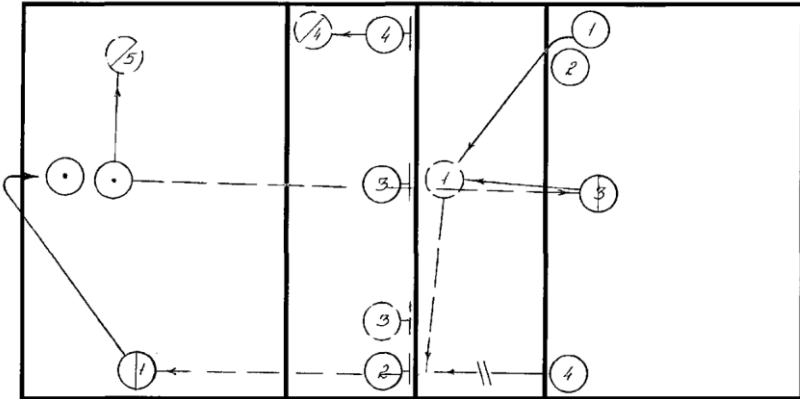
Завдання: вдосконалення групового блокування із взаємодією між собою та страхуючими гравцями зон 1 та 5.

Організація. Допоміжні гравці після введення м'яча через сітку переміщуються спочатку у крайню зону захисту, а потім здійснюють страхування своїх блокуючих. Доцільно цю вправу проводити із чергуванням ударів у зонах 4 і 2, а напад із зони 3 використовуючи тільки для обманних нападаючих ударів.

### ***Вправа 10***

Завдання: вдосконалення взаємодії блокуючих за системою гри у захисті 3:1:2.

Організація. На допоміжному майданчику група нападників удосконалює прийом м'яча і напад з другої передачі гравця, який виходить із зони 1. На основному майданчику взаємодіє лінія блокуючих із гравцями задньої лінії. Допоміжні гравці із зони 6 по черзі вводять м'яч через сітку і займають одну із крайніх зон захисту (рис. 47).



*Рис. 47* Вдосконалення взаємодії блокуючих за системою гри у захисті 3-1-2

Вправа проводиться ігровим методом на час, після чого тренер змінює завдання обом підгрупам.

### ***Вправа 11***

Завдання: вдосконалення командних тактичних дій у захисті за системою захисту 3-2-1, при атаці суперника із зон 4 і 3.

Організація. На одному майданчику тренер із зони 4 зі спеціального підвищення виконує серію нападаючих ударів у напрямку зон 1, 6 і 5. На цьому ж майданчику взаємодіють блокуючі зон 3 і 2 з гравцями лінії захисту (рис. 48).



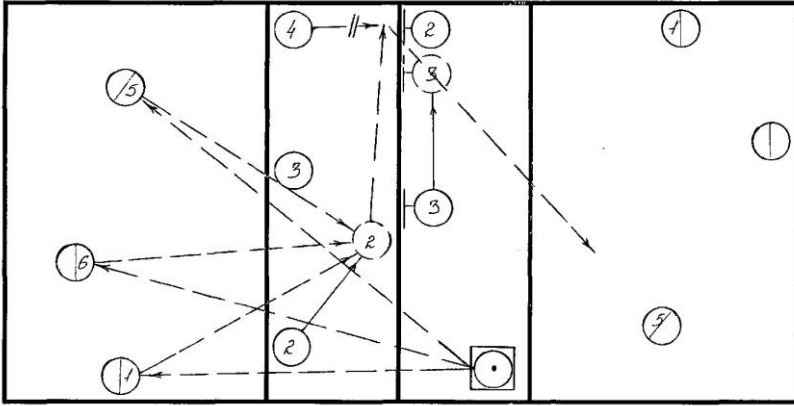


Рис. 48 Вдосконалення командних тактичних дій у захисті за системою захисту 3:2:1, при атаці суперника із зон 4 і 3

На іншому майданчику відпрацьовується прийом нападаючих ударів «без блоку» та «доведення м'яча» для контратакуючих дій. Допоміжні нападники із зон 4 і 3 атакують із другої передачі гравця зони 2.

У вправі приймають участь ще декілька допоміжних гравців, які забезпечують поточність виконання. Завдання гравцям окремих ліній можуть мінятися тренером в міру відпрацювання основного завдання.

### **Вправа 12**

Завдання: вдосконалення взаємодії блокуючих зон 2, 3, 4 із гравцями зон захисту 1 та 5 при атаках «по лінії».

Організація. На основній половині майданчика тренер із зони 6 виконує через сітку серію нападаючих ударів (подач) «в хід» на гравців зон 5 і 6. Лінія блокуючих відпрацьовує подвійний блок на краях сітки, взаємодіючи зі своїми захисниками зон 1 і 5 (рис. 49).

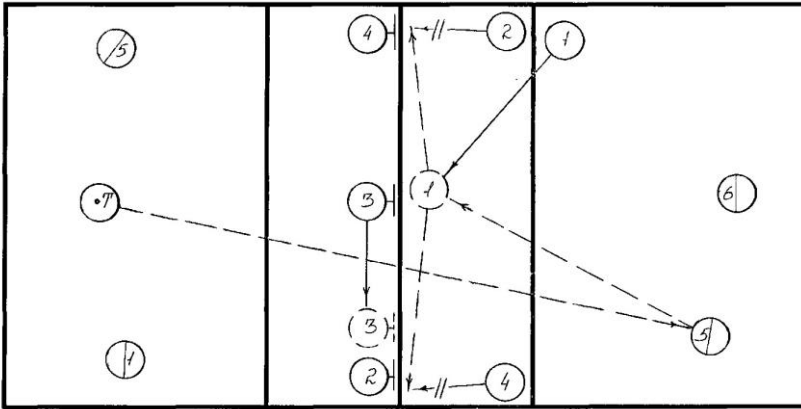


Рис. 49 Вдосконалення взаємодії блокуючих зон 2, 3, 4 із гравцями зон захисту 1 та 5 при атаках «по лінії»

На другій половині майданчика удосконалюють взаємодії гравці зон 5 і 6 у захисті та контратакуючі дії нападу при «дограванні» у зонах 2 і 4. У вправі не бере участь нападник зони 3. Удари у напрямку зони 6 блокуються. Нападники, крім ударів «по лінії» повинні застосовувати обмани «за блок» та удари «блок-аут». Навантаження та темп всього тренування у цьому завданні контролює тренер, який використовує допоміжних гравців. Наявність 15–20 м'ячів – обов'язкова умова вправи.

### **Вправа 13**

Завдання: вдосконалення командних тактичних дій у захисті за системою захисту 3-2-1.

Організація. На основному майданчику удосконалюється командна гра у захисті першого складу. Лінія блокуючих діє проти нападників, які застосовують комбінаційну атаку. Друга лінія відпрацьовує взаємодію між собою і з блокуючим при прийомі нападаючих і обманних ударів (рис. 50).

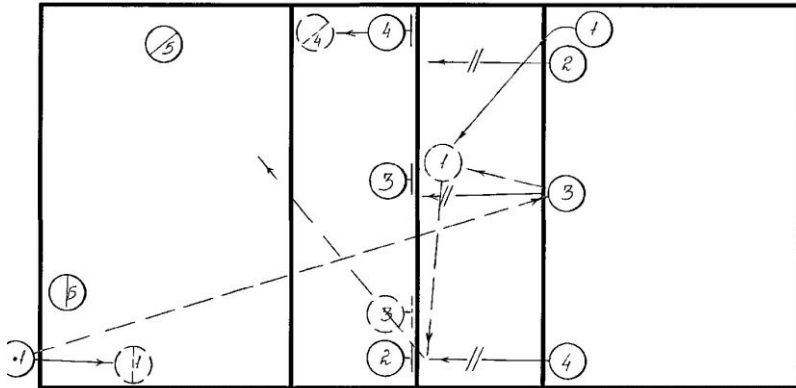


Рис. 50 Вдосконалення командних тактичних дій у захисті за системою захисту 3-2-1

На другому майданчику лінія нападників разом з тренером виконує серію нападаючих і обманних ударів, застосовуючи перехресні переміщення і розмін зон нападу. Вправа може бути підсилена за рахунок дій тренера, який може додатково атакувати майданчик команди яка захищається. В цьому випадку доцільно основному складу тренувати перехід від захисту до нападу, відпрацьовуючи взаємодію в простих та складних «дограваннях». Крім того другий склад також повинен переключатися на захисні дії. Ігровий метод проведення комплексної вправи значно підвищує емоційність заняття.

### **Вправа 14**

Завдання: вдосконалення командних тактичних дій у захисті з одночасним удосконаленням прийому подач.

Організація. По змісту та організації вправа відповідає наведеній вище. Додатково підключаються допоміжні гравці, які, погоджуючи свої дії із тренером виконують подачі з-за лицьової лінії.

Максимальний ефект тренування досягається за рахунок якості і кількості повторів прийомів, виконаних гравцями у складі команди. Тренер повинен вести облік цих показників і регулювати загальний темп виконання вправи.

### Вправа 15

Завдання: вдосконалення ігрової витривалості при вдосконаленні командних тактичних дій у захисті.

Організація. На другій стороні майданчика основний склад удосконалює командні тактичні дії у захисті, на іншій стороні другий склад відпрацьовує напад та захист (рис. 51).

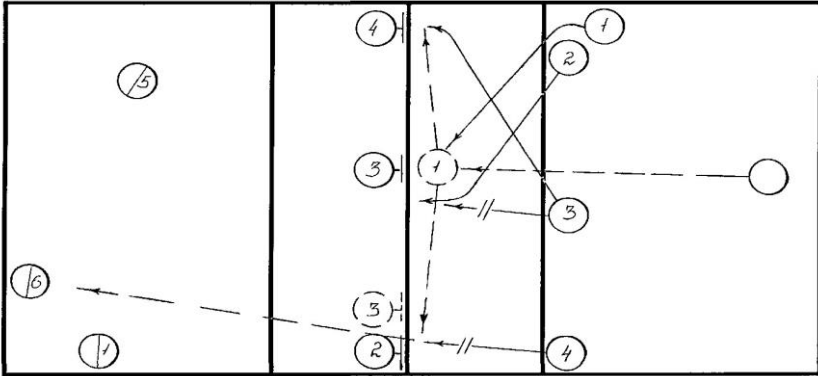


Рис. 51 Вдосконалення ігрової витривалості при вдосконаленні командних тактичних дій у захисті

Вправа проводиться як запропонована гра для основного складу, який удосконалює всі елементи захисту і нападу, залишаючись в одному й тому ж розташуванні. Другий склад проводить «вільну гру». Йому ставляться різні завдання при подачах і нападі.

На основі викладеного матеріалу можна зробити низку узагальнюючих висновків.

1. Більшість команд демонструє слабку гру у захисті. Основним недоліком є високий відсоток тактичних помилок, пов'язаних із порушенням взаємодії гравців окремих ліній захисту, і шаблонністю тактичних систем захисту, які використовуються.

2. На далі підвищення класу гри волейболістів у значній мірі буде залежати від рівня й якості спеціальної підготовки у захисних діях, від впровадження у тактику найбільш раціональних прийомів гри.

4. Сучасна методика тренування волейболістів у захисті, заснована на спеціальній фізичній підготовці, техніко-тактичному

удосконаленні та морально-вольовій готовності гравців повинна носити комплексний характер.

5. Наведена система спеціальних вправ для тактичної підготовки у захисті має наступні переваги:

- моделює основний зміст ігрових ситуацій захисту;
- уніфікує підготовку захисників і блокуючих при засвоєнні систем захисту;
- виробляє «школу» і раціональність тактичних дій гравців у самих складних ігрових обставинах;
- дає можливість тренеру вести конкретний облік корисних дій певного гравця, за одиницю часу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 144 с. – (Серия «Физическая культура и спорт в школе»).
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А.В. Беляев. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
3. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивні ігри): Ч. І-П. / В.І. Білоус. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційновидавничий відділ, 1998. – І ч. – 236 с., ІІ ч. – 244 с.
4. Богатырев Е. В. Волейбол: учебник [для ин-тов физ. культ.] / Е. В. Богатырев. – М.: Физкультура и спорт, 1996. 231 с.
5. Виера Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006. 161 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. 96 с.
7. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу / Л.Я. Губенко. – М.: Физкультура и Спорт, 1988. 111 с.
8. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів. Київ: Радянська школа, 1982. 191 с.
9. Железняк Ю. Д. Волейбол: метод. пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А.В. Чачин. – Москва: Terra-Спорт; Олимпия Пресс, 2005. 112 с.
10. Железняк Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и Спорт, 1991. – 238 с.
11. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
12. Козак Є.П., Дробний П.Д. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
13. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки. П.Д. Дробний. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2002. 64 с.
14. Козак Є.П., Прозар М.В. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичної культури та тренерів]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.

15. Кунянский В. А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с.
16. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. Київ, 2013. 83 с.
17. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Київ: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
19. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
21. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи / М.Д. Зубалій та інші. Харків: Ранок, 2006. 215 с.

*Анатолій Денисовець*  
*Євген Козак*  
*Олена Пантус*

**Підвищення спортивної  
майстерності з волейболу**

Методичні рекомендації для студентів,  
викладачів кафедр фізичного виховання

Комп'ютерна верста    Сергєєва Н.Ю.



