

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



75-років ХДЕУ

**Методичні рекомендації  
з волейболу  
для студентів усіх спеціальностей  
денної форми навчання**



ВИДАВНИЦТВО ХДЕУ

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Методичні рекомендації з волейболу  
для студентів усіх спеціальностей  
денної форми навчання**

Харків, ХНЕУ, 2005

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол №7 від 12.01.2005 р.

М54      Методичні рекомендації з волейболу для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Укл. Ю. І. Кривець, О. В. Пономаренко. — Харків: Вид. ХНЕУ, 2005. — 44 с. (Укр. мов.)

Запропоновано техніку волейболу та методику навчання, наведені правила гри та дані з її історії.

Призначено для студентів денної форми навчання і може бути рекомендовано широкому колу осіб, що цікавляться питаннями фізичної культури.

## Вступ

У час національного відродження України фізична культура є важливим фактором гармонійного розвитку людини, прекрасним засобом ведення здорового способу життя, підготовки до продуктивної праці і виконання військових обов'язків. Засоби фізичної культури і спорту сприяють організації раціонального відпочинку, створюють сприятливі умови для спілкування людей.

Волейбол як важливий і ефективний засіб фізичного виховання набув великого поширення серед студентської молоді.

Слід відзначити, що універсальних вправ, найбільш придатних для навчання початківців і для волейболістів високих розрядів, немає. Вправи для початківців повинні відповідати їх реальним здібностям і можливостям виконати завдання при вивченні основ техніки і тактики гри, а вправи для добре підготовлених волейболістів повинні бути наближені до ігрової ситуації.

Методичні рекомендації мають за мету допомогти студентам і полегшити засвоєння програмного матеріалу з волейболу та сформувати у них необхідний обсяг методичних знань, умінь і навичок.

## Історія розвитку волейболу

Серед тієї невеликої кількості джерел, у яких описується історія виникнення волейболу, одностайно стверджуються тільки три обставини: рік виникнення — 1895, країна — США, місто — Холіок (штат Массачусетс); започатківець гри — Вільям Дж. Морган, викладач фізичної культури в коледжі.

Згідно з однією з версій, американські пожежники якимось натягнули мотузку між двома стояками і почали перекидати через неї гумову камеру. З іншої легенди, Морган придумав цю гру для бізнесменів середнього віку, яким баскетбол, в цей час популярний, був не під силу. Тенісна сітка була підвішена на висоту 197 см, кількість гравців на майданчику — необмежена. Морган назвав цю гру "мінтонет". Гра набула популярності, і коли в 1896 році її продемонстрували в м. Спрінгфілді на конференції Союзу християнської молоді, професор Альфред Хальстед дав їй назву "волейбол", що в перекладі з англійської означає "м'яч, що літає". Ця назва точно відповідала характеру гри в той час, оскільки м'яч під час гри довго затримували в повітрі.

У 1900 році американська фірма "Сполдінг" виготовила перший волейбольний м'яч, і в цьому ж році були прийняті перші офіційні правила гри. У 1912 році правила були переглянуті.

Перетворення волейболу в офіційно визнану спортивну гру з відповідним регламентом і організацією змагань відбулося в період з 1917 по 1925 рік. Великої популярності в цей період волейбол набув у США, Бразилії, Мексиці і Японії, Китаї, Кубі, Кореї, а в Європі — в Чехословаччині, Румунії, Польщі, Франції і в СРСР.

Міжнародне визнання, яке отримав волейбол у світі, спонукало США в 1922 році виступити з пропозицією включити цю гру в програму олімпійських ігор. Однак це сталося тільки через 35 років. У 1957 році на 53-й сесії МОК було прийнято рішення провести XVIII Олімпійські ігри в Токію, і в програму вперше був включений волейбол.

У 1947 році в Парижі на першому установчому конгресі, в якому брало участь 14 країн, була створена Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ). Її створення стало важливим кроком для подальшої популяризації гри і міжнародного визнання.

У 1948 році в Італії відбувся перший чемпіонат Європи серед чоловічих команд, переможцем якого стали волейболісти Чехословаччини. У 1949 році на першому чемпіонаті Європи серед жіночих команд перше місце посіла збірна команда СРСР. У цьому ж році відбулася першість світу серед чоловіків в Празі, де переможцем теж стала збірна команда СРСР. Протягом 10 – 15 років волейбол бурхливо розвивався і буквально завоював увесь світ. У волейбол почали грати школярі, чоловіки і жінки, незалежно від віку, на пляжах, курортах, у місцях відпочинку.

Волейбол став одним із найпопулярніших видів спорту і представлений на всіх змаганнях високого рангу, на олімпійських іграх, у першості світу, на чемпіонатах Європи, Кубків світу, на Всесвітніх студентських іграх, регіональних змаганнях, таких, як Панамериканські ігри, Азіатські ігри, Африканські ігри, ігри держав Центральної Америки і басейну Карибського моря і інші. ФІВБ об'єднує 168 країн світу.

На сьогоднішній день склалась така система змагань: раз у 4 роки проводяться олімпійські ігри, першість світу і Кубок світу; чемпіонати Європи — раз в 2 роки, а Європейські кубки — щорічно.

В Україні волейбол з'явився в 1925 році і найбільшу популярність отримав у Харкові. В кінці 1926 року відбулися перші зустрічі між студентськими командами Харкова і Москви.

Волейбол швидко розповсюджувався в Україні. Якщо в 1926 році в Харкові нараховувалось всього 5 жіночих і 9 чоловічих команд, а в 1927 — 10 жіночих і 18 чоловічих, то вже в 1928 році жіночих команд стало 18, а чоловічих — 30. Активно працювали створені в 1926 році волейбольні секції А. Єсипенка та І. Музикантського. Поїздки кращих харківських команд в різні міста давали новий імпульс популяризації волейболу в Україні. У 1928 році відбулись перші всеукраїнські змагання, в яких брали участь команди з 21 міста.

Період з 1931 по 1940 рік характеризується великою популярністю волейболу в Україні. Гра в повному розумінні слова завоювала серця мільйонів людей різного віку.

Восени 1931 року матч Харків – Дніпропетровськ закінчився поразкою харків'ян, лідерів українського волейболу. Ця перемога відразу вивела команду Дніпропетровська (Бараболин, Зобуга, Іванов, Маховський, Русанов, Рибальський) в число провідних.

Збірні команди України брали участь у всіх Спартакіадах і чемпіонатах СРСР.

У різні роки в Україні були створені клубні команди, які брали участь і успішно виступали в чемпіонаті і кубку колишнього СРСР, України і у міжнародних змаганнях. Це жіночі команди "Іскра" (Луганськ), "Медін" (Одеса), "Орбіта" (Запоріжжя), "Сокіл" (Київ), "Спартак" (Харків) і чоловічі "Буревісник" (Харків), "Зірка" (Луганськ), "Локомотив" (Харків), "Політехнік" (Одеса), "Спартак". (Київ).

З 1991 року Україна стала незалежною державою. Федерація волейболу України прийнята до сім'ї світового волейболу (ФІВБ). З цього часу проводиться національний чемпіонат серед команд вищої, першої і другої ліги. Серед лідерів українського волейболу — команди Луганська, Одеси, Запоріжжя, Харкова, Черкас, Києва.

## Сутність гри

Волейбол є видом спорту, що грається двома командами на ігровому майданчику, поділеному сіткою. Щоб показати багатогранність волейболу, існують різні версії гри для особливих умов.

Мета гри — спрямувати м'яч над сіткою, щоб він торкнувся майданчика суперника, і запобігти такій самій спробі суперника. Для цього команда має три удари для проведення м'яча (в доповнення до торкання м'яча на блоці).

М'яч вводиться в гру подачею — ударом гравця, що подає, через сітку на бік суперника. Розігрування м'яча продовжується до його приземлення на ігровий майданчик, виходу "за" чи доки команді не вдається повернути його належним чином.

У волейболі команда, що виграє розігрування, одержує очко (система "кожне розігрування — очко"). Коли команда, що приймає, виграє розігрування, вона одержує очко і право подавати, а її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

Сучасний волейбол став атлетично спортивною грою. Під час гри волейболісти виконують велику кількість інтенсивних стрибків, прискорень, стрибків з наступними падіннями, випадів, обманних рухів і різноманітних ударів по м'ячу. М'яч після нападаючого удару і подачі летить з великою швидкістю. Щоб прийняти його і передати у потрібному напрямку, необхідно бути завжди у постійній готовності, уважно слідкувати за ходом гри.

Гра між командами високого класу триває 1,5 – 2 години, протягом чого гравець виконує 250 – 300 ігрових прийомів. Дії волейболістів різноманітні, вони повинні миттєво переключатися від нападу до захисту. Така зміна ситуації зумовлена правилами гри. За одну гру гравець високого класу втрачає біля 2 кг ваги, що свідчить про велику затрату енергії в результаті високої рухливої активності. Частота серцевих скорочень досягає 180 – 200 за 1 хв.

Однією з тенденцій розвитку сучасного волейболу є постійне підвищення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів. Команда волейболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована волейболістами з різнобічною підготовкою, які бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватися в тактичних ситуаціях, відзначаються морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри.

## **Основні витяги з офіційних волейбольних правил (нове видання 2001 – 2004 рр.)**

### **Споруди та обладнання**

#### **1. Ігрове поле**

Ігрове поле (рис. 1) включає ігровий майданчик і вільну зону. Воно повинне бути прямокутним і симетричним.

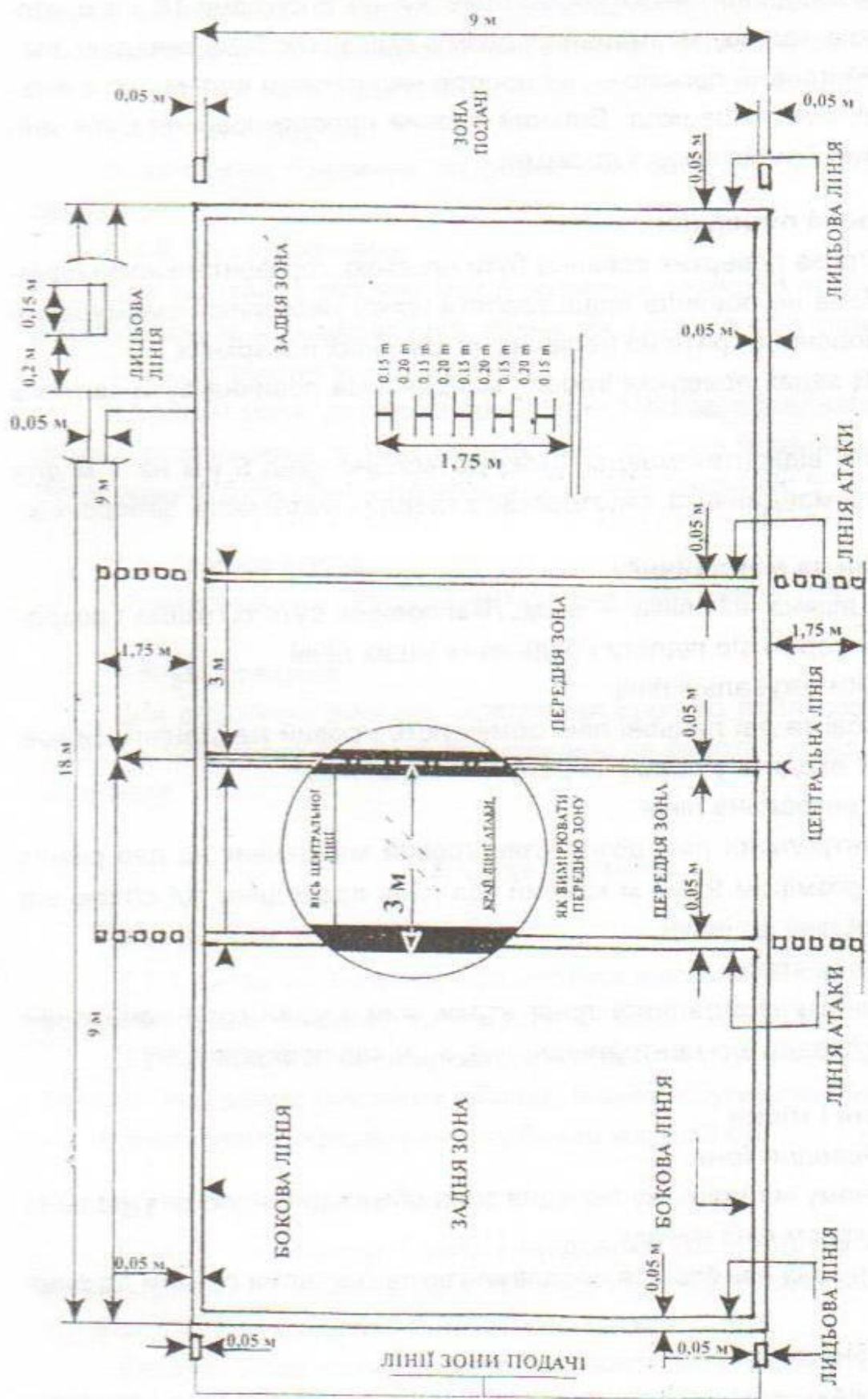


Рис. 1. Схема ігрового майданчика



## 1.1. Розміри

Ігровий майданчик являє собою прямокутник розмірами 18 × 9 м, оточений вільною зоною, мінімальний розмір якої з усіх боків складає 3 м.

Вільний ігровий простір — це простір над ігровим полем, що є вільним від будь-яких перешкод. Вільний ігровий простір повинен бути заввишки мінімум 7 м від ігрової поверхні.

## 1.2. Ігрова поверхня

1.2.1. Ігрова поверхня повинна бути плоскою, горизонтальною і односторонньою. Вона не повинна представляти ніякої небезпеки травмування гравців. Заборонено ґрати на нерівних чи слизьких поверхнях.

1.2.2. В залах поверхня ігрових майданчиків повинна бути світлого кольору.

1.2.3. На відкритих майданчиках дозволено ухил 5 мм на 1 м для дренажу. Лінії майданчика, виготовлені з твердих матеріалів, заборонені.

## 1.3. Лінії на майданчику

1.3.1. Ширина всіх ліній — 5 см. Лінії повинні бути світлими і розрізнятися за кольором від підлоги і будь-яких інших ліній.

1.3.2. Обмежувальні лінії.

Дві бокові та дві лицьові лінії обмежують ігровий майданчик. Бокові і лицьові лінії входять у розміри ігрового майданчика.

1.3.3. Центральна лінія.

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

1.3.4. Лінія атаки.

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

## 1.4. Зони і місця

1.4.1. Передня зона.

На кожному майданчику передня зона обмежена віссю центральної лінії і заднім краєм лінії нападу.

Передня зона вважається продовженою за боковими лініями до кінця вільної зони.

1.4.2. Зона подачі.

Зона подачі — це ділянка шириною 9 м позаду кожної лицьової лінії.

Вона обмежена з боків двома короткими лініями довжиною 15 см кожна, нанесеними на відстані 20 см позаду лицьової лінії, як продовження бокових ліній. Обидві короткі лінії включені в ширину зони подачі.

По глибині зона подачі продовжується до кінця вільної зони.

#### 1.4.3. Зона заміни.

Зона заміни обмежена продовженням обох ліній нападу до столика секретаря.

#### 1.4.4. Місця розминки.

Для офіційних змагань місця розминки розміром приблизно 3 × 3 м розташовані за межами вільної зони в обох кутах з боку лавок команд.

#### 1.4.5. Штрафна зона.

Штрафні зони, розміром приблизно 1 × 1 м, обладнані двома стільцями і розташовані в контрольній зоні за продовженням задніх ліній. Вони можуть бути обмежені червоною лінією шириною 5 см.

### 1.5. Температура

Мінімальна температура не повинна бути нижче 10<sup>0</sup>C (50<sup>0</sup>F).

### 1.6. Освітлення

Для офіційних змагань освітлення ігрового поля повинно бути від 1000 до 1200 люкс при його вимірюванні на висоті 1 м від поверхні ігрового поля.

## 2. Сітка та стійки

### 2.1. Висота сітки

2.1.1. Сітка встановлюється вертикально над лінією, її верхній край встановлюється на висоті 2,43 м для чоловіків та 2,24 м для жінок.

2.1.2. Висота сітки вимірюється в середині ігрового майданчика. Висота сітки (над двома боковими лініями) повинна бути однаковою і не повинна перевищувати офіційну висоту більш ніж на 2 см.

### 2.2. Структура

Сітка є завширшки 1 метр і завдовжки від 9,5 до 10 метрів (з боковими стрічками з кожного боку від 25 до 50 см) та складається з чорних комірок у формі квадрата зі стороною 10 см.

Верхній край сітки формує горизонтальна стрічка шириною 7 см (складена вдвічі біла парусина, що прошита по всій довжині). На кінцях

стрічки мають отвори, через які пропущений шнур, що прикріплює стрічку до стійок для натягування її верхнього краю.

Всередині стрічки знаходиться гнучкий трос для прикріплення сітки до стійок і натягування її верхнього краю.

Нижній край сітки формує інша горизонтальна стрічка шириною 5 см (подібна до стрічки верхнього краю сітки), через яку пропущено шнур. Цей шнур прикріплює сітку до стійок та натягує її нижній край.

### **2.3. Бокові стрічки**

Вертикально до сітки прикріплені дві білі стрічки, які розташовані безпосередньо над кожною боковою лінією.

Їх ширина 5 см і довжина 1 м, вони вважаються частиною сітки.

### **2.4. Антени**

Антенa — це гнучкий стрижень довжиною 1,8 м та діаметром 10 мм, що виготовлений зі скловолокна або з подібного йому матеріалу.

Антенa прикріплюється з зовнішнього краю кожної бокової стрічки. Антени розташовані на протилежних боках сітки.

Кожна антенa здійснюється над сіткою на 80 см та пофарбована смугами шириною 10 см контрастних кольорів, переважно червоного та білого.

Антени вважаються частиною сітки і обмежують з боків площину переходу.

### **2.5. Стійки**

2.5.1. Стійки, що підтримують сітку, встановлюються на відстані 0,5 – 1,0 м за боковими лініями. Вони є заввишки 2,55 м та переважно повинні регулюватися.

2.5.2. Стійки повинні бути круглими й гладкими та прикріпленими до землі без дротів. Не повинно бути небезпечних пристроїв, або таких, що перешкоджають грі.

## **3. М'ячі**

### **3.1. Стандарти**

М'яч має бути сферичним, з покриттям, зробленим з еластичної шкіри, та внутрішньою камерою, виготовленою з гуми або подібного їй матеріалу.

Колір м'яча може бути світлим або комбінованим.

Матеріали з синтетичної шкіри та кольорові комбінації м'ячів, які використовуються в офіційних міжнародних змаганнях, повинні відповідати стандартам ФІВБ.

Округність м'яча — 65 – 67 см, його вага — 260 – 280 г.

Внутрішній тиск повинен бути від 0,30 до 0,325 кг/см<sup>2</sup> (від 4.26 до 4.61 фунта на квадратний дюйм або від 294.3 до 318.83 мілібар чи гектопаскалів).

### 3.2. Одноманітність м'ячів

Усі м'ячі, які використовуються в матчі, повинні відповідати однаковим стандартам стосовно округності, ваги, тиску, типу, кольору тощо.

## Ігровий формат

### 4. Набір очка, виграш партії та матчу

#### 4.1. Набір очка

##### 4.1.1. Очко.

Команда набиває очко:

при вдалому приземленні м'яча на ігровий майданчик суперника;  
коли команда суперника робить помилку;  
коли команда суперника отримує зауваження.

##### 4.1.2. Помилка.

Команда здійснює помилку, коли виконує ігрову дію всупереч даним правилам (чи порушує їх будь-яким іншим чином).

Судді оцінюють помилку і визначають наслідки відповідно до правил: якщо дві (або більше) помилки здійснюються послідовно, враховується тільки перша помилка.

якщо дві (чи більше) помилки зроблені суперниками одночасно, це вважається *подвійною помилкою*, і м'яч переграється.

##### 4.1.3. Наслідки виграшу розігрування м'яча.

Розігрування м'яча — це послідовність ігрових дій з моменту здійснення подачі гравцем, що подає, до того, як м'яч вийде з гри.

Якщо команда, що подає, виграє розігрування м'яча, вона одержує очко і продовжує подавати.

Якщо команда, що приймає, виграє розігрування м'яча, вона одержує очко і повинна подавати наступною.

## 4.2. Виграш партії

Партія (крім вирішальної — 5-ої) виграється командою, що першою набирає 25 очок з перевагою мінімум в 2 очка. У випадку рівного рахунку (24:24) гра продовжується до досягнення переваги в 2 очка (26 – 24, 27 – 25 ...).

## 4.3. Виграш матчу

4.3.1. Переможцем матчу є команда, яка виграє три партії.

4.3.2. У випадку рівного рахунку 2 – 2 вирішальна (п'ята) партія грається до 15 очок з мінімальною перевагою в 2 очка (16 – 14, 17 – 15 ...).

## 4.4. Неявка та неповна команда

4.4.1. Якщо команда відмовляється грати після вимоги зробити це, вона оголошується як така, що не з'явилася, і програє матч з результатом 0 – 3 у матчі і 0 – 25 у кожній партії.

4.4.2. Команда, що без поважних причин не виходить вчасно на ігровий майданчик, оголошується як така, що не з'явилася, з тим самим результатом, що й у правилі 4.4.1.

4.4.3. Команда, яка оголошена *неповною* в партії чи матчі, програє партію чи матч. Команда-суперник одержує очки чи очки і партії, необхідні для перемоги в партії чи матчі. Неповна команда зберігає свої очки і партії.

# 5. Структура гри

## 5.1. Жеребкування

Перед матчем перший суддя проводить жеребкування для визначення першої подачі і боків майданчика в першій партії.

Якщо грається вирішальна партія, повинно бути проведено нове жеребкування.

5.1.1. Жеребкування відбувається в присутності двох капітанів команд.

5.1.2. Переможець жеребкування вибирає *одне з двох*:

право подавати чи приймати подачу;

сторону майданчика.

Той, що програв, приймає альтернативу, яка залишилася.

У випадку послідовних розминок, першою розминається на сітці команда, яка подає першою.

## 5.2. Розминка

5.2.1. Якщо перед матчем команди попередньо мали у своєму розпорядженні ігровий майданчик, кожна команда буде мати трихвилинну розминку на сітці, якщо ні — вони будуть мати по 5 хвилин кожна.

5.2.2. Якщо обидва капітани згодні проводити розминку на сітці разом, тоді команди можуть робити це 6 чи 10 хвилин відповідно до правила 5.2.1.

## 5.3. Початкове розставлення команди

5.3.1. У грі завжди повинні брати участь по шість гравців від кожної команди.

Початкове розставлення команди вказує порядок переходу гравців на майданчику. Цей порядок повинен бути збережений протягом усієї партії.

5.3.2. Перед початком кожної партії тренер надає початкове розставлення своєї команди в картці розставлення. Належним чином заповнена і підписана картка подається другому судді або секретарю.

5.3.3. Гравці, які не включені в початкове розставлення на дану партію, є запасними (крім Ліберо).

5.3.4. Після вручення картки розставлення другому судді або секретарю змінювати розставлення без звичайної заміни не дозволяється.

5.3.5. Розбіжність між позиціями гравців на майданчику і карткою розставлення:

якщо таку розбіжність було виявлено до початку партії, позиції гравців повинні бути виправлені згідно з карткою розставлення. Покарання за це не дається;

якщо до початку партії виявлено, що гравця на майданчику не зареєстровано в картці розставлення на цю партію, цей гравець має бути замінений у відповідності до картки розставлення. Покарання за це не дається;

проте, якщо тренер бажає залишити такого незаписаного гравця(ів) на майданчику, він/вона повинен попрохати звичайну заміну(и), яка записується в протоколі.

## 5.4. Позиції

В момент удару м'яча гравцем, що подає, кожна команда повинна знаходитися в межах свого майданчика в порядку переходу (за виключенням гравця, що подає).

5.4.1. Позиції гравців пронумеровано таким чином:

три гравці вздовж сітки є гравцями передньої лінії та займають позиції 4 (передній-лівий), 3 (передній-центральный) і 2 (передній-правий); інші три гравці є гравцями задньої лінії і займають позиції 5 (задній-лівий), 6 (задній-центральный) і 1 (задній-правий).

5.4.2. Відповідні позиції між гравцями.

кожний гравець задньої лінії повинен бути розташований далі від сітки, ніж відповідний гравець передньої лінії.

Гравці передньої лінії і гравці задньої лінії повинні, відповідно, бути розташовані горизонтально в порядку, зазначеному в правилі 5.4.1.

5.4.3. Положення гравців визначаються і контролюються згідно з розташуванням їх ступней, що контактують з поверхнею, таким чином:

принаймні, частина ступні кожного гравця передньої лінії повинна бути ближче до центральної лінії, ніж ступні відповідного гравця задньої лінії;

у всякому разі, частина ступні кожного правого (лівого) бокового гравця має бути ближче до правої (лівої) бокової лінії, ніж ступні центрального гравця його лінії.

5.4.4. Після подачі м'яча гравці можуть вільно пересуватися і займати будь-яке місце на своєму майданчику та у вільній зоні.

## 5.5. Помилка в розставленні

5.5.1. Команда здійснює помилку в розставленні, якщо будь-який гравець знаходиться в неправильній позиції в момент удару по м'ячу гравцем, що подає.

5.5.2. Якщо гравець, що подає, здійснив помилку на подачі при її виконанні, його помилка є першою, ніж помилка в розставленні.

5.5.3. Якщо подача стає помилковою після здійснення подачі, зраховується помилка в розставленні.

5.5.4. Помилка в розставленні спричиняє наступні наслідки:

команда карається програвшем розігрування;

позиції гравців виправляються.

## 5.6. Перехід

5.6.1. Порядок переходу визначається початковим розставленням команди та контролюється порядком подачі і позиціями гравців на протязі партії.

5.6.2. Коли команда, що приймає, одержує право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою: гравець позиції 2 переходить на позицію 1 для подачі, гравець позиції 1 переходить на позицію 6 тощо.

### **5.7. Помилка при переході**

5.7.1. Помилка при переході вважається здійсненою, коли подача не виконана згідно з порядком переходу. Це спричиняє наступні наслідки: команда карається програвшем розігрування; порядок переходу гравців виправляється.

5.7.2. Додатково, секретар повинен визначити точний момент здійснення помилки, і всі очки, набрані командою після здійснення помилки, повинні бути анульовані. Очки суперника зберігаються.

Якщо цей момент не може бути визначений, анулювання очок не здійснюється, і єдиною санкцією є програвш розігрування.

## **6. Заміна гравців**

Заміна — це дія, при якій гравець, після того, як секретар зробив запис, входить в гру на місце іншого гравця, який повинен залишити майданчик (крім Ліберо). Заміна вимагає дозволу судді.

## **Ігрові дії**

### **7. Стан гри**

#### **7.1. М'яч у грі**

М'яч знаходиться в грі з моменту здійснення подачі, дозволеної першим суддею.

#### **7.2. М'яч поза грою**

М'яч знаходиться поза грою з моменту помилки, що зафіксована свистком одного з суддів; у відсутності помилки — з моменту свистка.

#### **7.3. М'яч "в майданчику"**

М'яч вважається "в майданчику", коли він торкається його підлоги, включаючи обмежувальні лінії.



#### 7.4. М'яч "за майданчиком"

М'яч вважається "за", коли:

7.4.1. Частина м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями.

7.4.2. Він торкається предмета за межами майданчика, стелі або людини, що не є учасником гри.

7.4.3. Він торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами бокових стрічок.

7.4.4. Він перетинає вертикальну площину сітки, цілком або частково знаходячись за межами площини переходу, крім випадку правила 9.1.2.

7.4.5. Він повністю перетинає площину під сіткою.

### 8. Гра з м'ячем

Кожна команда повинна грати в межах своєї ігрової зони та простору (крім правила 9.1.2).

Однак м'яч може бути поверненим в гру із-за меж вільної зони.

#### 8.1. Удари команди

Команді надано право максимум на три удари (в додаток до блокування, правило 13.4.1) для повернення м'яча. Якщо використано більше трьох ударів, команда здійснює помилку *"чотири удари"*.

Ударами команди рахуються не тільки навмисні удари гравців, але також і ненавмисні контакти з м'ячем.

##### 8.1.1. послідовні торкання

Гравець не може вдарити м'яч два рази поспіль (крім правил 8.2.3, 13.2 і 13.4.2)

##### 8.1.2. одночасні торкання

Два або три гравці можуть торкатися м'яча одночасно.

Коли два (три) члени команди торкаються м'яча одночасно, це рахується як два (три) удари (крім блокування). Якщо вони намагаються дотягнутись до м'яча, але тільки один з них торкається його, зараховується один удар. Зіткнення гравців не вважається помилкою.

Коли два суперники торкаються м'яча одночасно над сіткою, і м'яч залишається в грі, команді, яка прийняла м'яч, додається право ще на три удари. Якщо такий м'яч виходить "за", це вважається помилкою команди на протилежному боці.

Якщо одночасне торкання м'яча двома суперниками приводить до *"захвату"*, це є *"подвійною помилкою"*, і розігрування переграється.

### 8.1.3. удар при підтримці

В межах ігрового поля гравцю не дозволяється використовувати підтримку партнера по команді або будь-якого предмету для того, щоб дотягтися до м'яча.

Проте гравець, що знаходиться на межі здійснення помилки (торкання сітки, чи переходу центральної лінії тощо), може бути зупиненим чи стриманим партнером по команді.

## 8.2. Характеристики удару

8.2.1. М'яч може торкатися будь-якої частини тіла.

8.2.2. М'яч має бути вдареним, а не зловленим та/чи кинутим. Він може відскочити в будь-якому напрямку.

8.2.3. М'яч може торкатися різних частин тіла за умови, що дотики відбуваються одночасно.

### Винятки:

при блокуванні послідовні торкання можуть бути здійснені одним або кількома блокуючими за умови, що торкання відбуваються під час однієї дії;

при першому ударі команди м'яч може торкатися різних частин тіла послідовно за умови, що ці торкання відбуваються під час однієї дії.

## 8.3. Помилки при грі з м'ячем

8.3.1. *чотири удари*: команда торкається м'яча чотири рази, щоб його повернути.

8.3.2. *удар при підтримці*: гравець користується підтримкою партнера по команді або будь-якого пристрою/предмета для того, щоб дотягнутись до м'яча в межах ігрового поля.

8.3.3. *захват*: гравець не вдаряє по м'ячу, а м'яч є спійманим та/чи кинутим;

8.3.4. *подвійне торкання*: гравець вдаряє по м'ячу двічі поспіль, або м'яч торкається різних частин його/її тіла послідовно.

## 9. М'яч біля сітки

### 9.1. М'яч, що перетинає сітку

9.1.1. М'яч, що летить на майданчик суперника, повинен пройти над сіткою в межах площини переходу. Площина переходу — це частина вертикальної площини сітки, обмежена наступним чином:

знизу — верхнім краєм сітки;

з боків — антенами та їхнім уявним продовженням;  
зверху — стелею.

9.1.2. М'яч, який перетнув площину сітки у вільну зону суперника повністю або частково через зовнішній простір, може бути повернений ударами команди за умови, що:

гравець не торкнувся майданчика суперника;  
повернений м'яч знову перетинає площину сітки повністю або частково через зовнішній простір на цьому ж боці майданчика.

Команда суперника не може перешкоджати такій дії.

## 9.2. М'яч, що торкається сітки

При переході через сітку м'яч може торкатися її.

## 9.3. М'яч у сітці

9.3.1. М'яч, що потрапив у сітку, може бути повернений в гру в межах трьох ударів команди.

9.3.2. Якщо м'яч прориває комірку сітки чи спричиняє її падіння, тоді розігрування анулюється і переграється.

# 10. Гравець біля сітки

## 10.1. Перенесення рук через сітку

10.1.1. При блокуванні гравець, що блокує, може торкатися м'яча з іншого боку сітки за умови, що він/вона не заважає грі суперника до або під час нападаючого удару останнього.

10.1.2. Гравцю дозволено переносити кисть через сітку після атакуючого удару за умови, що сам удар був здійснений в межах свого власного ігрового простору.

## 10.2. Проникнення під сіткою

10.2.1. Дозволено проникати в простір суперника під сіткою за умови, що це не заважає його грі.

10.2.2. Перехід на майданчик суперника через центральну лінію: дозволено торкатися майданчика суперника ступнею (ступнями) чи кистю (кистями) за умови, що вона переноситься, торкається центральної лінії або знаходиться безпосередньо над нею;

заборонено торкатися майданчика суперника будь-якою іншою частиною тіла.

10.2.3. Гравець може перейти на майданчик суперника після виходу м'яча з гри.

10.2.4. Гравці можуть перейти на вільну зону суперника, за умови, що вони не заважають його грі.

### **10.3. Торкання сітки**

10.3.1. Торкання гравцем сітки не є помилкою крім випадків, коли гравець торкається її під час ігрової дії з м'ячем, або це торкання заважає грі.

Деякі ігрові дії з м'ячем можуть містити в собі такі дії, під час яких гравець фактично не торкається м'яча.

10.3.2. Після того, як гравець вдарив м'яч, він може торкатись стійок, шнурів, будь-якого іншого предмета за межами загальної довжини сітки за умови, що це не заважає грі.

10.3.3. Коли м'яч потрапляє до сітки, і сітка торкається суперника, це не є помилкою.

### **10.4. Помилки гравця біля сітки**

10.4.1. Гравець торкається м'яча або суперника в просторі суперника до чи під час атакуючого удару суперника.

10.4.2. Гравець проникає в простір суперника під сіткою, заважаючи грі останнього.

10.4.3. Гравець проникає на майданчик суперника.

10.4.4. Гравець торкається сітки чи антени під час його/її ігрової дії з м'ячем або заважає грі.

## **11. Подача**

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

### **11.1. Перша подача в партії**

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

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

## **11.2. Порядок подачі**

11.2.1. Гравці повинні дотримуватися черговості подач, як зазначено в картці розставлення.

11.2.2. Після першої подачі в партії гравець, що має подавати, визначається наступним чином:

якщо команда, яка подавала, виграє розігрування, то гравець (чи його/її заміна), який подавав до цього, подає знову;

коли команда, що приймала, виграє розігрування, вона отримує право подавати, а її гравці переходять до виконання подачі. Подавати має гравець, який переходить з правої позиції передньої лінії на праву позицію задньої лінії.

## **11.3. Дозвіл на подачу**

Перший суддя дає дозвіл на подачу після перевірки того, що команди готові до гри, і гравець, який подає, володіє м'ячем.

## **11.4. Виконання подачі**

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

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

11.4.3. В момент удару по м'ячу при подачі або стрибку для здійснення подачі в стрибку гравець, що подає, не повинен торкатися ні ігрового майданчика (включаючи лицьову лінію), ні поверхні за межами зони подачі.

Після удару він/вона може вийти або приземлитися за межами зони подачі або на ігровий майданчик.

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

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

## **11.5. Заслон**

11.5.1. Гравці команди, що подає, не повинні заважати гравцям команди суперника за допомогою індивідуального або групового заслону, що заважає бачити гравця, який подає, або траєкторію м'яча.

11.5.2. Гравець або група гравців команди, що подає, ставлять заслон, розмахуючи руками, стрибаючи або рухаючись в боки під час виконання подачі, або утворюють групу, щоб закрити політ м'яча.

### **11.6. Помилки, зроблені під час подачі**

#### **11.6.1. Помилки при подачі.**

Наступні помилки призводять до переходу подачі, навіть якщо суперник знаходився у неправильному розставленні. Гравець, що подає:

порушує черговість подачі;

виконує подачу неправильно.

#### **11.6.2. Помилки при подачі після удару по м'ячу.**

Після здійснення правильного удару по м'ячу подача стає помилковою (якщо гравець не порушує розставлення), якщо м'яч:

торкається гравця команди, що подає, або не перетинає вертикальну площину сітки цілком через площину переходу;

виходить "за";

проходить над заслоном.

### **11.7. Помилки, зроблені після подачі, та помилки в розставленні**

11.7.1. Якщо гравець, що подає, здійснює помилку при подачі (неправильне виконання, порушення черговості тощо), а суперник порушує розставлення, фіксується і карається помилка при подачі.

11.7.2. Якщо саме виконання подачі було вірним, але подача згодом стає помилковою (вихід "за", заслон тощо), першою карається помилка в розставленні.

## **12. Атаковий удар**

### **12.1. Атаковий удар**

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

12.1.2. Під час атакового удару дозволяється обман за умови, що м'яч є чітко вдареним, не зловленим і не кинутим.

12.1.3. Атаковий удар завершується в момент, коли м'яч цілком перетинає вертикальну площину сітки або торкається гравця суперника.

## **12.2. Обмеження при атаковому ударі**

12.2.1. Гравець передньої лінії може виконувати атаковий удар на будь-якій висоті при умові, що контакт з м'ячем здійснюється в межах ігрового простору гравця (виключення — правило 12.2.4.).

12.2.2. Гравець задньої лінії може виконувати атаковий удар на будь-якій висоті з місця, що знаходиться за передньою зоною.

під час його/її стрибка ступня (ступні) гравця не повинні ні торкатись, ні переходити за лінію нападу;

після удару гравець може приземлитися в межах передньої зони.

12.2.3. Гравець задньої лінії також може завершити атаковий удар з передньої зони, якщо в момент торкання м'яч знаходиться не повністю вище верхнього краю сітки.

12.2.4. Гравцю не дозволено виконувати атаковий удар з подачі суперника, якщо м'яч знаходиться в передній зоні і повністю над верхнім краєм сітки.

## **12.3. Помилки при атаковому ударі**

12.3.1. Гравець ударяє м'яч в межах ігрового простору протилежної команди.

12.3.2. Гравець направляє м'яч "за".

12.3.3. Гравець задньої лінії завершує атакуючий удар з передньої зони, якщо в момент удару м'яч знаходиться повністю над верхнім краєм сітки.

12.3.4. Гравець завершує атаковий удар з подачі суперника, коли м'яч знаходиться в передній зоні та повністю над краєм сітки.

12.3.5. Ліберо завершує атаковий удар, якщо в момент удару м'яч знаходиться повністю над верхнім краєм сітки.

12.3.6. Гравець завершує атаковий удар вище верхнього краю сітки, коли м'яч був спрямований йому Ліберо пальцями зверху зі своєї передньої зони.

## **13. Блок**

### **13.1. Блокування**

13.1.1. Блокування — це дія гравців поблизу сітки для перехоплення м'яча, що йде від суперника, під час якої вони сягають вище верхнього краю сітки.

Тільки гравцям передньої лінії дозволено брати участь у здійсненному блоці.

### 13.1.2. Спроба блоку.

Спроба блоку — це дія блокування без торкання м'яча.

### 13.1.3. Здійснений блок.

Блок вважається здійсненим, коли блокуючий гравець торкнувся м'яча.

### 13.1.4. Груповий блок.

Груповий блок виконується двома або трьома гравцями, що знаходяться поблизу один від одного, і є здійсненим, коли один з них торкається м'яча.

## 13.2. Торкання при блокуванні

Послідовні (швидкі або тривалі) торкання можуть здійснитися одним або кількома гравцями, що блокують, за умови, що ці торкання відбуваються під час однієї дії.

## 13.3. Блок у просторі суперника

При блокуванні гравець може переносити свої кисті та руки на інший бік сітки за умови, що ці дії не заважають грі суперника. Не дозволяється торкатися м'яча на боці суперника до завершення суперником атаківого удару.

## 13.4. Блок і командні торкання

13.4.1. Торкання при блокуванні не рахується за командне торкання. Отже, після торкання при блокуванні команді надається три удари для повернення м'яча.

13.4.2. Перший удар після блоку може бути виконаний будь-яким гравцем, включаючи гравця, який торкався м'яча на блоці.

## 13.5. Блокування подачі

Блокувати подачу суперника забороняється.

## 13.6. Помилки при блокуванні

13.6.1. Гравець, що блокує, торкається м'яча в просторі суперника до або одночасно з атакуючим ударом суперника.

13.6.2. Гравець задньої лінії або Ліберо здійснює блокування чи приймає участь в ньому.

13.6.3. Блокування подачі суперника.

13.6.4. М'яч від блоку виходить "за".



13.6.5. Блокування м'яча в просторі суперника за межами антен.

13.6.6. Спроба Ліберо здійснити індивідуальний або колективний блок.

## **Гравець Ліберо**

### **14. Гравець Ліберо**

#### **14.1. Призначення Ліберо**

14.1.1. Кожна команда має право призначити серед 12-ти гравців одного спеціалізованого захисного гравця "Ліберо".

14.1.2. Ліберо має бути записаний до протоколу перед матчем у спеціальному відведеному для цього рядку. Його/її номер повинен бути також записаний в картку розставлення на першу партію.

14.1.3. Ліберо не може бути ні капітаном команди, ні ігровим капітаном.

#### **14.2. Екіпіровка**

Ліберо повинен носити форму (чи куртку/нагрудник для переназначеного Ліберо), як мінімум футболка якої має бути контрастною за кольором з футболками інших членів команди. Форма Ліберо може мати інший дизайн, але повинна бути пронумерована аналогічно до форми інших членів команди.

#### **14.3. Дії за участю Ліберо**

##### **14.3.1. Ігрові дії.**

14.3.1.1. Ліберо дозволяється замінити будь-якого гравця на задній лінії.

14.3.1.2. Він/вона обмежений(а) в діях як гравець задньої лінії, і йому/їй не дозволяється виконувати атакуючий удар з будь-якого місця (включаючи ігровий майданчик і вільну зону), якщо в момент торкання м'яч знаходиться повністю вище верхнього краю сітки.

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

14.3.1.4. Гравець не може виконувати атакуючий удар по м'ячу, який знаходиться вище верхнього краю сітки, якщо м'яч був спрямований Ліберо пасом зверху пальцями зі своєї передньої зони. М'яч може бути вільно атакований, якщо Ліберо здійснює аналогічні дії, знаходячись позаду передньої зони.

### 14.3.2. Заміна гравців:

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

Їх кількість не обмежена, але між двома замінами Ліберо повинно бути розігрування м'яча.

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

14.3.2.2. Заміни проводяться лише коли м'яч знаходиться поза грою та перед свистком на подачу.

На початку кожної партії Ліберо не може увійти на майданчик доки 2-й суддя не перевірить стартове розставлення.

14.3.2.3. Заміна, здійснена після свистка на подачу, але до виконання подачі, не повинна відхилитися, однак має стати предметом усного попередження після закінчення розігрування м'яча.

Наступні заміни із запізненням повинні стати предметом покарання за затримку.

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

### 14.3.3. Перепризначення нового Ліберо.

14.3.3.1. У випадку травми зареєстрованого Ліберо з попереднього дозволу першого судді тренер може перепризначити нового Ліберо з числа одного з гравців, що у момент перепризначення не знаходився на майданчику.

Травмований Ліберо не може знову увійти в гру до кінця матчу.

Таким чином, гравець, перепризначений Ліберо, повинен діяти як Ліберо до кінця матчу.

14.3.3.2. У випадку перепризначення Ліберо номер цього гравця повинен бути записаний у графу приміток, а також в картку розставлення на наступну партію.

## **Техніка гри і методика навчання**

Основним завданням технічної підготовки є оволодіння прийомами гри та удосконалення їх для досягнення високої точності виконання в різних ігрових ситуаціях.

У волейболі застосовуються різноманітні технічні прийоми гри, які мають свою специфіку виконання. Вони діляться на дві групи: напад

і захист. Часто в грі один і той же прийом може бути використаний в нападі і захисті. Так, наприклад, перша передача м'яча в одному випадку виконується як захисні дії (при прийомі нападкових ударів), а в іншому випадку вона може бути використана для атаки, якщо її направляють відразу на нападаючий удар. Тому такий поділ є умовним. Для успішного оволодіння арсеналом технічних прийомів волейболісту необхідно мати значну фізичну, тактичну, психологічну, теоретичну та ігрову підготовку.

Техніка волейболу складається зі спеціальних технічних прийомів, які волейболісти застосовують в процесі гри. Основні технічні прийоми такі: пересування, стійка, подача, прийом і передачі, нападкові удари та блокування. Кожний технічний прийом містить декілька способів його виконання. Майстерність волейболіста визначається тим, наскільки різнобічна і удосконалена його техніка.

### Переміщення і стійки

Незважаючи на невеликі розміри волейбольного майданчика, гравці під час гри майже не знаходяться в статичному положенні. Дуже важливе місце в технічних діях гравців займають переміщення і стійки. Переміщенням називають способи пересування волейболіста на майданчику для виконання технічних прийомів і тактичних дій. Гравець, який добре виконує переміщення, буде знаходитися в зручному вихідному положенні. Таке вихідне положення у волейболі називається стійкою (рис. 2). При цьому тулуб гравця нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса.

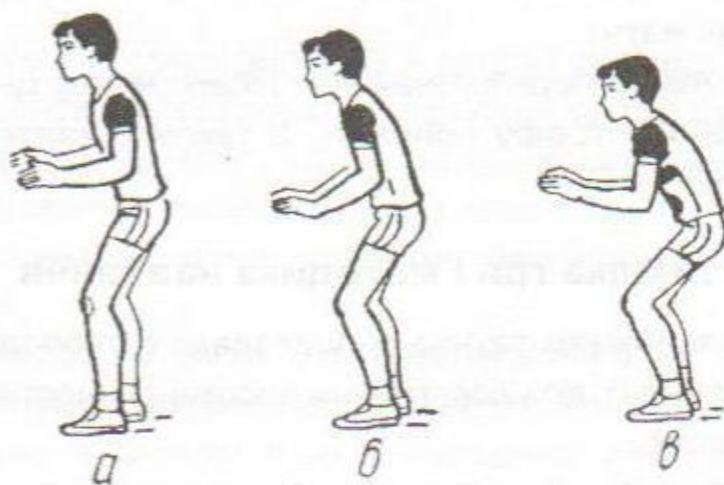


Рис. 2. Вихідне положення

Волейболістові доводиться застосовувати такі переміщення: кроком, приставними кроками, бігом, стрибком, подвійним кроком.

Приставні кроки виконуються вперед, назад, вправо, вліво. Рух починається з ноги, яка ближче до напрямку переміщення. Застосовуються приставні кроки, як правило, на невеликі відстані, а також, коли у гравця є достатньо часу.

Біг застосовується в тих випадках, коли потрібно швидко подолати порівняно велику відстань, наприклад, коли м'яч виходить за межі волейбольного майданчика. Особливість бігу — з місця необхідно розвинути велику швидкість і вміти зупинитися після швидкого переміщення, щоб якісно виконати технічний прийом.

Стрибки застосовуються головним чином при виконанні нападкових ударів і блокування відштовхуванням двома або однією ногою з місця та з розбігу.

Двійний крок застосовується у тих випадках, коли гравець не встигає до м'яча. При цьому вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду, потім — на носок і виноситься за площу опори. Одночасно ногою, яка знаходиться позаду, волейболіст робить крок вперед.

Стрибок застосовується при необхідності швидкого прийому м'яча. Від двійного кроку він відрізняється більш широким кроком і наявністю фази польоту.

Способи переміщення волейболістів часто застосовуються в поєднанні. Наприклад, за бігом виконується двійний крок або стрибок, після переміщення приставними кроками — стрибок і т. ін.

## Подачі

Подачі виконуються відповідно до правил гри: волейболіст, який подає, стає за майданчиком в будь-якій частині задньої лінії, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його через сітку на майданчик суперника. Технічний прийом подачі складається з вихідного положення, підкидання м'яча і замаху, удару по м'ячу і руху після удару. Успіх при виконанні подачі залежить від вміння поєднувати свої рухи по відношенню до підкинутого м'яча так, щоб удар по м'ячу був виконаний в потрібній точці, що забезпечить ефективність подачі. Виконання подачі вимагає великої концентрації уваги. Волейболіст повинен спокійно направлятися до місця подачі і за цей час прийняти рішення, як і куди послати м'яч. На місці подачі він

ще раз оглядає майданчик суперника, орієнтується в розстановці гравців і фіксує свою ціль.

**Нижня пряма подача** (рис. 3). Це основний спосіб подачі для новачків, особливо для дітей. Великих труднощів у навчанні нижньої прямої подачі немає, а користь від цього велика. З'являється можливість поступово удосконалювати навички прийому м'яча з подач, і двостороння гра проходить більш цікаво і ефективно. Під час вивчення цієї подачі, волейболісти швидко досягають високого рівня досконалості і впевнено застосовують її в грі. Для виконання нижньої прямої подачі, гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва — трохи попереду, тулуб трохи нахилений вперед. Рука з м'ячем, зігнута в ліктьовому суглобі, тримає м'яч на долоні перед собою приблизно на рівні пояса. Правою рукою виконує замах назад, масу тіла переносить на праву ногу, одночасно підкидає м'яч вертикально вгору на висоту 50 – 70 см. Удар по м'ячу виконується напруженою долонею випрямленої руки на рівні пояса, при цьому вага тіла переноситься на ліву ногу, а після удару робить крок вперед. Нижня пряма подача виконується з місця без попереднього розбігу.



Рис. 3. Нижня пряма подача

**Нижня бокова подача.** Гравець стоїть боком до сітки. Ноги — на ширині плечей. М'яч підкидається лівою рукою (для правши) попереду себе на висоту 70 – 90 см. Одночасно з підкиданням м'яча права рука, майже пряма, відводиться праворуч. Вага тіла переноситься на праву ногу. Удар виконується махом випрямленої руки в напрямку м'яча знизу-збоку, спрямовуючи його вперед. Рука після удару вільно закінчує рух. Тулуб повертається в напрямку удару.

**Верхня пряма подача** (рис. 4). Це одна з основних подач сучасного волейболу, яка виконується як для цілеспрямованого удару, так і для жорсткого нападаючого удару залежно від того, яку швидкість надає м'ячу гравець. Для її виконання волейболіст стає обличчям до сітки. Одна нога

ставиться на півкрок вперед, м'яч підкидають лівою рукою вгору перед собою на висоту 120 – 150 см, тулуб прогинається назад, вагу тіла переносять на праву ногу. Права рука йде на замах вперед-вверх за голову. Лікоть руки при замаху повинен знаходитись над плечем у напрямку подачі.

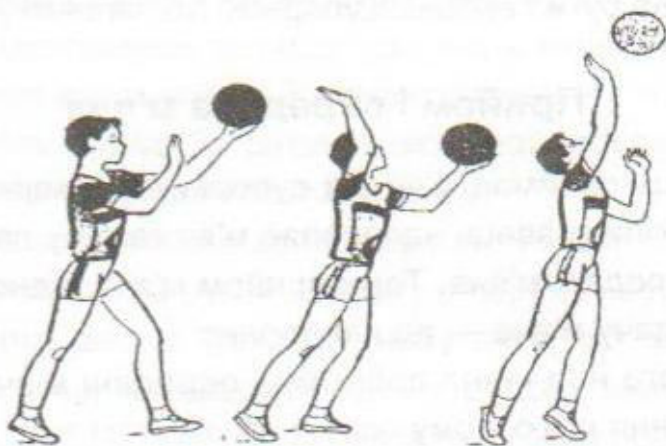


Рис. 4. Верхня пряма подача

Швидкість польоту м'яча значно зростає, якщо рух гравця буде виконуватись з великою амплітудою руху. З цією метою багато гравців високої майстерності виконують подачу з попереднім розбігом у стрибку і закінчують рух активним згинанням тулуба в бік подачі.

З такого вихідного положення виконується і націлена подача, яка за структурою подібна. Вона відрізняється від попередньої меншими параметрами окремих рухів гравця. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидається вище голови на 50 – 70 см, уривчастий ударний рух рукою за амплітудою незначний.

При націленій подачі м'яч направляється на конкретні незахищені місця ігрового майданчика або на конкретного гравця суперника, який погано володіє технікою прийому м'яча, на тільки що заміненіх гравців, або на гравців, які часто виконують передачі для нападкових ударів.

**Верхня бокова подача** — одна із найскладніших подач за технікою виконання. Це силова подача, яка часто відразу приносить очко команді.

Для виконання подачі гравець займає вихідне положення: трохи зігнуті ноги на ширині плечей, ліва — трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають з розгинання ніг і випрямлення тулуба, права рука рухається по дузі

вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують у найвищій точці відкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару долоню не слід сильно повертати вліво, площина її повинна бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча.

## Прийом і передача м'яча

Коли гравець приймає м'яч від суперника, говорять, що це техніка прийому м'яча. Коли гравець направляє м'яч своєму партнеру, говорять, що це техніка передачі м'яча. Тому прийом м'яча відносять до захисних дій, а другу передачу м'яча — до нападкових.

Від успішного навчання прийому і передачі м'яча буде залежати в цілому оволодіння грою, тому основним змістом всіх занять з початківцями буде навчання і удосконалення цих прийомів, і помилка при прийомі м'яча з подачі приводить до програшу очка або знижує потенціал атаккових дій.

Існують різні способи прийому і передачі м'яча. У методичних рекомендаціях описуються, в основному, способи прийому і передачі м'яча для початківців. Розрізняють верхні і нижні передачі, які виконуються, як правило, двома руками і, як виняток, однією рукою.

**Передача м'яча двома руками зверху** (рис. 5). Навчання техніці цієї передачі починається з перших занять і удосконалюється на всіх практичних заняттях. Передача, як правило, виконується з основної стійки, руки зігнуті в ліктях, кисті рук — на рівні обличчя, пальці рівномірно розставлені і напружені, утворюють так званий "кошичок". Передачу виконують послідовно розгинанням ніг, тулуба, рук, м'ячу надається рух вгору-вперед.

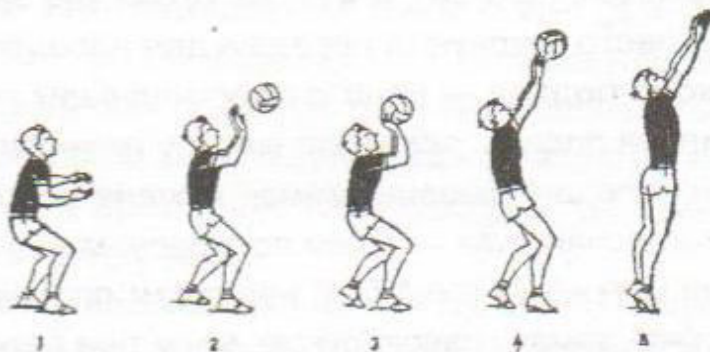


Рис. 5. Передача м'яча двома руками зверху

Напрямок, висота і швидкість руху м'яча залежить від руху тулуба, рук і, особливо, кистей рук, за допомогою яких надають м'ячу потрібної швидкості і траєкторії. За напрямом передачу можна виконати вперед, назад, над собою і вбік.

Передача двома руками назад, через голову відрізняється від передачі вперед тим, що гравець знаходиться під м'ячем, і випрямлення рук і тулуба виконуються вгору-назад. В момент зіткнення з м'ячем тулуб і голову злегка нахиляють назад. За рахунок активної роботи кистей рук м'ячу надається потрібний напрямок і висота польоту.

Передачі бувають високі, довгі, середні, низькі і короткі; різноманітністю передачі м'яча двома руками зверху є передача у стрибку.

**Прийом м'яча двома руками знизу** (рис. 6). За кількістю годин навчання прийом м'яча і передача двома руками знизу уступає тільки передачі м'яча двома руками зверху. Цей технічний прийом в основному застосовується для прийому м'яча з подачі та нападного удару. Вихідним положенням для прийому і передачі м'яча є основна, або низька, стійка. Руки прямі, витягнуті вперед, лікті максимально зближуються. Кисті рук накладаються одна на одну і стискаються в кулак, великі пальці — паралельно один до одного. Під час виконання прийому тулуб тримається вертикально, руки згинаються тільки в плечових суглобах, а м'яч приймається на нижню частину передпліччя.

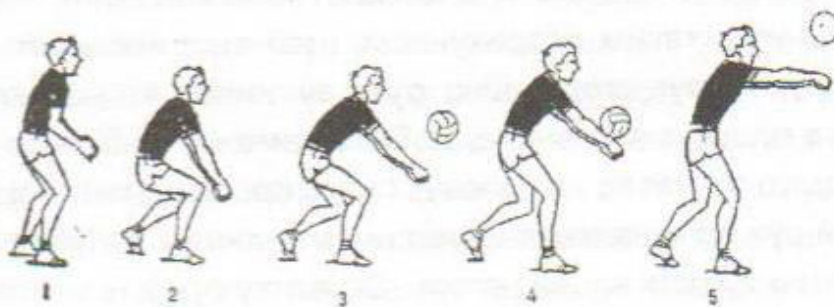


Рис. 6. Прийом м'яча двома руками знизу

## Нападні удари

Атаківі удари серед усіх технічних прийомів гри у волейбол займають центральне місце, і у більшості випадків ними закінчуються тактичні дії команди у нападі. Нападний удар, як найбільш складний технічний прийом, важче засвоюється новачками. Для якісного його вико-



нання необхідно бути добре фізично підготовленим, навчитися виконувати ряд складних дій: розбіг, який постійно потрібно розміряти з рухомим м'ячем; вибір місця; стрибок із замахом для удару і ефективний удар по м'ячу в найвищій точці стрибка. Усі ці дії відбуваються в межах 2 – 3 сек. при постійній зміні ситуації (несвоєчасний вихід нападника, неточна передача і т. ін.). У сучасному волейболі застосовуються два основних способи нападних ударів: прямий і боковий.

**Прямий нападний удар.** Цей удар виконують з місця і після розбігу, на останньому кроці розбігу права нога виноситься вперед з опорою на п'ятку, одночасно руки відводяться для замаху назад, приставляється ліва нога, робиться маховий рух руками і виконується стрибок. Перед стрибком ноги ставляться паралельно, і відштовхування виконується з перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба.

**Прийом м'яча з падінням на руки і перекатом на груди.** Цей складний технічний прийом застосовується при прийомі м'ячів, які різко змінюють напрям польоту і відносно далеко падають. Після переміщення гравець на останньому кроці різко відштовхується ногою і посилає тулуб у напрямку м'яча. Права рука посилається вперед під м'яч, тулуб прогинається, ноги згинаються в колінних суглобах. Після прийому м'яча гравець приземляється на руки, повільно згинає їх в ліктьових суглобах, торкається грудьми поверхні підлоги, розводить руки в боки, голову повертає вбік і з прогнутим тулубом і зігнутими ногами ковзається до повної зупинки.

Дії повинні бути узгоджені, в момент приставлення лівої ноги руки опускаються вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулося одночасно з рухом рук вгору. Ліва рука зупиняється на рівні плечового поясу, а права працює активніше, робить замах, згинається в ліктьовому суглобі, відводиться назад за голову, тулуб прогинається назад.

Ударний рух починається швидким згинанням тулуба і розгинанням руки у ліктьовому суглобі вперед-вгору. Спочатку рухається плече, за ним — передпліччя з активним згинанням кисті. Удар виконується по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови і трохи попереду. Після удару волейболіст приземляється на носки, згинаючи ноги і тулуб, руки опускає вниз.

Гравець повинен точно розрахувати свої дії у відповідності до висоти і швидкості польоту м'яча і виконати удар у найвищій точці стрибка.

**Прямий нападний удар з переводом.** Нападний удар з переводом є різновидністю прямого нападного удару, тільки напрямок польо-

ту м'яча не збігається з напрямком розбігу гравця. Наприклад, нападник розбігається у другій зоні майданчика в напрямку першої зони майданчика суперника, а удар виконує за допомогою повороту тулуба і кисті руки в п'яту зону суперника. Особливістю техніки є: невелике повернення тулуба в бік удару і нанесення удару по верхньо-задній частині м'яча.

## Блокування

**Блокування** — найбільш ефективний спосіб боротьби проти нападних ударів суперника. Оволодіння блокуванням на високому рівні майстерності є додатковим засобом не тільки ставити перепону польоту м'яча над сіткою після атаківих дій суперника, а й активно впливати на виграш очка або права на подачу.

Блокування, виконане одним гравцем — це одиночне блокування, виконане двома або трьома гравцями — групове.

Техніка блокування складається з переміщення, стрибка, положення рук при блокуванні і приземлення. Розрізняють зонний блок, яким закривають певну зону майданчика, при цьому долоні, що знаходяться над сіткою, не роблять ніяких рухів убік, і блокування, що лове при якому гравець переносить кисті рук вправо, залежно від напрямку м'яча.

**Одиночне блокування.** Після переміщення гравець, що блокує, приймає вихідне положення: ноги злегка зігнуті в колінних суглобах, ступні розташовані паралельно на ширині грудей. Стрибок виконується поштовхом двох ніг і одночасним винесенням рук угору над сіткою. Розміщення долонь рук може мінятися в залежності від польоту м'яча при ударі. В момент блокування кисті рук напружені, пальці виставлені на 1,5 – 2 см, між кистями відстань повинна бути 6 – 8 см. Після торкання м'яча слід активно працювати кистями, спрямовувати м'яч вниз на майданчик суперника. Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги, руки тримає перед собою і готується до інших технічних прийомів гри.

**Групове блокування** виконують два або три гравці. Подвійний блок, в якому приймають участь два гравці — основний засіб захисту, який застосовується з метою закриття певної зони майданчика і при злагодженій підстраховці забезпечує надійний захист команди. Потрійне блокування застосовується рідко і тільки в тих випадках, коли гравці суперника, які нападають, виконують удари з високої передачі. Складність групового блокування полягає в тому, що гравці повинні оволодіти не тільки

технікою одиночного блокування, а й вміти взаємодіяти один з одним, слідкувати за діями гравців суперника з метою визначення напрямку передачі м'яча, а також передбачати можливий напрямок нападавого удару.

## Рекомендовані заняття для студентів з волейболу

### Заняття 1

#### Завдання:

1. Навчання техніці переміщення волейболіста.
2. Навчання техніці передачі м'яча двома руками зверху.
3. Навчання техніці нижньої прямої подачі.

**Підготовча частина** — 20 хвилин. Організаційний момент, пояснення завдань.

1. Чергування ходьби з бігом.
2. Біг приставними кроками лівим, правим боком, спиною вперед, перехресним кроком.
3. Загальнорозвиваючі вправи (рухи кистями рук, рухи руками в плечовому суглобі, повороти і згинання тулуба, махи руками і ногами, присідання на одній і двох ногах).
4. Ходьба випадами з поворотом тулуба вбік із виставленою вперед ногою.
5. Бігові легкоатлетичні вправи.
6. Переміщення парами в стійці волейболіста приставними кроками правим і лівим боком.
7. Біг з прискоренням і зупинками (за сигналом тренера).
8. Естафета. Гравці розташовуються на задній лінії в колону по одному, присідають, тримаючи один одного за тулуб і, не розриваючи ланцюга, стрибають всі разом до лінії нападу.

**Основна частина** — 65 хвилин.

*Навчання техніці переміщення волейболіста.*

1. Переміщення в парах приставними кроками (гравці тримаються за руки). За сигналом тренера фіксується основна стійка та зміна вихідного положення (спиною один до одного).
2. Переміщення в стійці волейболіста кроком вперед, назад, вбік.
3. Те саме переміщення, але бігом і стрибком.

*Навчання техніці передачі м'яча двома руками зверху.*

1. Повторення вправ із попереднього заняття.

2. Дві групи гравців, вишикувані в колону, розміщуються одна напроти другої на відстані 4 – 5 метрів. Гравець, який стоїть в колоні перший з м'ячем, починає вправу, направляє передачу першому гравцеві протилежної колони, а сам переміщується в кінець своєї колони, гравець протилежної колони виконує те саме.

3. Те саме, тільки гравці після передачі м'яча переміщуються в протилежні колони.

4. Гравець з м'ячем стоїть на відстані 2 – 3 метрів від стіни і виконує серію передач, спрямовує м'яч в стіну і в кожній серії міняє траєкторію польоту м'яча.

5. Те саме, тільки гравець виконує дві передачі: над собою і в стіну.

6. Те саме, тільки гравець після передачі м'яча повинен встигнути присісти, торкнутися долонями підлоги і знову прийняти вихідне положення.

7. Гравці розташовуються колом і передають м'яч двома руками зверху один одному. Гравець, що допустив падіння м'яча, отримує штрафне очко. Переможцем стає той, хто найменше зробив помилок.

*Навчання техніці нижньої прямої подачі.*

1. Гравці шикуються у дві шеренги обличчям один до одного та імітують нижню пряму подачу м'яча (підкидання, замах і удар).

2. Гравці шикуються за боковими лініями майданчика один навпроти одного на відстані 9 – 11 м. Гравець з м'ячем виконує подачу в напрямку партнера, потім те саме робить його партнер.

3. подача м'яча на стіну і ловля його після відскоку.

4. подача м'яча на партнера через сітку на відстані 4 – 5 м від неї.

Під час виконання вправ слід звернути увагу на удар по м'ячу прямою рукою і напруженою долонею.

5. Гра у волейбол за спрощеними правилами. М'яч вводиться в гру нижньою прямою подачею з близької відстані.

**Заключна частина** — 5 хвилин. Повільна ходьба. Вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття. Завдання додому.

## Заняття 2

**Завдання:**

1. Навчання техніці прийому м'яча і передачі двома руками знизу.

2. Удосконалення передачі м'яча двома руками зверху.

3. Ознайомлення з основними правилами гри у волейбол.

**Підготовча частина** — 20 хв.

1. Повторення бігових вправ з попереднього заняття.
2. В упорі лежачи, ноги нарізно, відведення прямої правої ноги вліво, носком торкнутися підлоги за лівою ногою, те саме лівою ногою вправо.
3. В упорі лежачи відштовхнутися руками від підлоги, те саме з пересуванням вліво, вправо.
4. Сидячи, руки в упорі ззаду, відведення прямої правої ноги вліво, торкнутися носком підлоги за лівою ногою, те саме лівою ногою вправо.
5. У положенні лежачи на спині піднімання на випрямлених руках (руці) набивного м'яча, гантелі, диска від штанги, мішка з піском, легкої штанги.
6. Серійні стрибки до підвішених предметів, стрибки в глибину з різної висоти з наступним вистрибуванням вгору, вперед.

**Основна частина** — 65 хв.

*Навчання техніці прийому м'яча і передачі двома руками знизу.*

Гравець підбиває м'яч знизу передпліччям:

- а) на місці на висоту 1,5 – 2 м;
- б) на різну висоту;
- в) робить поворот вліво, вправо.

2. Гравець підбиває м'яч знизу двома руками, спрямовуючи його вгору-вперед, а сам переміщається ближче до м'яча. Після відскоку м'яча від поверхні майданчика підбиває його вгору, а другою передачею знову вгору-вперед.

3. Те саме, що і в попередній вправі, тільки гравець після першої передачі не дає м'ячу впасти на майданчик, а зразу підбиває вгору. Потім гравець знову посилає м'яч вгору-вперед.

4. Два гравці стоять обличчям один до одного на відстані 6 – 7 м. Один гравець точно кидає м'яч партнеру, той в свою чергу відбиває його назад двома руками знизу. Через деякий час міняються ролями.

5. Два гравці стоять обличчям один до одного на відстані 6 – 7 м. У гравця зліва — м'яч. Гравець підбиває м'яч знизу, направляє його вгору-вперед на партнера, який після відскоку м'яча від поверхні майданчика в свою чергу підбиває його вгору-вперед в сторону партнера.

*Удосконалення передачі м'яча двома руками зверху.*

1. Повторення передачі м'яча в парах з попередніх занять.
2. Два гравці стоять один навпроти одного на відстані 5 – 6 м. Приймаючи м'яч від партнера, кожний гравець виконує дві передачі: над собою і партнеру.

3. Чотири гравці стоять в кутах умовного квадрата на відстані по сторонах 4 – 5 м. В одного з гравців — м'яч. Починаючи вправи, він направляє м'яч двома руками зверху партнеру, який стоїть навпроти нього і переміщається за м'ячем, займає місце партнера; той, в свою чергу, посилає м'яч гравцеві, який стоїть по діагоналі; той — четвертому гравцеві.

4. Те саме, тільки в одному з кутів — два гравці. Усі гравці переміщуються за напрямком польоту м'яча.

5. Гравці стоять в колону по одному. Перед ними на відстані 5 – 6 м розміщується тренер або гравець з м'ячем. Тренер свідомо передає передачу вправо, вліво, ближче, так, щоб гравець визначив напрямок передачі, встиг переміститися і точно повернути м'яч назад тренеру.

6. Гравці стоять в колону по одному в зоні 6. У першого гравця — м'яч. Один гравець стоїть під сіткою в зоні 3, і один — в зоні 4. Гравець зони 6 передає м'яч в зону 3 і сам займає місце в кінці колони. Гравець зони 3 передає м'яч в зону 4, а цей — через сітку в зону 6.

7. Те саме, тільки з двома м'ячами.

8. Те саме, тільки гравці переміщуються за напрямком польоту м'яча.

Навчальна гра. М'яч вводиться в гру нижньою прямою і боковою подачею. Гра ведеться обов'язково в три торкання м'яча.

**Заключна частина** — 5 хв. Легкий біг. Ходьба. Вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

### Заняття 3

#### **Завдання:**

1. Удосконалення передачі м'яча двома руками зверху.

2. Удосконалення передачі двома руками знизу.

3. Навчання техніці верхньої прямої подачі.

#### **Підготовча частина** — 20 хв.

1. Бігові і загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці з попередніх занять.

2. Стрибки через гімнастичну лаву, легкоатлетичні бар'єри.

3. Стрибки з діставанням підвішених предметів.

4. Дві групи гравців розташовані в колону по одному в районі зони 1 за задньою лінією. За сигналом тренера перші гравці в колоні біжать до сітки в зону 2, виконують імітацію передачі м'яча, спиною вперед біжать в зону 6, виконують імітацію передачі м'яча двома руками знизу, біжать в зону 3, виконують у стрибку імітацію передачі м'яча, пристав-

ними кроками переміщуються в зону 4, виконують імітацію з низької стійки передачі м'яча зверху з торканням і перекатом на спину, піднімаються і швидко біжать по діагоналі в кінець своєї колони.

**Основна частина — 65 хв.**

*Удосконалення передачі м'яча двома руками зверху.*

1. Повторення вправ у парах з попередніх занять.

2. Дві групи гравців стоять обличчям одна до одної на відстані 4 – 5 м, відстань між гравцями 1 – 1,5 м. Гравець групи зліва — з м'ячем. Гравець передає м'яч гравцеві протилежної групи, той виконує передачу назад, а сам переміщується в кінець протилежної колони. Партнер, якому була адресована передача назад, передає м'яч в протилежну групу, після чого переміщується вперед, щоб виконати передачу назад.

3. Дві групи гравців розміщуються в зонах 6 і 2. Відстань між гравцями в групі 1 – 1,5 м, м'яч — у гравця зони 6. М'яч високою передачею із зони 6 передається гравцеві зони 2, який виконує передачу назад партнеру, який стоїть за спиною, сам переміщується і займає місце в кінці колони зони 6. Гравець, який стоїть другим в зоні 2, передає м'яч гравцеві в зону 6, а сам переміщується вперед, щоб в свою чергу виконати передачу назад. Кожний гравець зони 6, виконавши передачу в зону 2, переміщується і займає місце в колоні зони 2.

4. Те саме, тільки група гравців біля сітки розміщена в зоні 4.

5. Чотири гравці стоять біля сітки на відстані 1,5 – 2 м один від одного. Перед ними на відстані 5 – 6 м по дузі розміщуються 5 гравців з м'ячами. Почергово і не обов'язково по порядку гравці задньої лінії направляють м'яч на одного з двох гравців, які стоять в середині групи під сіткою. Кожний із них в залежності від направлення передачі з глибини поля може виконати передачу назад партнеру, який стоїть в сусідній зоні або партнеру, який стоїть через зону. Останній передає м'яч гравцям задньої лінії.

*Удосконалення передачі м'яча двома руками знизу.*

1. Гравці розташовуються попарно, один партнер з м'ячем — біля сітки, другий — на задній лінії на відстані 4 – 5 м. Гравець, який стоїть біля сітки, направляє м'яч вільним способом своєму партнеру, а цей передачею двома руками знизу передає його в зворотньому напрямку. Через 8 – 10 повторень гравці міняються місцями.

2. Два гравці стоять біля сітки в зонах 2 і 4, 3 – 4 гравці — в зоні 1. Гравці зони 1 отримують м'яч від гравців зони 2, 4 і почергово переда-

чею двома руками знизу направляють його в зворотньому напрямі. Через 3 – 4 серії передач гравці міняють позицію.

3. Те саме, тільки гравці задньої лінії можуть розташовуватись в зонах 5 і 6.

4. Три гравці стоять біля сітки в зонах 2, 3 і 4. У гравця зони 3 — м'яч. В зоні 6 група гравців в кількості 3 чоловік. Із зони 3 м'яч направляється гравцеві зони 6, цей за власним міркуванням може виконати передачу до сітки в зони 2 або 4, але, якщо гравець отримує м'яч від гравця зони 2 і 4, то м'яч може направлятися і гравцеві зони 3. Гравець зони 6 після двох передач займає місце в кінці колони.

*Навчання техніці верхньої прямої подачі.*

1. Дві групи гравців стоять за задніми лініями майданчика, за вказівкою тренера кожний гравець виконує подачу по орієнтирах (діаметр 1,5 – 2 м). Розташування їх приблизно відповідає позиціям, які займають гравці при прийомі м'яча з подачі.

2. Дві групи гравців стоять за задніми лініями майданчика з м'ячами. Кожний гравець виконує подачі, направляє м'яч в зони 1, 2 і 3, які позначені на задній частині майданчика.

Навчальна гра. Гравці діляться на три команди. Гра ведеться до 8 очок. Команда, яка набирає 8 очок, перемагає і грає з третьою командою, переможець цієї пари грає далі. подача — згідно з правилами змагань.

**Заключна частина** — 5 хв. Вправи з попередніх занять. Підведення підсумків заняття.

## Заняття 4

**Завдання:**

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Удосконалення прийому м'яча і передачі двома руками знизу.
3. Вивчення прямого нападавого удару.

**Підготовча частина** — 20 хв. Пояснення завдання. Організаційний момент.

1. Бігові, загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці з попередніх занять.
2. Біг з прискоренням і зупинкою (за сигналом тренера).
3. Біг із зупинкою та імітацією технічних прийомів гри у волейбол.
4. Вправи на гімнастичній стінці (виси, махи, піднімання і опускання ніг).



5. Вправи з скакалками (стрибки на двох та одній нозі).

**Основна частина** — 65 хв.

*Удосконалення прийому м'яча і передачі двома руками знизу.*

1. Повторення вправ з попередніх занять у парах.

2. У зоні 2 стоїть гравець з м'ячем обличчям до сітки на відстані 1 м. Між зонами 2 і 1, 4 і 5 стоять дві групи гравців. Гравець зони 2 виконує передачу в положенні обличчям до сітки в зону 4 і виконує передачу в зону 2. На цю передачу вибігає інший гравець зони два. Після передачі кожний гравець займає місце в кінці другої групи.

3. Два гравця стоять в зонах 2 і 4, два інших з м'ячами — в зоні 5. Почергово гравці 1 і 2 виконують передачу до сітки на гравця 3, але з таким розрахунком, щоб змусити його переміститися до м'яча. Цей, в свою чергу, намагається виконати точну передачу на гравця 4, який ловить м'яч і передає його гравцям 1 і 2. За вказівкою тренера гравці міняються позиціями і вправа продовжується.

4. Те саме, тільки другий гравець з м'ячем розміщується в зоні 1.

5. Два гравці стоять обличчями один до одного на відстані 6 – 7 м, один із них з м'ячем. Гравець з м'ячем виконує серію ударів, подібних до верхньої прямої подачі, в напрямку партнера. Партнер, правильно вибрав позицію, двома руками знизу точно направляє м'яч гравцеві, який ловить його, потім знову виконує удар. Після 8 – 10 ударів гравці міняються ролями.

6. Те саме, тільки гравець з м'ячем стоїть біля сітки, а гравець, який приймає м'яч, — на задній лінії: гравець, який з м'ячем, не ловить м'яч, а відразу виконує удар повторно.

*Навчання техніці прямого нападавого удару.*

1. Пояснення фаз нападавого удару.

2. Імітація нападавого удару (гравці шикуються вздовж сітки з двох боків): узгодженні рухи руками і ногами при виконанні нападавого удару з одного і двох кроків; кидки тенісного м'яча через сітку після розбігу, з поштовхом двох ніг.

3. Розбіг і стрибок з підкидного гімнастичного мостика з двох ніг.

4. Гравці розміщуються в дві шеренги обличчями один до одного, відстань між шеренгами 6 – 7 м, в одного із гравців — м'яч. Гравець, підкинувши м'яч, виконує удар, щоб він відскочив від підлоги до партнера. Вправа виконується без стрибка, в стрибку з одного кроку, в стрибку з двох кроків.

5. Виконання нападного удару через пониженої сітку з власного підкидання м'яча.

6. Тренер з м'ячем розташовується в зоні 3, поряд з ним лежать м'ячі. Гравці шикуються в колону по одному перед тренером і займають позицію на відстані 1 м від нього. Тренер підкидує м'яч над сіткою, а гравець стрибає і виконує удар по м'ячу. Висота сітки на 10 – 15 см нижча.

7. Нападний удар із зони 4 після передачі тренера із зони 3.

Двостороння гра з завданням: нижня, або верхня пряма подача, першу передачу направляти в зону 3, другу — в зону 4 для нападного удару.

**Заключна частина** — 5 хв. Легкий біг. Вільна ходьба. Вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Методичні рекомендації з волейболу  
для студентів усіх спеціальностей  
денної форми навчання**

Укладачі: **Кривець Юрій Іванович**  
**Пономаренко Олена Володимирівна**

Відповідальний за випуск **Кривець В. А.**

Редактор **Беліков О. М.**

Коректор **Бриль В. О.**

План 2005 р. Поз. № 414.

Підп. до друку *16.05.2005*. Формат 60 × 90 1/16. Папір MultiCopy. Друк Riso.  
Ум.-друк. арк. 2,75. Обл.-вид. арк. 2,48. Тираж *150* прим. Зам. № *175*

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи  
Дк №481 від 13.06.2001 р.*

Видавець і виготівник — видавництво ХНЕУ, 61001, м. Харків, пр. Леніна, 9а

