

Антенa – це гнучкий стержень завдовжки 1,80м і діаметром 10мм, виготовлений зі скловолокна або подібного до нього матеріалу.

Блокування - це дія (гравця) гравців поблизу сітки для перехоплення м'яча, що йде від суперника, котра здійснюється винесенням будь-якої частини тіла вище верхнього краю сітки, не зважаючи на висоту при контакті з м'ячем. Тільки гравцям передньої лінії дозволено брати участь у здійсненому блоці, але у момент контакту з м'ячем будь-яка частина тіла повинна бути вище верхнього краю сітки.

Відведений пас - передача для нападаючого удару, невдало відведена далеко від сітки.

Відігратися від блоку - сильним ударом поверх блоку або в його край відправити м'яч в аут, або несильним ударом в блок залишити м'яч в грі для більш успішної догравання.

Відбір спортсменів - складова частина системи підготовки волейболістів, комплекс заходів щодо виявлення спортсменів, які мають високий рівень здібностей до волейболу і властивостями організму, що забезпечують ефективність тренувальної та змагальної діяльності у волейболі.

Вільний ігровий простір - це простір над ігровим полем, який вільний від будь-яких перешкод.

Другий темп. Варіант атаки, в якому можуть брати участь всі гравці команди (крім ліберо), підключаючись до тактичної комбінації після гравця (гравців) першого темпу.

Диг (від англ. Dig) - захисний удар в кидку, що виконується тильною стороною долоні.

Догравання - ігрова ситуація, коли приймаюча подачу команда не змогла виграти очко з першої атаки. Тривала догравання характерна для жіночого волейболу.

Доведення - точне і вивірене "доведення" м'яча до гравця після прийому подачі, або нападаючого удару.

Зона подачі - це ділянка шириною 9м позаду кожної лицевої лінії.

Зліт. Варіант атаки, при якому сполучний дає короткий швидкий пас по вертикальній або злегка пологому траєкторії, в більшості випадків в зоні 3. При цьому нападник йде на удар і стрибає до передачі, і в момент торкання м'яча сполучною вже знаходиться в повітрі, готовий для нанесення удару .

Зона заміщення Ліберо – це частина вільної зони, з боку командних лавок, обмежена продовженням лінії атаки до лицевої лінії.

Знімання - удар по м'ячу при нападаючому ударі.

Змагальне навантаження - обсяг змагальної діяльності в певний проміжок часу. Виражається в кількості ігор (календарних і контрольних).

Інтегральна підготовка волейболістів - педагогічний процес, спрямований на інтеграцію тренувальних впливів технічної, тактичної, інтелектуальної і фізичної підготовки в цілісний ефект змагальної діяльності.

Контроль - є процес, спрямований на забезпечення збіги ходу підготовки волейболістів з плановими завданнями, тобто координацію дій складових частин системи підготовки по досягненні мети на основі одержуваної інформації.

Ліберо - вільний захисник, який має право заміщати будь-якого гравця на задній лінії; серед інших правил, що регулюють дії ліберо, є такі: він не може подавати, блокувати і здійснювати атакуючий удар, якщо м'яч знаходиться вище сітки; його форма повинна відрізнитися за кольором від форми інших членів команди.

Напівпростріл - удар з прискореної передачі вздовж сітки на висоті не вище півтора метрів. Передача може бути із зони в зону або через зону. Швидкість польоту м'яча нижче, ніж припростреле, а траєкторія - трохи вище.

Одним темпом. Варіант атаки, коли два або три нападники одночасно виходять на удар і стрибають в одній або різних зонах.

Організований блок - правильно побудований груповий блок, що закриває найбільш небезпечний напрям удару і створює максимальну складність атакуючому.

Откидка - передача, що віддається партнеру з другого торкання з другої або четвертої зони з метою відвернути блок противника на себе, так як замість откидки волейболіст може зробити нападаючий удар.

Перший темп. Варіант атаки, при якому сполучний передає м'яч коротким або швидким пасом гравцеві, який починає тактичну комбінацію першим (гравцеві першого темпу).

Перехідний м'яч - м'яч, перелітає на сторону противника на висоті, зручній для атаки, що дозволяє легко виграти очко. Зазвичай виникає при поганому прийомі подачі.

Планер - подача, при якій м'яч летить по нестійкою, що відхиляється траєкторії, як би планує або плаває.

Психологічна підготовка волейболістів - виховання моральних, волевих і тих психічних якостей, які адекватні специфіці волейболу і сприяють високій надійності змагальної діяльності.

Позитивний прийом - якісний прийом подачі, що дозволяє сполучній зіграти будь-яку задуману їм комбінацію.

Простріл. Термін позначає удар зі швидкісної і низькою передачі вздовж сітки, виконуваної, як правило, із зони в зону або через зону.

Прийом гри - обумовлене правилами рухове дію, специфічне для волейболу. Виділяють прийоми нападу і прийоми захисту.

Парашут (те саме, що свічка) - (розм.) подача, передача та інші дії гравця, що призводять до того, що м'яч летить по великій дузі. Подати парашут - те саме, що зробити свічку.

Пас (то ж, що передача) - напрям гравцем м'яча партнеру по команді.

- довгий: передача в далеку зону.

- короткий: передача в ближню зону.

Пасувати - віддавати пас нападнику гравцеві, орієнтуючись на особливість його техніки, порівн. підкидати, розводити.

Пасуючий - те саме, що пасерують, розвідний, зв'язка, що з'єднує.

Переклад - відхилення в напрямку м'яча щодо удару в хід. Перекласти (хід).

Передача - те саме, що пас.

- відведена: віддалена від сітки передача.

Передня зона - частина майданчика, обмежена бічними лініями, середньою лінією і лінією атаки; пор. задня лінія.

Перерва - проміжок часу між відбувся розіграшем і свистком судді для подальшої подачі; пор. інтервал, тайм-аут.

Перехідний м'яч - м'яч, перелітає на сторону противника невисоко над сіткою, що дозволяє виграти очко атакою з першого удару. Зазвичай виникає при поганому прийомі.

Планер (те саме, що планує подача) - подача, при якій м'яч летить з відносно невеликою швидкістю по нестійкою траєкторії, при цьому може в кінці різко обірвати політ.

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

- кручена: (розм.) подача, під час якої м'яч швидко крутиться, що ускладнює прийом;
- плануюча: той же, що планер.
- силова: подача в стрибку.

Підбір - активна дія на підстрахування.

Підстраховка (те саме, що страховка) - положення, при якому гравець готовий допомогти нападаючому або блокуючому в тому випадку, якщо той не зможе самостійно обробити м'яч. Зіграти на підстрахування

Прийом - перше торкання м'яча після подачі суперника; пор. захист.

- позитивний: якісна доведення, виконана після подачі суперника.

Планування - є процес вибору напрямку руху (траєкторії) системи підготовки волейболістів і визначення засобів і методів досягнення кінцевої мети. Це визначення змісту майбутньої діяльності.

Розвідний - те саме, що пасерують, пасуючий, зв'язка, що з'єднує.

Розпасовка - Дії сполучного, при яких він роздає передачі.

Розіграш - послідовність ігрових дій з моменту подачі до того, як м'яч вийде з гри.

Розігрування - це послідовність ігрових дій з моменту удару на подачі гравцем, що подає, до того моменту, коли м'яч вийде з гри. Завершене розігрування - це послідовність ігрових дій в результаті яких здобувається очко.

Схема 4-2 - два сполучних в протилежних зонах і чотири нападники, передачу віддає той з сполучних, хто знаходиться на передній лінії.

Схема 5-1 - один сполучний, що виходить на передачу з передньою і з задньої лінії і п'ять нападників.

Схема 6-2 - два сполучних і чотири нападники, передачу віддає той з сполучних, хто виходить із задньої лінії, в той час як сполучний на передній лінії грає в атаці.

Скидання (те саме, що знижка) - обманний удар, який чинять при легкому зіткненні з м'ячем розкритою кистю, при цьому м'яч був спрямований пальцями.

Свічка - те саме, що парашут. Зробити свічку - те саме, що подати парашут.

Зв'язка - те саме, що пасерують, пасующій, розвідний, сполучний.

Сполучний - те саме, що пасерують, пасующій, розвідний, зв'язка.

Структура тренування - вихідним структурним утворенням є тренувальне заняття; два і більше тренувальних занять утворюють мікроцикл, кілька мікроциклів утворюють середній цикл, середні цикли утворюють річний цикл, кілька річних утворюють багаторічний досвід.

Система підготовки волейболістів - сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісну єдність і орієнтованих на досягнення мети, тобто це комплекс заходів, спрямованих на підготовку спортсменів, які відповідають модельним характеристикам найсильніших волейболістів світу і здатних показувати найвищі спортивні досягнення.

Спортивні змагання - складова частина системи підготовки волейболістів, з одного боку, вони служать метою тренування і критерієм її ефективності, з іншого - є ефективним засобом спеціальної, змагальної підготовки.

Самоподстраховка (самострахування) - індивідуальні захисні дії атакуючого гравця або блокуючого.

Техніка гри - сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності у волейболі. Виділяють техніку нападу і техніку захисту.

Технічна підготовка волейболістів - педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності.

Тактична дія - раціональне використання прийомів гри, форма організації змагальної діяльності за перемогу над суперником. Виділяють індивідуальні, групові і командні тактичні дії - в нападі та захисті.

Тактика гри - сукупність тактичних дій - індивідуальних і колективних.

Тактична підготовка волейболістів - педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння тактичними діями і забезпечує високу їх ефективність в ігровій та змагальній діяльності.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка волейболістів - озброєння волейболістів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Тренування волейболістів - складова частина системи підготовки, педагогічний процес, спрямований на навчання прийомам гри і тактичних дій, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних і волевих якостей, створення умов для високих спортивних досягнень волейболістами.

Тренувальна діяльність - спільна діяльність тренера і волейболістів по успішному досягненню цілей тренування.

Тренувальне навантаження - складова частина (компонент) тренування, відображає кількісну міру тренувальних впливів на волейболістів в процесі занять. Величина навантаження визначається її інтенсивністю і об'ємом. Важливе значення має характер тренувальних засобів (спеціалізованість, спрямованість, складність).

Тайм-аут - тридцятисекундний ігровий перерву, який тренер може запросити за партію двічі; пор. інтервал, перерва.

- технічний: хвилинний ігровий перерву в партії. Автоматично застосовується на ФІВБ, Світових і Офіційних Змаганнях, коли лідируюча команда набирає 8 і 16 очок.

Темп - 1) (то ж, що черга):

- перший: атака, при якій нападник атакує з низькою передачею;

- другий: атака, при якій нападник атакує з високою передачею.

2) (те саме, що центральний блокуючий) волейболіст, який грає переважно першим темпом.

Управління - процес щодо забезпечення досягнення мети системи підготовки волейболістів на основі отримання, передачі та переробки інформації з виробленням і прийняттям рішення. Виділяють управління підготовкою волейболістів, управління тренуванням волейболістів і управління змагальною діяльністю команди і окремих волейболістів.

Кутом вперед - тактика захисту, при якій гравець шостий зони підходить ближче до передньої зони і страхує гравців, які там знаходяться.

Кутом назад - тактика захисту, при якій гравець шостий зони відтягується ближче до лицьової лінії.

Кут - нападник гравець четвертої або другої зони.

Удар: - це будь-яке торкання гравця з м'ячем у грі.

- в стик (те саме, що удар на розриві): нападаючий удар в місце дотику рук двох блокуючих;

- в хід (те саме, що прямий нападаючий): нападаючий удар у напрямку розбігу без кистьового руху в бік;

- на розриві: той же, що удар в стик;

- по лінії: нападаючий удар, при якому м'яч був спрямований в район бічної лінії, найближчої до атакуючого гравця;

Флот (від англ. Float) - подача зверху, при якій м'яч летить по плоскій важкопрогнозованю траєкторії.

Фізичні здібності волейболістів - індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння та здійснення ігрової та змагальної діяльності. Значною мірою зумовлені генетично.

Фізичні якості - окремі якісні прояви фізичних здібностей: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Фізична підготовка волейболістів - педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, які забезпечують ефективне оволодіння навичками гри і сприяють високій надійності ігрових дій.

Центральний блокуючий (те саме, що темп (2)) - ампуа волейболіста, що грає першим темпом в центрі сітки, блокуючого в центрі і іноді на краях сітки.

Ейс (від англ. Ace) - вигране безпосередньо з подачі очко, коли м'яч доведений до статі або відбулося тільки один дотик і м'яч пішов в аут.

Ешелон - комбінація, при якій гравець першого темпу йде на зліт, а гравець другого темпу здійснює нападаючий удар за його спиною або демонструє такий намір, повертаючись після цього в свою зону.

- прямий: гравець першого темпу імітує нападаючий удар в третій зоні, а гравець другого темпу йде з четвертої зони і здійснює нападаючий удар за його спиною.