

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ТЕХНІКА ГРИ Й МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ**

Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр

спеціальності: Економічна кібернетика, Фінанси і кредит, Облік і аудит, Маркетинг, Міжнародна економіка, Управління персоналом і економіка праці; Переклад: (англійська, французька, німецька, болгарська, польська мови); Російська мова та література, Українська мова та література, Іспанська мова та література, Французька мова та література, Німецька мова та література, Англійська мова та література; Біологія, Хімія, Екологія та охорона навколишнього середовища, Лісове і садово-паркове господарство; Журналістика, Видавнича справа та редагування, Реклама і зв'язки з громадськістю; Математика, Прикладна математика, Інформатика, Програмна інженерія; Соціальна педагогіка, Психологія, Театральне мистецтво; Соціологія, Соціальна робота, Політологія, Філософія; Фізика, Прикладна фізика; Історія, Країнознавство; Правознавство; Менеджмент

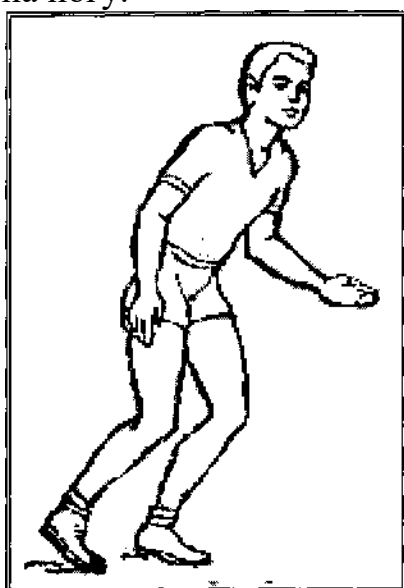
**Укладачі:** викладач Горбуля О.В., ст. викладач Горбуля В.О.

## Основи техніки гри

### Класифікація прийомів техніки гри в нападі

Особливе місце в техніці гри займають стійки і переміщення. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Щоб своєчасно й ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набирають оптимального положення - ігрової стійки (мал.1). Для виконання ігрової стійки тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті у колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні поясу. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності рекомендується прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу.



Мал. 1. Сійка волейболіста

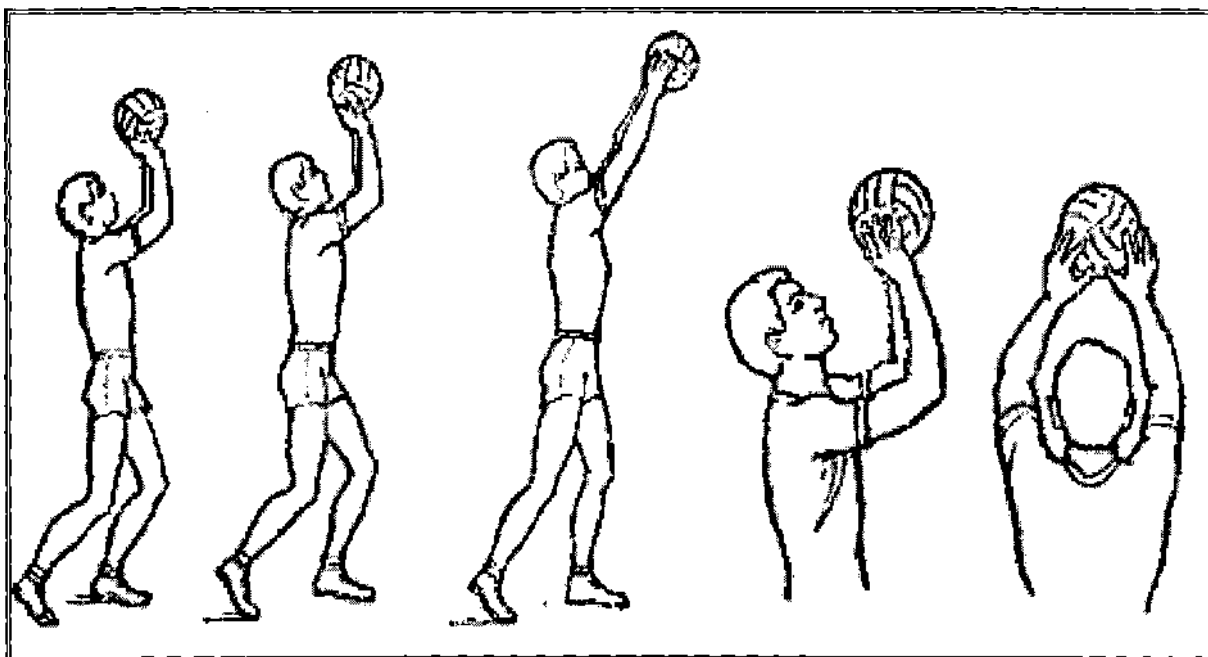
При виконанні нападаючих ударів застосовують стрибки відштовхуванням двома або однією ногою, з місця та з розбігу.

**Передачі** - основні прийоми техніки. Розрізняють верхні і нижні передачі, їх

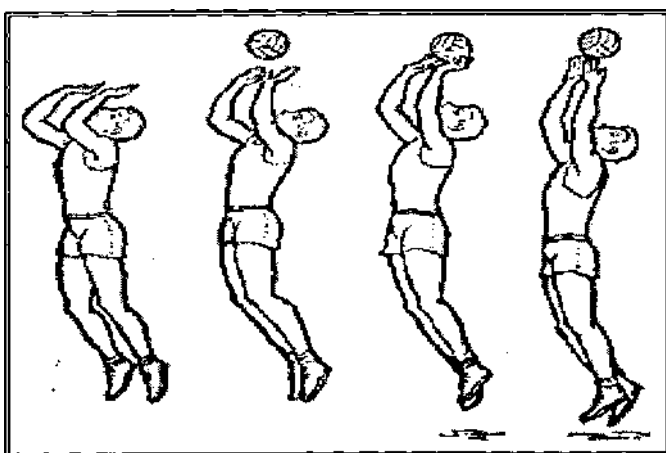
виконують двома та однією рукою. У розділі "гра в нападі" розглядають тільки верхні передачі. Основою для правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття ігрової стійки.

**Верхня передача м'яча двома руками** виконується з основної стійки - ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб майже у вертикальному положенні (мал. 2), руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені й напружені. Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба й рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. За напрямком передачі можна виконати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець займає таке положення - руки піднімає над

головою. За рахунок незначного прогину в грудях й відведення плечей назад виконується передача. Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ястному суглобі не рухаються. При передачі над собою гравець займає вертикальне положення, а руки випрямляються точно вгору.



Мал 2. Верхня передача м'яча двома руками



Мал 3. Передача м'яча в стрибку

Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в 4). Передачі можуть бути низькими (заввишки до 1 м), середніми (до 2 м) і високими (понад 2 м). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку (рис.3). Вона складніша, тому що виконується в безпорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець стрибає вгору і піднімає зігнуті руки над головою.

Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук.

Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається «відкидкою». В окремих випадках передачу зверху виконують однією рукою.

Техніку передач починають засвоювати з вихідного положення. Гравець приймає основну стійку і перебуває в положенні готовності до переміщення в будь-яку сторону.

Спочатку доцільно виконувати передачі на середню відстань із середньою траєкторією польоту м'яча, поступово відстань і траєкторію польоту м'яча збільшують.

Підготовчі і спеціальні вправи, що використовуються для навчання передачі м'яча, можуть бути індивідуальні, парні та групові.

### **Орієнтовні вправи для вивчення передач:**

1. Прийняти основну стійку, імітувати передачу. Зверніть увагу на послідовність рухів. Імітацію передачі виконують після переміщення, а потім вивчають правильне положення кистей рук.

2. Із основної стійки, яка передує передачі, кидки м'яча партнерові.

3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові.

4. Виконання передачі після накинутаго партнером м'яча (спочатку точно гравцеві, потім перед ним і в сторони від нього).

5. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється).

Основні помилки при виконанні передачі:

1. Передачу виконують на прямих ногах — гравець не прийняв основної стійки.

2. Передачу виконують від грудей або живота — низьке положення рук.

3. М'яч торкається долонь-пальці розслаблені.

4. М'яч проходить між руками — кисті широко розставлені.

5. Передачу виконують збоку або з-за голови — неправильний вихід під м'яч.

### **Основні поради з техніки виконання передач:**

1. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і одночасно двома руками, тобто не повинно бути затримки або подвійного торкання м'яча.

2. Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі м'яча, тому що точна передача є основою всієї гри.

3. При виконанні другої передачі необхідно враховувати ігрову ситуацію, що склалася в даний момент на своєму майданчику і в суперників.

4. Виконавши другу передачу, не стійте на місці, а негайно приймайте позицію для страхування свого нападаючого.

5. Не виконуйте передачу в стрибку, якщо її можна виконати з основної стійки.

6. Із важких положень другу передачу виконують гравцеві, який знаходиться ближче і до якого ви повернуті обличчям.

7. Другу передачу виконуйте в ту зону, де в суперника слабкіший блок.

8. Передачу знизу чи в падінні виконуйте лише в окремих випадках, коли

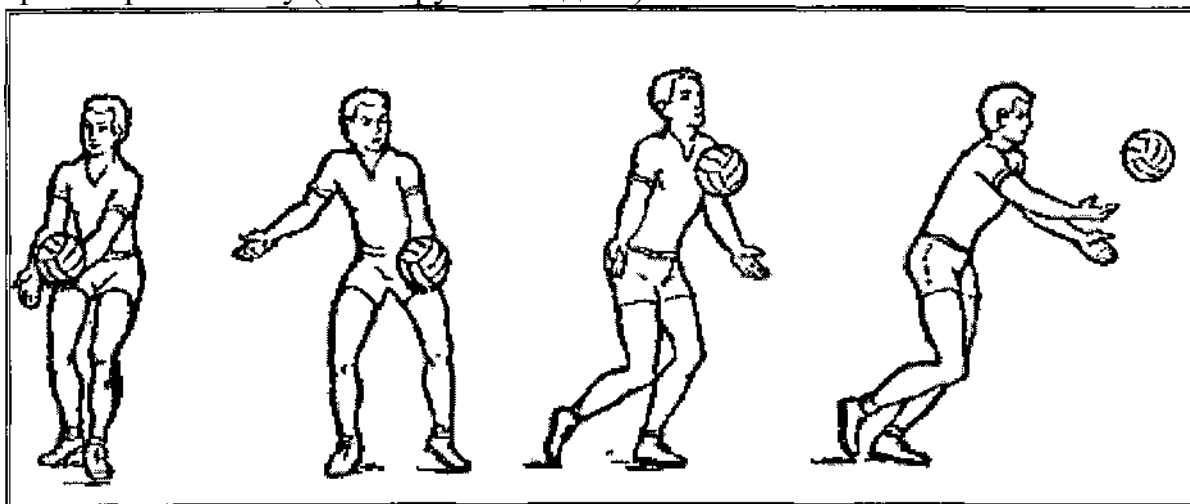
верхню передачу зробити неможливо.

**Подачі** — це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі. Подачі бувають: нижні пряма й бокова, верхні пряма й бокова.

Подачі виконуються відповідно до правил гри: волейболіст, що подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає або випускає м'яч і ударом руки спрямовує його на бік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом необхідно: прийняти вихідне положення перед подачею, точно і невисоко підкинути (випустити) м'яч, правильно виконати удар, продовжити рух рукою в напрямку подачі.

Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює прийом м'яча суперникові. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).



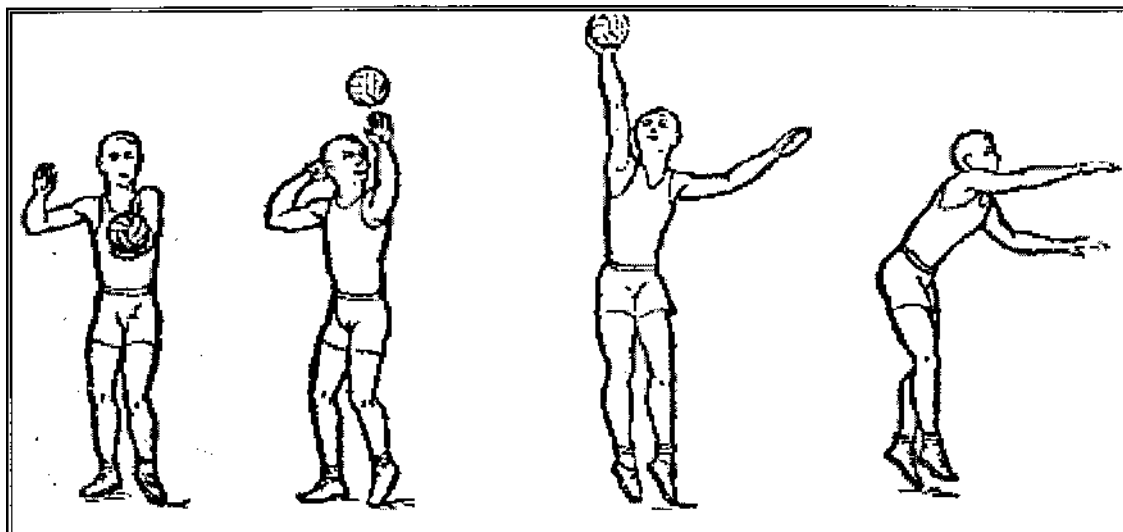
Мал. 4 Нижня пряма подача

Нижня пряма подача (мал.4). Для її виконання гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки (для гравця, який подає правою рукою), зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, масу тіла переносять на праву ногу, одночасно підкидають м'яч вертикально вгору на 0,4-0,6 м. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-вгору. Удар виконують на рівні пояса. Нижня пряма подача виконується з місця без попереднього розбігу. Команди вищих спортивних розрядів її майже не застосовують. На сучасному рівні розвитку гри вона малоефективна.

**Верхня пряма подача** (мал. 5). Для її виконання гравець стає

обличчям до сітки. Одна нога ставиться на півкроку вперед. М'яч підкидають лівою рукою вгору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою замахуються вгору назад, масу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починають сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво й перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука випрямляється й виконує удар по м'ячу (кисть руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті). Для подачі характерний довший супроводжуючий рух.

З такого вихідного положення виконується націлена подача, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення маси тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидається вище голови на 0,4-0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконується по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.

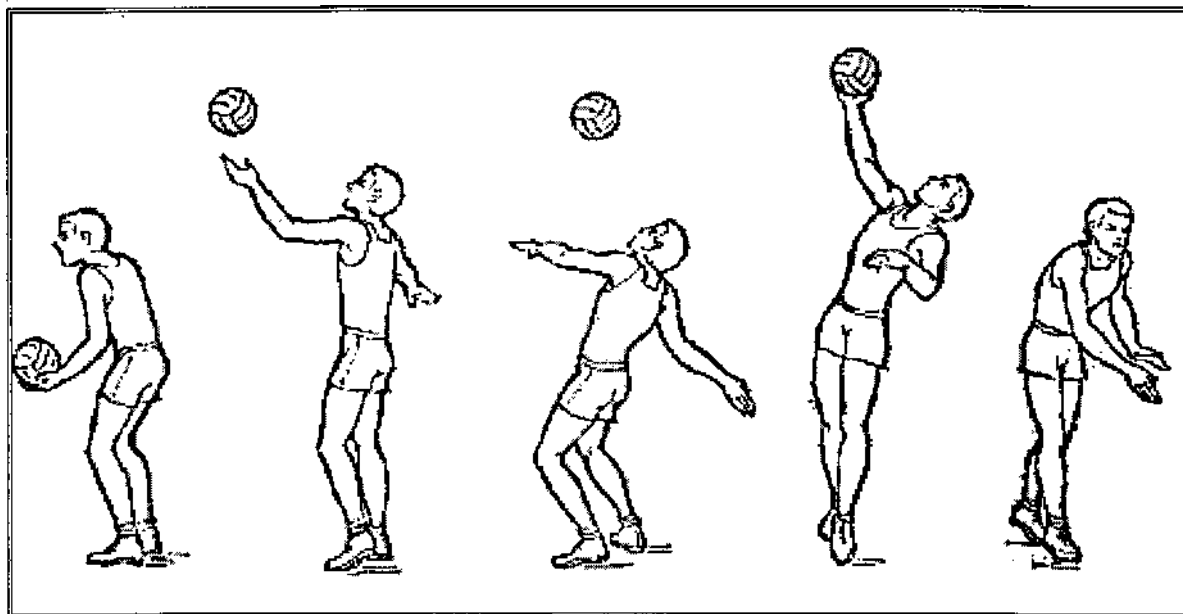


Мал. 5 Верхня пряма подача

Верхню пряму подачу часто застосовують гравці всіх спортивних розрядів. Верхня бокова подача (мал. 6). Для виконання подачі гравець займає вихідне положення: ледь 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 розгинанням ніг і випрямленням 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 розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару

долоню не слід дуже повертати вліво, площина її повинна бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча.

Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому кроці перед замахом.



Мал. 6 Верхня бокова подача

Є й інші різновидності способів подач. До них відносять подачу «свічка» і плануючу подачу.

Для виконання подачі «свічка» гравець стає правим боком до сітки, при цьому ноги на ширину плечей, м'яч на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4-0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім енергійним рухом знизу-вгору виконується удар по м'ячу перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рух вгору.

Залежно від способу виконання, плануюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча. М'яч під час польоту не обертається, а планує, раптово змінюючи траєкторію. Важливо при виконанні подачі попасти в «центр» м'яча за напрямком траєкторії польоту. Будь-яка неточність приводить до того, що м'яч не планує, а летить з обертанням.

При вивченні подач дотримуються певної послідовності. Спочатку вивчають нижні подачі, простіші за виконанням. А потім — верхні. Послідовність рухів окремих частин тіла освоюють без м'яча, звертаючи увагу на правильне вихідне положення. Після цього вчаться правильно підкидати м'яч, а потім виконувати удар по м'ячу без перебивання його через сітку. І тільки після того, як всі елементи подачі засвоєні, можна вчитись виконувати подачу в цілому.

### **Орієнтовні вправи для освоєння подач:**

1. Імітація подачі з вихідного положення.
2. Підкидання м'яча й виконання замаху без удару.
3. Виконання подачі в стінку (відстань до стінки 4-5 м, м'яч торкається стінки на висоті 3—4 м).
4. Виконання подачі в парах поперек майданчика.
5. Виконання подач через сітку з трохи меншої відстані (4-7 м).
6. Виконання подачі з місця подачі.
7. Виконання подачі в певні зони майданчика.

### **Основні помилки при виконанні подач:**

1. Неправильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений вперед, попереду — однойменні нога й ударна рука).
2. Неправильне підкидання м'яча (м'яч підкидають за голову, в сторону або далеко від гравця).
3. Удар по м'ячу виконують розслабленою рукою.
4. Неточне попадання рукою по м'ячу (гравець не контролює м'яч).

### **Основні поради щодо техніки виконання подачі:**

1. Якщо м'яч підкинуто неточно, дайте йому впасти на підлогу і виконуйте подачу знову.
2. Якщо під час подачі робите крок вперед, то ставайте на 1 м далі від лицьової лінії. Подача з лінії заборонена правилами гри.
3. Перед виконанням подачі подивіться на майданчик суперника. М'яч слід направляти в найбільш вразливі місця.
4. Навчіться подавати м'яч точно й сильно. Добре виконана подача — це той самий нападаючий удар.
5. Під час виконання подачі не кваптесь, щоб не втратити м'яча і не спростити суперникам його прийом. Тому для точного виконання подачі визначте її напрям, максимально використавши п'ять секунд.
6. Після виконання подачі не залишайтеся на місці, а негайно повертайтеся на майданчик, щоб взяти участь у грі.
7. Гравець не повинен помилятися при виконанні першої подачі, це може негативно вплинути на наступні дії.

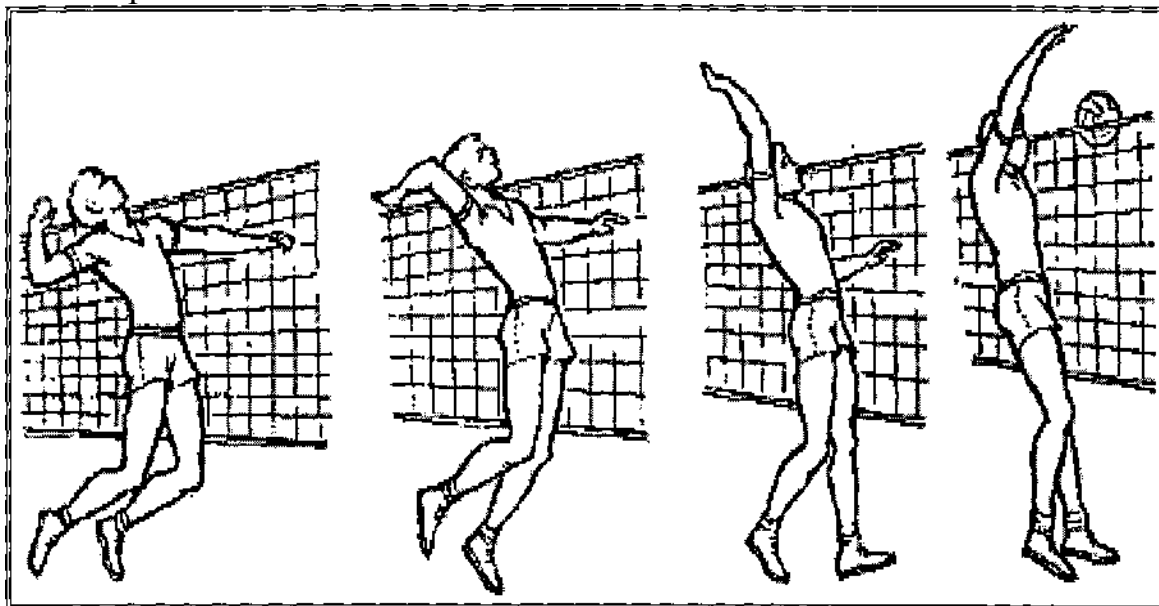
**Нападаючі удари.** Прямий нападаючий удар (мал.7) виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази — розбіг і відштовхування — однакові при виконанні всіх нападаючих ударів. Розбіг можна виконувати під різними кутами по відношенню до сітки. Він складається з 2-3 кроків. Найважливіший з них останній, який виконується стрибком. При виконанні другого кроку обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги ставлять паралельно, на ширині 20-30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекастом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Велике значення має узгодженість дій:



у момент приставлення лівої ноги, руки опускають вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук вгору.

До рівня обличчя руки піднімають разом, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар. Замах починають з прогинання тулуба, потім піднімають і відводять назад плече, лікоть, передпліччя й кисть.

Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним - передпліччя й кисть. Швидкість руху поступово зростає і стає найбільшою в момент торкання м'яча.

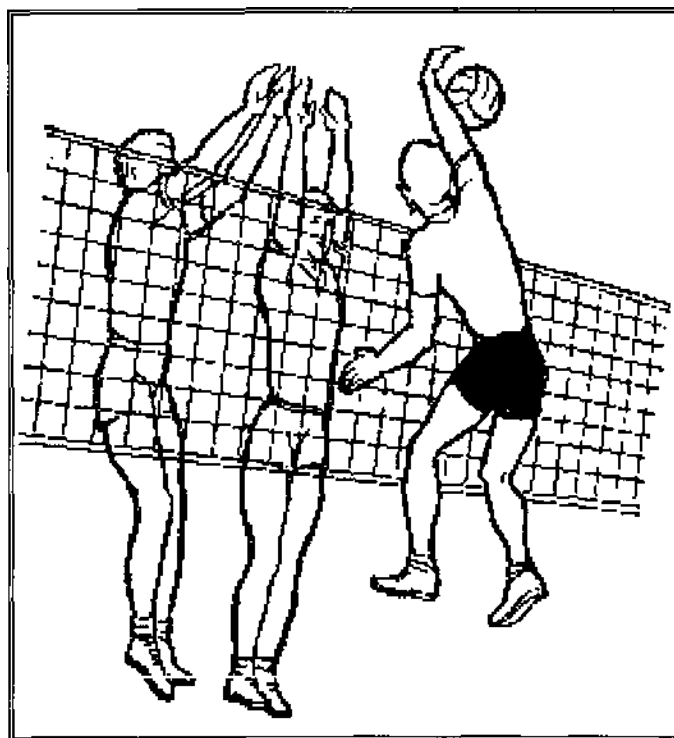


Мал. 7 Прямий нападаючий удар

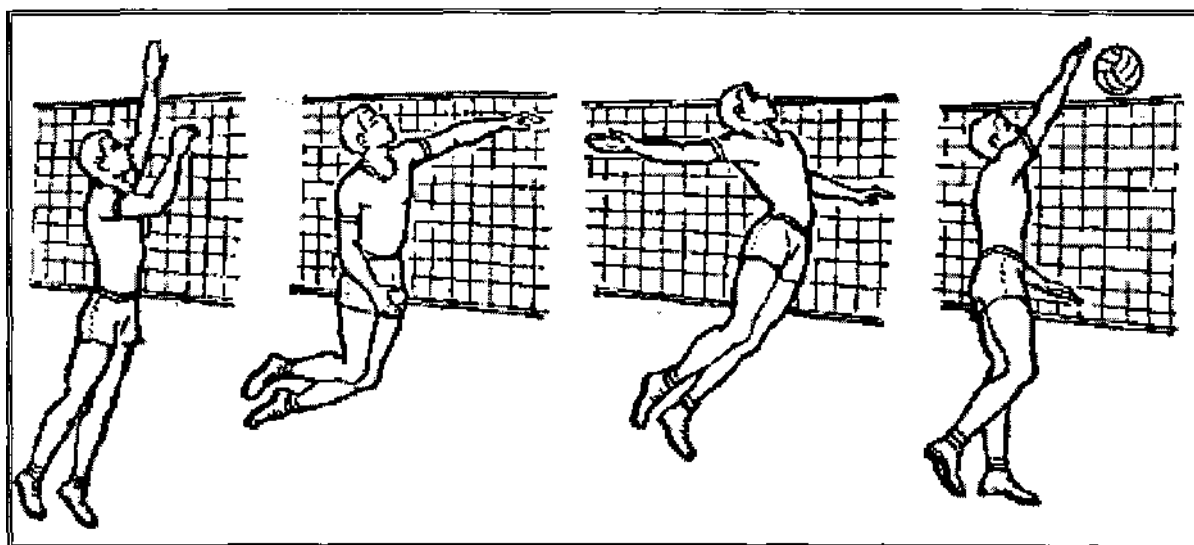
Удар виконують акцентованим рухом кисті по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови й трохи попереду. Після удару гравець м'яко приземляється на носки, згинаючи ноги й тулуб, а руки, напівзігнуті, опускає вниз. Нападаючий удар з переводом (мал. 8) застосовують проти блока суперника. Цей прийом є різновидністю прямого нападаючого удару, тільки напрямом польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу нападаючого. Перевод відбувається поворотом тулуба або кисті руки.

Якщо удар виконують без повороту тулуба, то в останній фазі ударного руху змінюється напрям руху руки й кисті в бік удару, а тулуб залишається в вертикальному положенні. При ударах з переводом з поворотом тулуба, тулуб повертається в напрямку удару. Нападаючі удари з переводом вимагають від виконавців високої координації рухів. Боковий нападаючий удар (мал. 9) застосовують, атакуючи з віддаленої позиції. При цьому розбігаються під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно до сітки. У момент замаху обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинають,

повертаються ліворуч, ліву руку опускають униз, а права дугоподібним рухом завершує удар по м'ячу. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рукою продовжують супроводжуючий рух вниз по дузі, а потім м'яко приземлюються. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в різних напрямках. Бокові нападаючі удари можна виконувати з переводом управо й уліво. В командах вищих спортивних розрядів застосовують бокові удари з переводом кисті й одночасним поворотом тулуба.



Мал 8. Нападаючий удар з переводом



Мал 9. Боковий нападаючий удар

## **Методика навчання нападаючим ударам:**

Вивчення нападаючого удару починають з розбігу і стрибка, засвоєння певного ритму рухів. Особливу увагу звертають на правильне положення ніг й виконання стрибка (точно вгору). Потім навчаються виконувати удари по м'ячу без стрибка (в найвищій точці прямою рукою) й у стрибку по підкинутому м'ячу.

### **Орієнтовні вправи при вивченні нападаючого удару:**

1. Імітація нападаючого удару з розбігу.
2. Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу біля тренувальної стінки (відстань від стінки 6-8 м.). М'яч підкидає партнер.
3. Те саме з трьох кроків.
4. Виконання удару через сітку, закріплену низько.
5. Нападаючі удари через сітку, закріплену низько, із зони 4 з передачі із зони 3.
6. Те саме із зони 2 з передачі із зони 3.
7. Те саме із зони 3.

Далі ці завдання виконують через сітку нормальної висоти.

### **Основні помилки при виконанні нападаючих ударів:**

1. Після розбігу стрибок виконують не вгору, а вперед, що приводить до переходу середньої лінії чи торкання сітки.
2. Передчасний вихід для нападаючого удару.
3. Недостатньо активна робота рук під час стрибка.
4. Вихід на удар боком до сітки.
5. Виконання удару по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі.
6. Виконання удару розслабленою кистю руки.
7. Приземлення на прямі ноги.

### **Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:**

1. Вчитися виконувати нападаючий удар правою і лівою рукою.
2. Розвивайте вміння стрибати. Якісний стрибок-основа нападаючого удару.
3. Вчитися виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки.
4. Готуючись виконати нападаючий удар, стежте за діями гравця, який буде передавати м'яч, і за майданчиком суперника.
5. Під час гри перші нападаючі удари виконуйте не з максимальним зусиллям. Спочатку необхідно "відчути" удар.
6. Намагайтесь виконувати нападаючі удари різноманітне за напрямком і силою. Не виконуйте удар двічі підряд з однаковою силою і в одному напрямку.
7. Виконуйте удар на суперника, який слабо володіє прийомом м'яча.
8. З важкого положення не виконуйте нападаючий удар на виграш, це нерідко приводить до помилки.

9. Не виконуйте “відкидку”, якщо суперник не ставить блок. В цьому випадку краще самому виконати нападаючий удар.

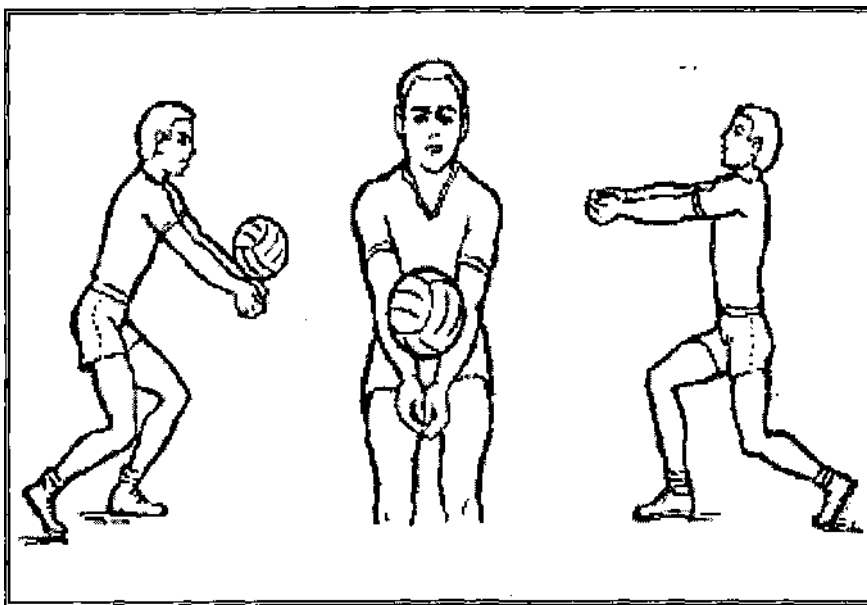
10. Якщо при виконанні нападаючого удару ви помилились, не робіть зауважень партнерові, який виконував передачу на удар. Шукайте причину помилки у своїх діях.

11. Розвивайте периферійний зір, дивлячись перед собою, намагайтеся помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку.

### **Класифікація прийомів техніки гри в захисті**

Техніка захисту складається з переміщень, приймання м'яча і протидій (блокування). Щоб надійно грати в обороні й встигати вчасно до м'яча, вчаться приймати стійку захисника (низьку): ноги сильно зігнуті в колінних суглобах, гравець готовий прийняти сильний нападаючий удар й переміститися в будь-яку сторону. Переміщуються в грі у захисті кроком або бігом у різних напрямках. При блокуванні нападаючих ударів стрибки виконують з місця, а також після переміщення вздовж сітки.

Приймаючи в захисті важкі м'ячі, гравець часто виконує передачу з падінням. Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу.



Мал. 10 Нижня передача двома руками

Нижня передача двома руками (мал. 10). Цей прийом найчастіше використовують для відбивання м'яча після силових і планеруючих подач.

Вихідним положенням для нижньої передачі є основна або низька стійка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Кисті

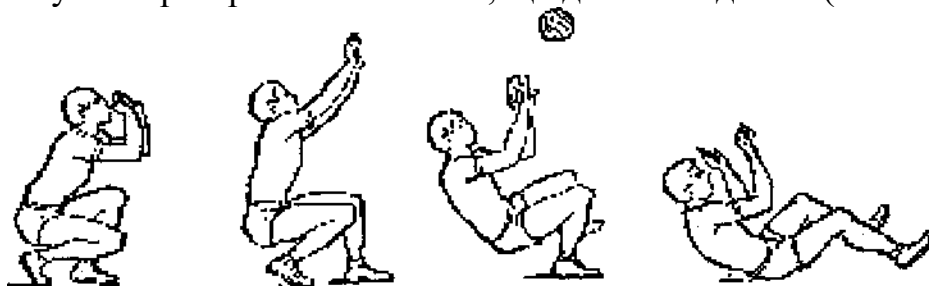
рук тримають в такому положенні: одна стиснута в кулак, пальці другої охоплюють його, а великі пальці - паралельно один до одного. Під час виконання передачі тулуб тримають вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя.

Для правильного виконання передачі слід попередньо переміститися так, щоб м'яч знаходився перед гравцем. В окремих випадках м'яч, який знаходиться далеко збоку, можна приймати знизу однією рукою (кистю або передпліччям). Верхню передачу двома руками з падінням - перекатом на спину – застосовують у грі в захисті (мал.11).

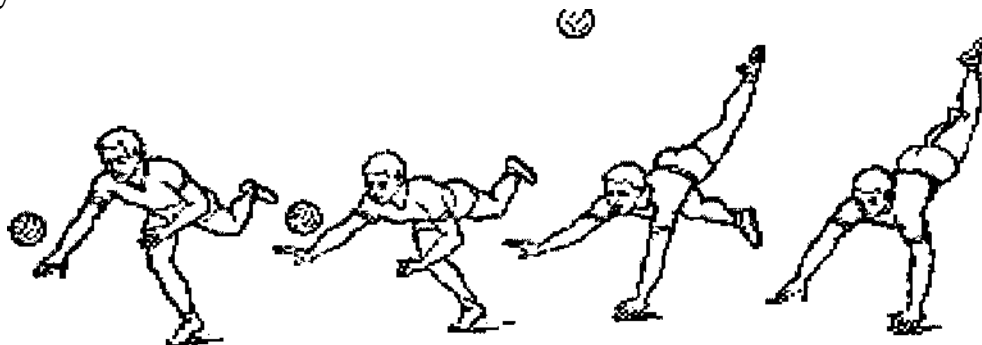
Для правильного її виконання гравець після переміщення приймає низьку стійку, виконує передачу, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає перекатом на спину. Голова при цьому нахиляється до грудей, щоб запобігти удару. Після перекату маховим рухом ніг гравець встає й займає положення готовності до наступних дій. Після падіння перекатом на спину перед прийомом м'яча виконується переміщення вперед бігом або скачком. Цей прийом можна виконувати після випадку вбік.

В останні роки гравці виконують падіння після швидких переміщень з перекидом через плече, для приймання складних м'ячів, використовуючи інерцію від попереднього переміщення. Цей спосіб найбільш раціональний, оскільки дає змогу швидше зайняти вихідне положення.

Передачі м'яча з падінням вперед на руки й перекатом на груди — застосовують при прийманні м'ячів, що далеко падають (мал. 12).



Мал. 11 Верхня передача двома руками з падінням – перекатом на спину



Мал 12. Передача м'яча з падінням вперед на руки й перекатом на груди

Після відштовхування ногою, що стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-вниз виконують кидок уперед. Тулуб прогинають, ноги згинають у колінах. Після приймання м'яча (у безопорній фазі) руки посилають уперед, долонями до поверхні майданчика. Повільно згинаючи їх, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернена вбік) і перекочується прогнутим тулубом. Можна після торкання грудьми поверхні майданчика розвести руки у сторони й продовжувати рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами. Вивчити нижні передачі й передачі з падінням можливо лише після засвоєння гравцями верхніх передач двома руками. Передачі з падінням вивчають розчленованим методом. Спочатку вчать виходу під м'яч, потім падінню. Особливу увагу приділяють своєчасному переміщенню і прийняттю основної або низької стійки.

Орієнтовні **вправи** для вивчення техніки гри в захисті:

1. Імітація передачі на місці і після переміщення.
2. Із низької стійки кидання м'яча й виконання падіння перекатом на спину.
3. Виконання передачі м'яча, накинутого партнером.
4. Приймання м'яча після несильно виконаного удару.

Основні **помилки** при виконанні захисних передач:

1. Гравець не встигає прийняти низьку стійку.
2. Під час прийому м'яча, який знаходиться в стороні, гравець не робить випаду.
3. Падіння передуює виконанню передачі.
4. Неправильне положення рук і тулуба під час нижньої передачі (корпус нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях).
5. Під час прийому знизу двома руками м'яч попадає на кисті рук, а не на передпліччя.
6. Під час виконання падіння перекатом на спину гравець не групується.

Основні **поради** з техніки гри в захисті:

1. Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, пробитого з великою силою.
2. М'яч, що летить з великою швидкістю, краще приймати в безопорному положенні. Так, краще амортизується сильно пробити м'яч.
3. Приймаючи м'яч, що летить на захисника, підбивання виконують двома руками знизу з невеликим відривом ступень від опори.
4. Виконувати приймання м'яча збоку від захисника в падінні — перекатом на спину (на бік), в момент, коли м'яч торкається рук, гравець повинен перебувати в безопорному положенні.
5. Далекі м'ячі чоловіки приймають в падінні перекатом на руки й

груди, а жінки — перекидом через плече.

6. Розвивайте периферійний зір: дивіться вперед і намагайтесь помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку.

7. Щоб успішно приймати м'яч з подачі чи нападаючого удару навчіться правильного виходу під м'яч.

8. Приймати подачу чи нападаючий удар намагайтесь без падіння. Не повинно бути падіння заради падіння.

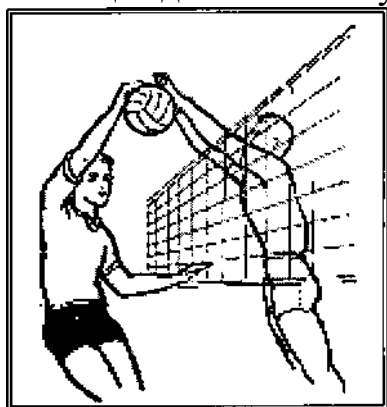
9. В захисті намагайтесь приймати будь-який м'яч, навіть як що він безнадійний. Самовіддані спроби прийняти такий м'яч, запалюють команду.

10. Якщо приймаєте важки м'яч, то не перебивайте його через сітку, а краще поверніть на свій майданчик.

11. Намагайтесь не робити помилок при другому або третьому торканні м'яча, якщо суперник підняв дуже важкий м'яч в захисті.

**Блокування** — це спосіб зупинити атаку суперників після того як їхній гравець зробив удар по м'ячу. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій.

Блокування (мал. 13) складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем — це одиночне блокування, двома або трьома гравцями — групове.



Мал 13 . Блокування

Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік. Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво, залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після визначення напрямку передачі для удару, на невеликій відстані від м'яча, блокуючий переміщується приставними кроками (а на відстані 2—6 м — ривком вздовж сітки), на останньому кроці (стрижку) повертається обличчям до сітки й виконує блокування Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок на блок гравець відштовхується й виносить руки вгору. В безпорній фазі зоровий контроль переключається з м'яча на руки нападаючого.

Визначивши напрямок удару за рухами суперника, блокуючий випрямляє свої руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Гравцям, які ставлять блок слід активно працювати кистями, спрямовуючи м'яч вниз на поле суперників.

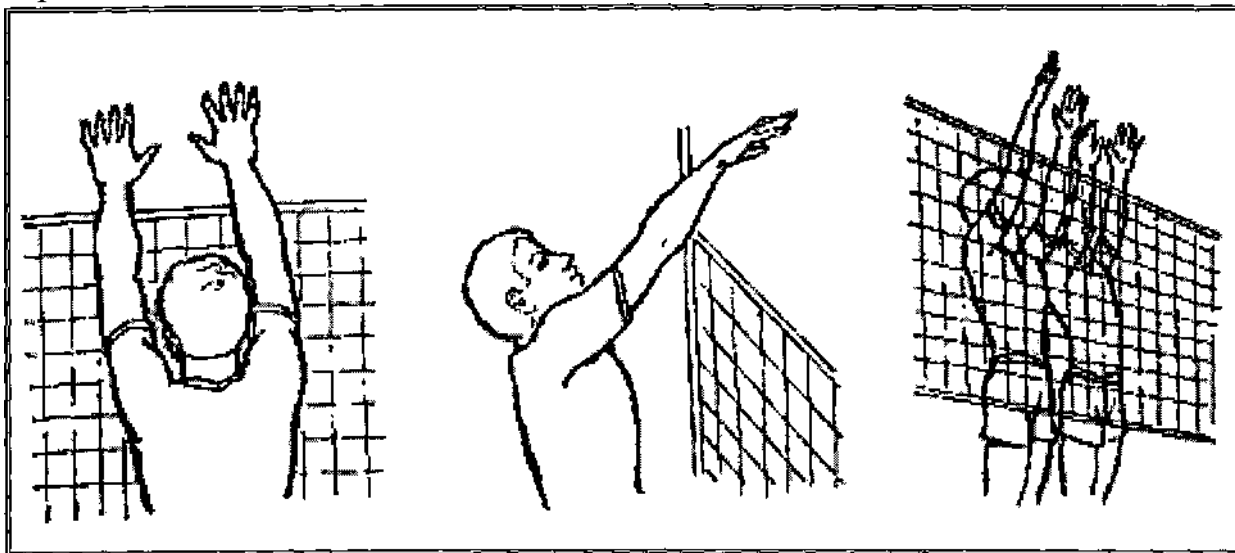
Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямку, виконання передачі.

**Групове блокування** (мал. 14) виконують два або три гравці. Подвійне блокування — основний засіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Після узгоджених дій двох гравців (основний та допоміжний блокуючий) над сіткою з'являється «бар'єр» з чотирьох рук для м'яча, що перелітає. Основний блокуючий, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (із зони 4 в зону 4, із зони 2 в зону 2), а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

При блокуванні нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуті так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника.

Стрибати слід вертикально, інакше можна перейти середню лінію, торкнутися сітки або зіткнутися з іншим гравцем.

Вивчення блокування проводиться розчленованим методом. Спочатку вивчають стрибок з місця біля сітки. Потім вивчають постановку рук над сіткою. Після цього переходять до вивчення блокування під час переміщення.



Мал 14. Групове блокування

Орієнтовні **вправи** для вивчення блокування:

1. Імітація блокування на низькій сітці.
2. Гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки; один імітує нападаючий удар, другий — блокування.

Основні **помилки** при виконанні блокування:

1. Несвоєчасне переміщення до місця блокування.
2. Стрибок виконується не вертикально, а вперед або в сторону.



3. Блокуючий вистрибує раніше нападаючого.
4. Блокуючий вистрибує далеко від сітки.
5. Руки блокуючого широко розставлені.
6. Гравець під час блокування дивиться на м'яч, а не на руки нападаючого.
7. Блокуючий приземляється на прямі ноги.
8. Під час приземлення руки опускають через сторони.

**Основні поради з техніки блокування:**

1. При блокуванні слід дивитися на гравця, який виконує нападаючий удар, а не на м'яч.
2. При своїй подачі не дивіться на нападаючого, а спостерігайте за діями суперника.
3. Визначте, хто з гравців суперника може успішно завершувати атаку. Не блокуйте гравця, який виходить з задньої лінії для передачі.
4. На блок слід стрибати з деяким запізненням після нападаючого.
5. За якістю передачі й силою нападаючого удару визначте, кому потрібно ставити блок. Не блокуйте гравця, який не може виконати нападаючий удар.
6. Після блокування приземляйтеся на зігнуті ноги, що сприяє швидкому переключенню на інші дії.
7. Приземляйтеся після групового блокування так, щоб не заважати руками партнерам.
8. Після блокування відступайте од сітки, щоб взяти участь у нападі.
9. Якщо не берете участі в блокуванні, то виконуйте захисні дії (приймання м'ячів від нападаючих ударів, страхування), а не стійте біля сітки.
10. Пам'ятайте, що після блокування можна ще раз торкнутися м'яча, виконати нападаючий удар або передачу на удар.