

Новомосковський кооперативний коледж економіки та права  
ім. С.В.Литвиненка

## ЛЕКЦІЯ

з дисципліни «Фізичне виховання»

на тему: «Волейбол. Правила гри. Техніка гри.»

Викладач Гаркуша О.А.

Розглянуто та схвалено  
на засіданні циклової комісії  
загальноосвітніх дисциплін  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
Голова циклової комісії  
\_\_\_\_\_ Коваленко О.В.

## **П Л А Н .**

I. Правила гри.

II. Техніка гри.

1. Техніка гри у нападі:

- стійки та переміщення;
- передачі;
- подачі;
- нападаючі удари.

2. Техніка гри у захисті:

- прийом-передача;
- блокування.

## **I. Правила гри.**

Сутність гри у волейбол полягає в тому, що вона проводиться між двома командами по 6 чоловік кожна, на площадці прямокутної форми довжиною 18 і шириною 9 м, розділеною сіткою на дві половини). Гравці однієї команди, передаючи руками один одному м'яч, прагнуть третім торканням (ударом або передачею) направити його через сітку так, щоб він упав на стороні суперника або щоб у відповідних діях суперник припустився помилки. Очко в партії команда одержує тільки при своїй подачі, коли хто-небудь із суперників допустить помилку. Якщо ж команда при подачі припускається помилки, вона втрачає право на подачу.

Для гри у волейбол використовується підхожа по розмірах рівна площадка, на якій можна установити стійки і сітку. Площадка повинна бути рівної і суворо горизонтальної, із вільною зоною поза площадкою шириною до 3 м. Ігрова площадка обмежується двома бічними і двома лицьовими лініями. На ній наносяться середня, дві триметрові лінії і зона для подачі. Ширина ліній — 5 см.

Над середньою лінією між стійками натягають сітку шириною 1 і довжиною 9,5 м. Висота сітки в центрі площадки для різних вікових груп установлюється на наступній висоті: для хлопчиків і юнаків до 14 років — 2 м 20 см, до 16 — 2 м 35 см, до 18 років — 2 м 43 см; для дівчат відповідно 2 м 10 см, 2 м 20 см і 2 м 24 см.

Збоку на рівні обмежувальних ліній площадки поперек сітки навішують дві смуги з матерії і дві гнучкі «антени» діаметром 10 мм і довжиною 1,8 м.

Частина площадки, розміщеної між лінією нападу, середньою лінією і бічними лініями, називається площею нападу. Перпендикулярно до лицьової лінії на відстані 3 м від правої бічної лінії і 20 см від лицьової лінії проводять пунктирні лінії довжиною 15 см. Такі ж лінії проводять за полемо як продовження правої бічної лінії. Ці лінії визначають місце подачі.

Команда повинна грати в чистої, охайної й однакової по кольору формі: майка, баягузи і м'яке спортивне взуття без каблуків (дозволяється грати босоніж). Кожний гравець повинний мати на майці номер (на груді і спині), а капітан команди на майці з лівого боку - нашивку, що відрізняється від кольору майки.

Склад команди від 6 до 12 гравців. Основними вважаються 6 гравців, що починають гру в кожній партії.

На початку гри гравці обох команд розташовуються на площадці так, щоб три гравці знаходилися на передній лінії в сітки в зонах 4, 3, 2, а три — на задній лінії в зонах 5,6, 1.

Гра починається з подачі. Право на подачу визначається жеребом, у якому беруть участь суддя і капітани команд. Жереб, що виграв, має право вибору подачі або площадки. Подачу вважають правильною, якщо м'яч пролетить над сіткою, не торкаючись її в межах обмежувальних стрічок або антени. подача виконується після свистка судді і дається на неї 5 с. Команда втрачає право на подачу якщо:

- а) м'яч торкнувся сітки, не долетів до неї, пролетів під сіткою, пролетів за межами обмежувальних стрічок або антен;
- б) м'яч торкнувся гравця або стороннього предмета;
- в) м'яч упав за межі площадки;
- г) подача виконана не з місця, позачергово, двома руками, із руки, кидком.

У тому випадку, коли команда виграє право на подачу, гравці виконують перехід, зміщуючись по годинній стрілці. Якщо виграно очко, зміна не робиться, і подача виконується повторно гравцем зони 1 із місця подачі.

М'яч можна відбивати руками не більш трьох разів. Удари, прийоми і передачі повинні виконуватися уривчастим торканням. Перенос рук над сіткою і торкання при цьому м'яча на боці суперника є помилкою (за винятком блокування). Блокуючий не має права торкатися м'яча на боці

суперника, перед тим, як він не направить м'яч на бік протилежної команди. Блокування подачі не дозволяється.

Якщо м'яч зачепив сітку в предках обмежувальних стрічок, він вважається правильним і залишається в грі. Торкання гравцем сітки - помилка. Гравець може наступати на середню лінію, але не переступати її.

Гравці задньої лінії можуть перебивати м'яч на бік суперника ударом або передачею, причому після удару їм дозволяється приземлитися в зону нападу, не наступаючи при цьому на лінію, що обмежує цю зону.

У кожній партії команді дається право заміни основних гравців запасними. Команда може зробити шість заміни у кожній партії. Запасний гравець повинний зайняти місце гравця, що він заміняє. Після заміни основний гравець повертається тільки один раз у гру замість запасного гравця, що замінив його, за умови, що за участю останнього розіграно не менше одного очка. Команді можна робити дві перерви в кожній партії тривалістю до 30 с кожна.

Гра проводиться з трьох або п'ятьох партій, що обумовлюється домовленістю між граючими або положенням про змагання. У кожній партії переможцем вважається команда, перший що набрала 15 очок. Якщо рахунок у партії досягне 14:14, то гра в ній продовжується до різниці в два очка (16:14, 17:15, 18:16 і т.д.). Перемога за тієї командою, що виграє дві партії з трьох або три з п'ятьох.

Під час гри (і після неї) гравці повинні поводитися тактовно по відношенню один до одного і до суперників. Оспорювати рішення судів або робити їм зауваження вони не мають права.

Для початкового підготування юних волейболістів рекомендується гра міні-волейбол, що подібний звичайній грі у волейбол, але з деякими особливостями проведення.

## **II. Техніка гри.**

Техніка гри волейболістів складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування). Існують різні способи виконання кожного прийому. Чим вищі та різноманітніші уміння і навички волейболіста, тим більші і його тактичні можливості у вирішенні різноманітних ігрових завдань.

Особливе місце серед технічних прийомів займають стойки і переміщенні!. За достатньо високого загального рівня гри у волейбольній партії кожному спортсмену практично безперервно доводиться рухатися кроком, стрибком, бігом на місці. Щоб бути готовим до ефективних дій волейболісти набирають оптимального положення тіла — ігрової стойки.

Підвищену функціональну готовність, необхідність якої обумовлюється характером гри, забезпечує так звана динамічна стойка з рухами невисокої амплітуди на місці.

### **1. Техніка гри в нападі.**

Передача — основний технічний прийом, що його виконують двома та однією рукою. Розрізняють верхні та нижні передачі. Атакуючими, як правило, є верхні передачі.

Основою правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття відповідної ігрової стойки.

Виконуючи верхню передачу м'яча двома руками, волейболіст з основної стойки приймає таке положення — ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб тримається майже вертикально, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені і напружені. Далі відбувається погоджене розгинання ніг, тулуба й рук, м'ячеві надається поступальний рух вгору-вперед.

Передачі здійснюють у таких напрямках — вперед, над собою, назад і в сторони.

Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Розрізняють передачі низькі (заввишки до одного метра), середні (до 2 метрів) і високі (понад 2 метри). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Подача — це спосіб введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, з допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі, а іноді здобувають очко. Подачі бувають: нижні (прямі і бокові) і верхні (прямі і бокові).

Розрізняють силові, націлені і планеруючі подачі. Варіантність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача. Гравець стає на місце подачі у вихідному положенні — ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб незначно нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти правиці. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-вгору. Точка удару — на рівні пояса.

Верхня пряма подача. Гравець стає обличчям до сітки, однією ногою — на півкроку вперед. Лівою рукою підкидає перед собою м'яч на висоту до півтора метра, правою — замахується вгору-назад, прогинаючи тулуб і переносячи масу тіла на праву ногу, яку згинає в коліні. Удар виконують майже одночасно з руками, ніг і тулуба. Випрямляється правиця і б'є по м'ячу. За вихідним положенням тотожна а за структурою рухів подібна до описаної подачі так звана націлена.

Верхню бокову подачу гравець виконує з вихідного положення — ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва нога трохи попереду, м'яч у лівій руці на

рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5-5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, нахилиючи тулуб і розвертаючи плечі вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг, випрямленням тулуба і рухом правої руки другою вгору — з деяким відставанням передпліччя й кисті. Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу, на останньому кроці якого підкидають м'яч і приймають в положення розмаху.

Для виконання подачі "свічка" розміщуються правим боком до сітки, розставивши ноги на ширину плечей і тримаючи м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4-0,6 м опускають праву руку вниз-назад. Після удару рука продовжує рух вгору.

Залежно від способу виконання планеруюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою.

Нападаючі удари — основний прийом для завершення атаки.

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази — розбіг і відштовхування — однакові для всіх нападаючих ударів. Розбігатись можна під різними кутами відносно сітки. Розбіг складається з двох-трьох кроків, найважливіший з яких — останній — виконується стрибком. Перед стрибком ноги не утворюють між собою кута в бічній площині, у фронтальній — на ширині 20-30 см одна від одної. Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Спочатку рухається плече, за ним — передпліччя і кисть.

Боковий нападаючий удар характеризується активною роботою тулуба. З віддаленої позиції розбігаються під певним кутом до сітки, і виконуючи замах, обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука опускається вниз, а права кругоподібним рухом б'є по м'ячу, дещо супроводжуючи після цього його політ. Відтак гравець легко приземляється. Змішуючи напрямок руху і положення кисті можна варіювати напрямок удару.



## 2. Техніка гри в захисті.

Найпершим елементом техніки захисту є стойка захисника (низька) — ноги сильно зігнуті в колінах, гравець готовий перемістити кроком або бігом в будь-яку сторону і прийняти сильний атакуючий удар. Блокуючи нападаючі удари, підстрибують з місця, а також після переміщення вздовж сітки. Приймаючи "важкі" атакуючі м'ячі часто виконують передачу з падінням.

Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу і відповідно передавати м'яч.

Нижню передачу двома руками найчастіше використовують для приймання силових і планеруючих подач. Вихідне положення — основна або низька стойка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга — охоплює його так, щоб його великі пальці були паралельними. Тулуб тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймається на передпліччя.

Для правильного виконання передачі слід своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польоту м'яча, бажано перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, в окремих випадках м'яч можна приймати знизу однією рукою.

Для правильного виконання верхньої передачі двома руками з падіння, перекатом на спину гравець після переміщення приймає низьку стойку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, гупується й падає перекатом на спину. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м'ячу.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві змоги прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших прийомів. Тому в останні роки практикують падіння з перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення.

Блокування — це спосіб зупинити атаку суперника, перешкоджаючи посланому ним м'ячеві перелетіти над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення — ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець відштовхнувшись виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до якоїсь наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

Групове блокування виконують два або три волейболісти. Подвійне блокування — основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючи розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії, не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.