



The Best Server is Prepared to Serve Others!

# ВОЛЕ ЙБОЛ

Осенью 1895 года, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США), в спортивном зале подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол».

# Правил а игры

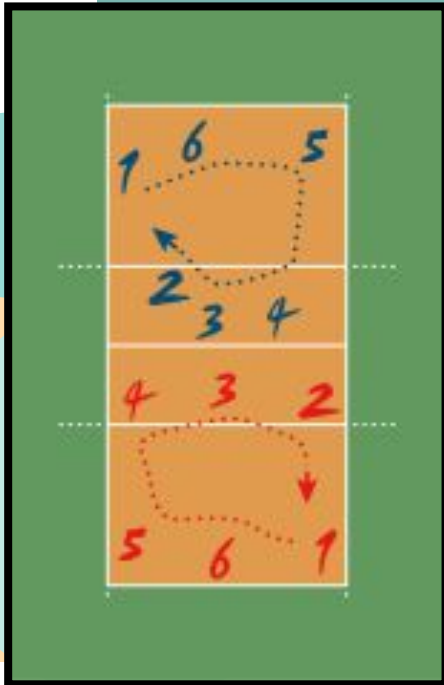
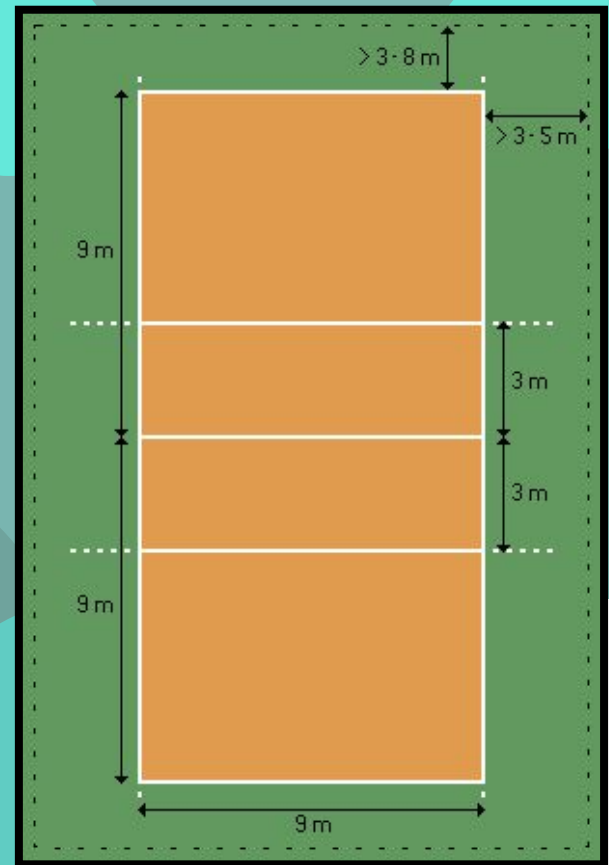
Сущность игры в волейбол заключается в том, что она проводится между двумя командами по 6 человек каждая, на площадке прямоугольной формы длиной 18 и шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на сторону соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку. Очко в партии команда получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников допустил ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет права на подачу.

# Площадка

Размер площадки в длину 18 метров и 9 метров в ширину. Площадка разделена на две части размером 9×9 метров с помощью сетки метровой ширины. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских (высота может изменяться для соревнований ветеранов и юниоров). С двух сторон сетка ограничена двумя вертикальными антеннами, которые являются продолжением боковой линии площадки и определяют разрешённое правилами пространство игры мячом.

Параллельно сетке на расстоянии трёх метров с каждой стороны от неё проводятся линии, называемые линиями атаки.

Площадка окружена свободным пространством (так называемая свободная зона), имеющим сбоку не менее 3 метров, спереди - сзади не менее 5 метров и по высоте не менее 7 метров, на официальных соревнованиях [FIVB]. Игроки могут входить в свободную зону и играть в её пределах после подачи мяча. Все линии, обозначающие границы командных площадок и зоны атаки наносятся в пределах размеров площадки и, следовательно, являются её частью.





# ТЕХНИКА ИГРЫ

# Под

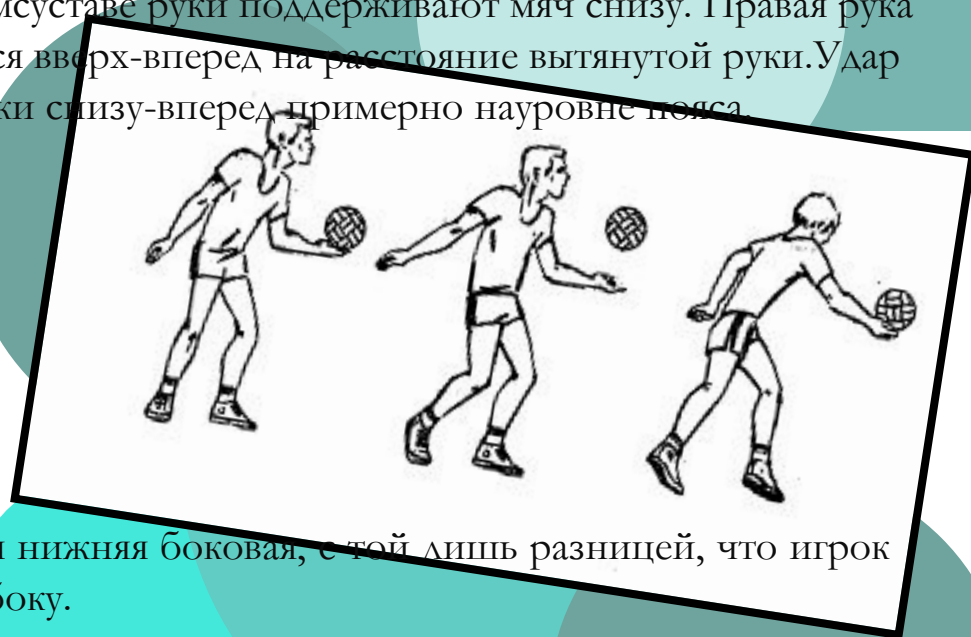
## ачи

В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса.

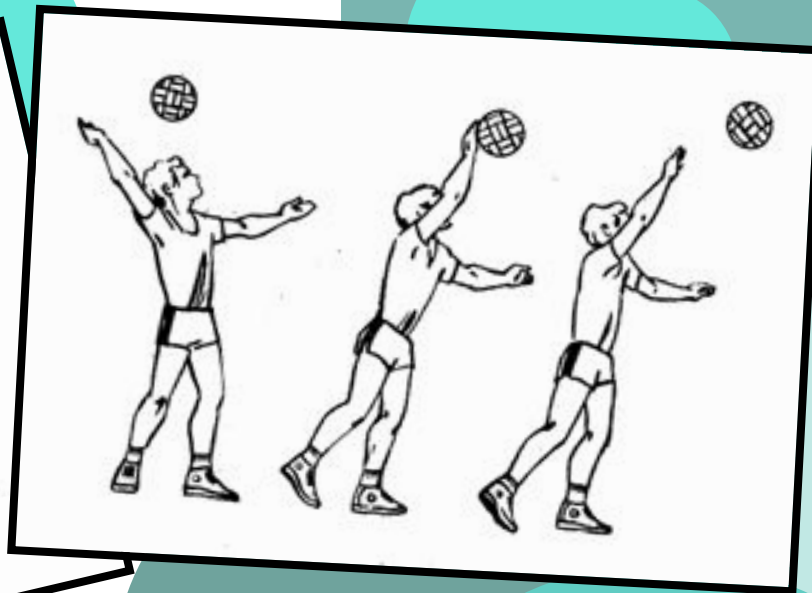
Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую.

После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.



Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку.

Подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.



**Верхняя прямая подача.** В исходном положении игрок находится лицом или вполборотак сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад.

Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5—2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределах площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки.

Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.





# Передачи

В игре применяются передачи мяча *сверху* двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.

**Передача сверху двумя руками.** В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук.

В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре.



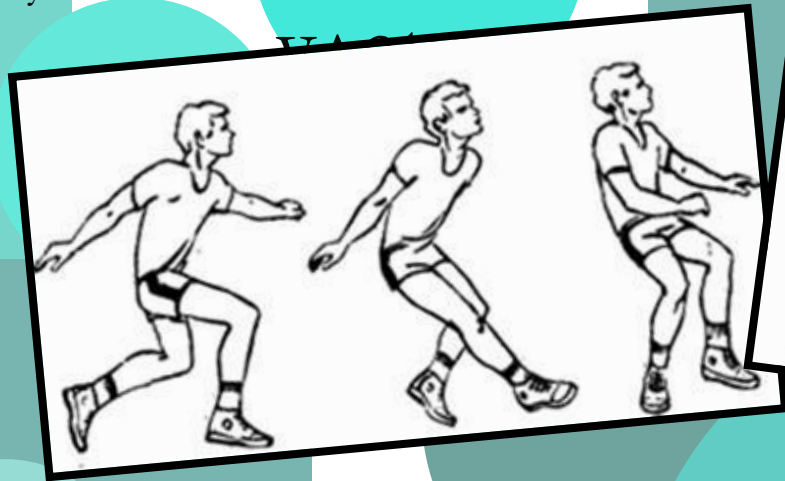
Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка.

# Нападаю

щие

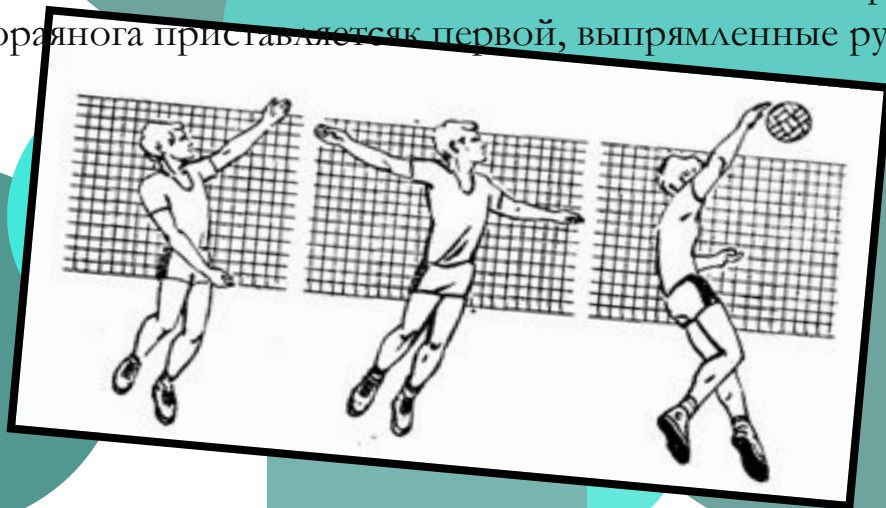
В игре в волейбол используются прямой боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег.



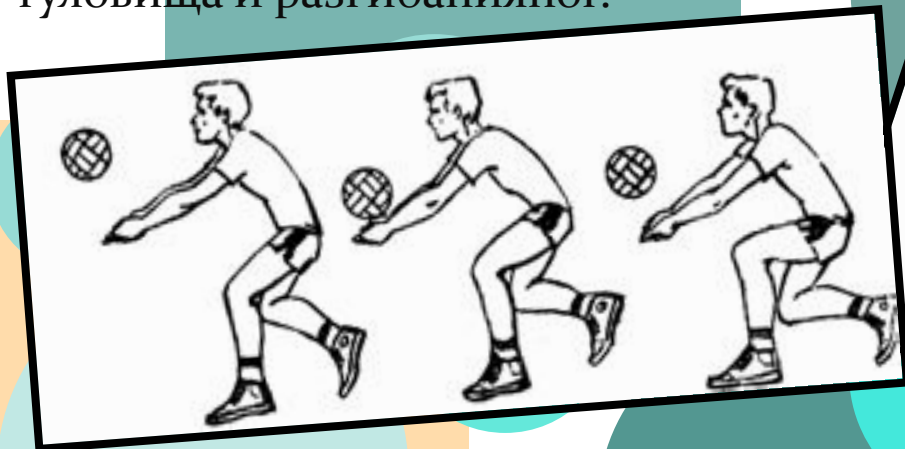
Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопы вынесены вперед, ноги ставятся на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад.

При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче



# Прием мяча снизу двумя руками

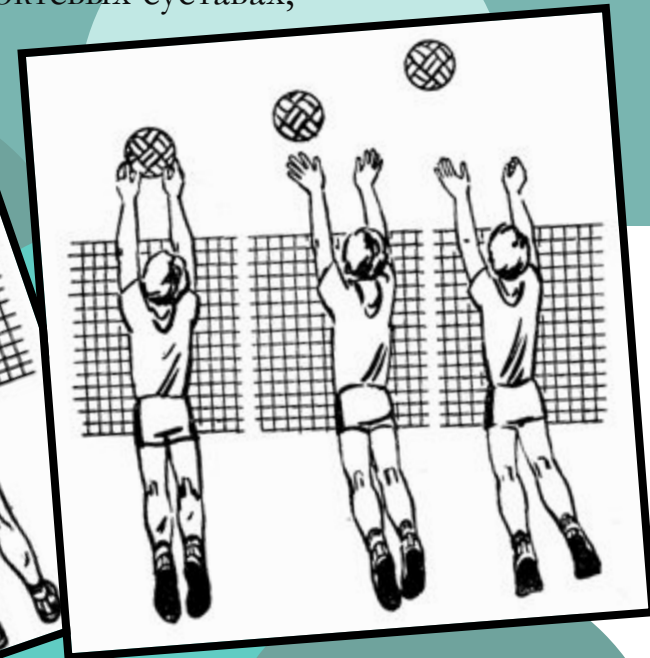
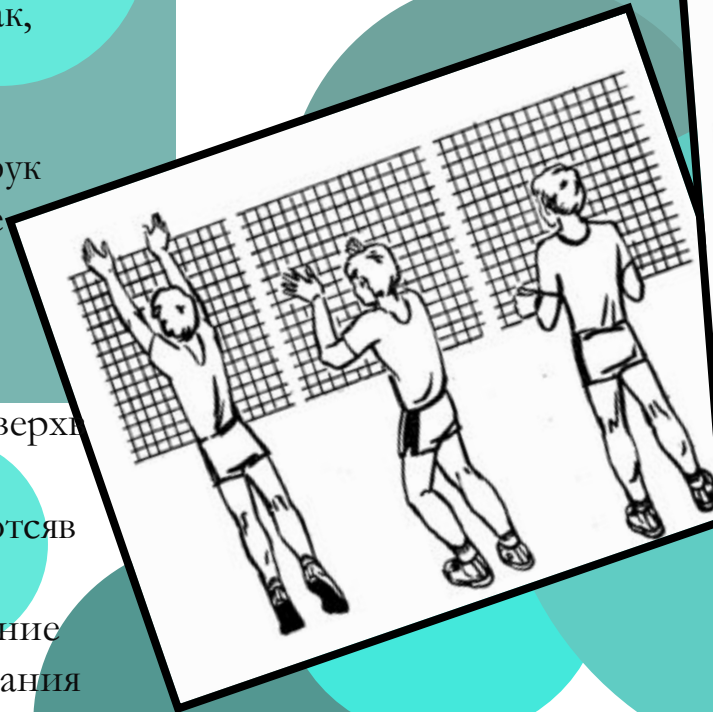
Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног.



# Блоки ровани

Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги незначительно согнуты в коленных, а руки - в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы.

Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед-вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах и пальцами выполняется движение вперед-вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги.





# ТАКТИКА ИГРЫ

# Схема атаки 4-2

Самая простая схема атаки называется 4-2. Эта система – основа для других схем атаки.

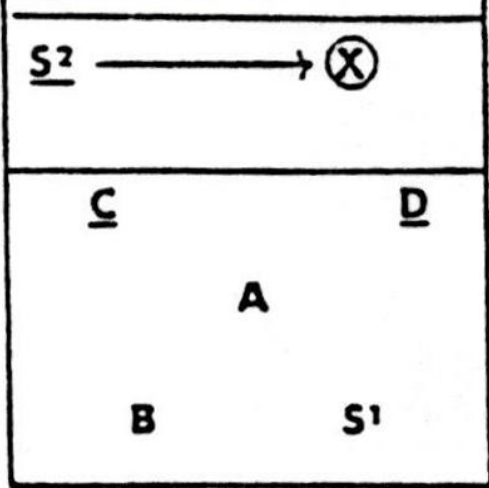
Роли в схеме 4-2:

**Два связующих:** каждый из связующих пасует трижды во время своей расстановки в передней линии. Связующие находятся по диагонали друг к другу. Связующие должны быть быстры, психологически устойчивы, хорошо обращаться с мячом и иметь лидерские навыки.

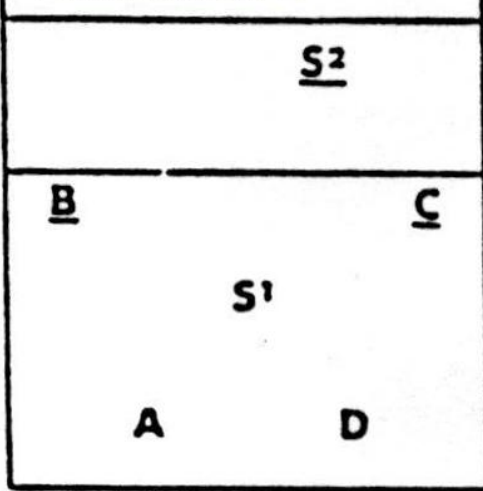
**Четыре нападающих:** занимают позиции в первой линии для атаки с правой стороны, из центра или левой стороны. В идеале нападающие должны быть высокими и высоко прыгать. Нападающие должны иметь хорошие атакующие навыки, владеть несколькими типами ударов и иметь сильные руки. Умение хорошо двигаться и скорость также важны для нападающих.

Возможные расстановки в схеме 4-2. рисунок показывает как связующий должен выходить на мяч после приема подачи в каждой из расстановок. S1, S2 – связующие, A, B, C, D – нападающие, подчеркивание обозначает игроков передней линии. X – точка перевода мяча после приема подачи, в которую должен стремиться связующий.

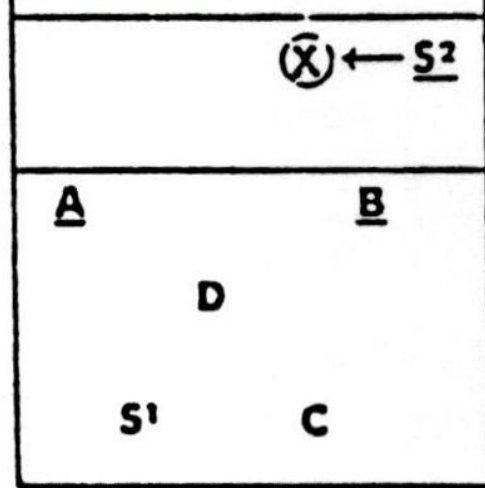
Расстановка 1



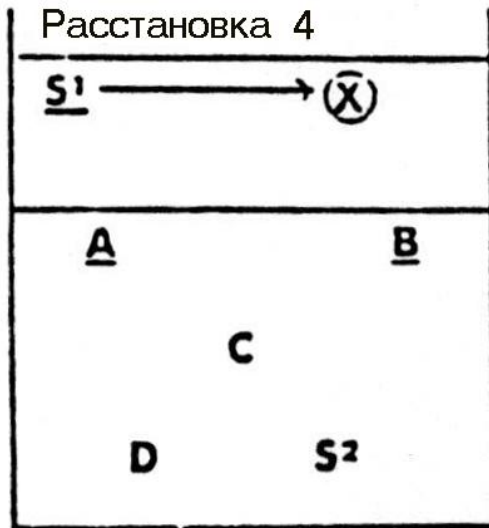
Расстановка 2



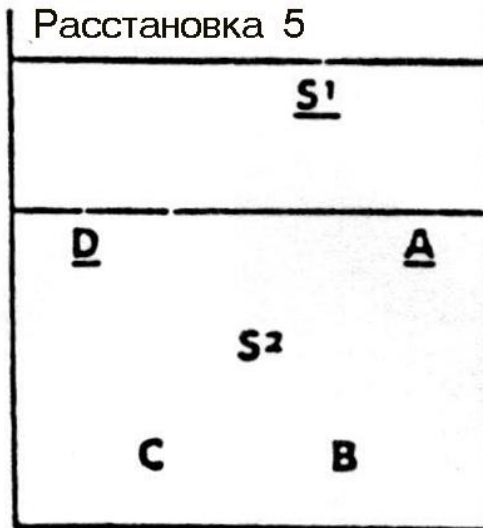
Расстановка 3



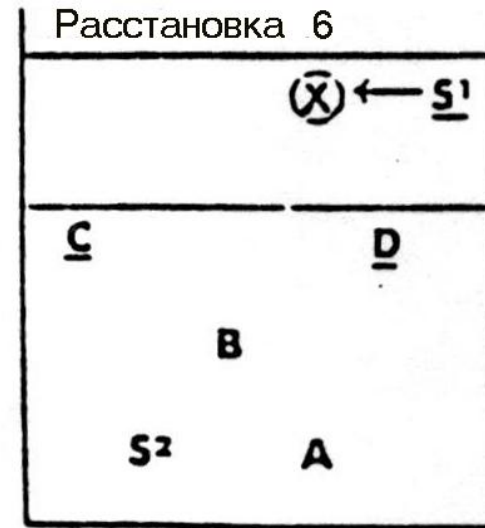
Расстановка 4



Расстановка 5



Расстановка 6



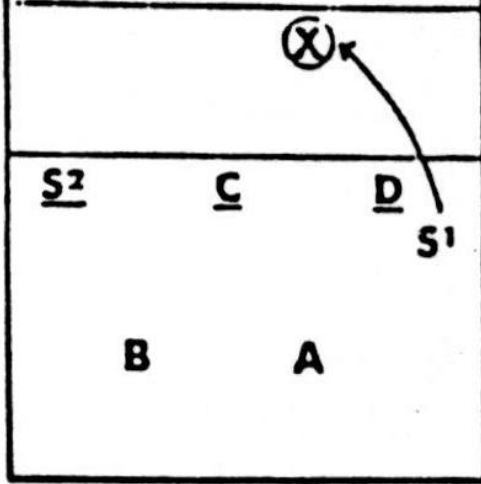
## *Схема атаки 6-2*

В системе 6-2 используются 6 нападающих и 2 связующих. Связующие также располагаются по диагонали (друг напротив друга). Связующий в передней линии становится нападающим. Такая схема дает команде три нападающих в передней линии, поскольку связующий всегда выходит с задней линии для паса.

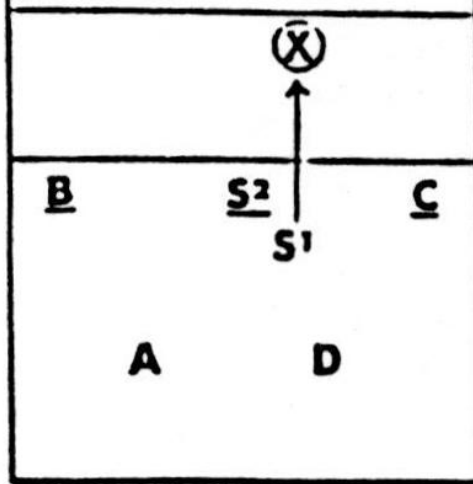
Возможная начальная расстановка по схеме 6-2. По этой схеме, связующий передней линии становится пятым нападающим. Рисунок показывает, как связующий должен выходить на мяч после приема подачи в каждой из расстановок. S1, S2 – связующие, A, B, C, D – нападающие, подчеркивание обозначает игроков передней линии. X – точка перевода мяча после приема подачи, в которую должен стремиться связующий.



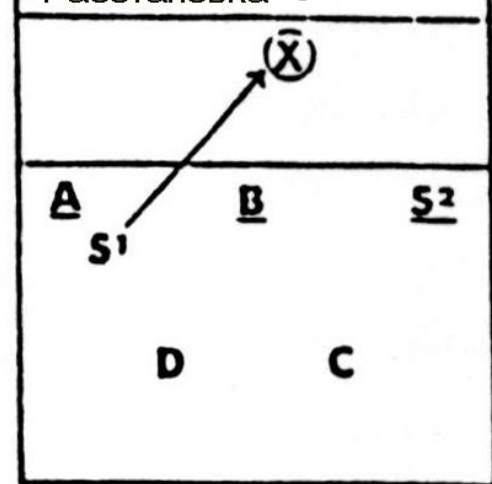
Расстановка 1



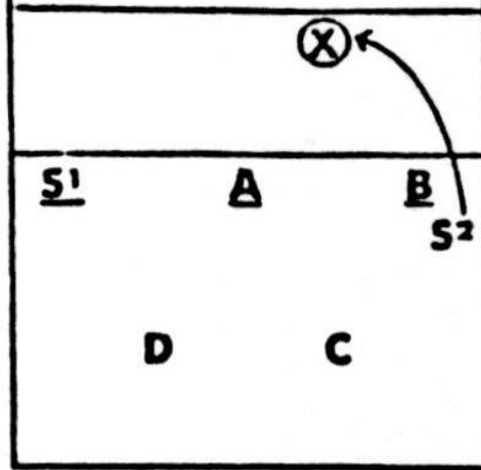
Расстановка 2



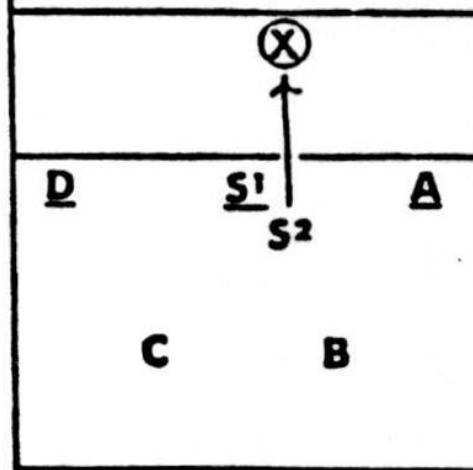
Расстановка 3



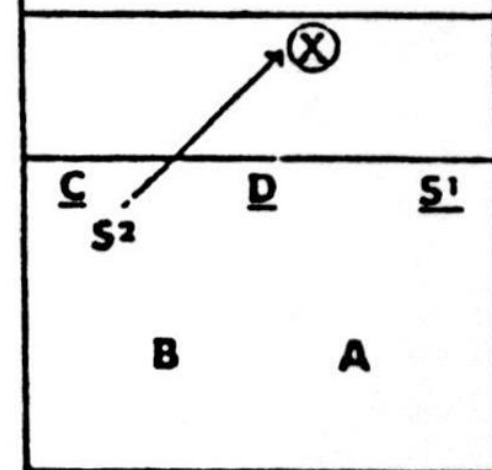
Расстановка 4



Расстановка 5



Расстановка 6

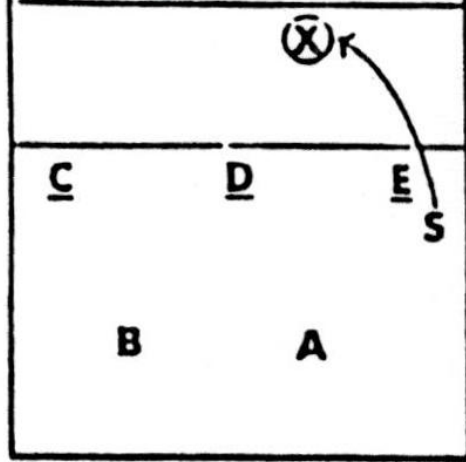


## *Схема атаки 5-1*

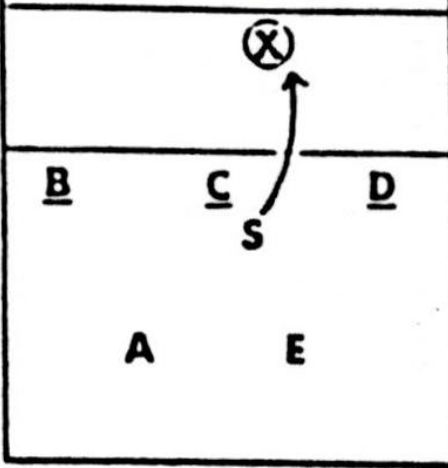
Эта схема – комбинация схем 4-2 и 6-2. Пять нападающих и один связующий создают схему нападения 5-1. Когда связующий на задней линии, на передней линии есть три нападающих. (6-2). Когда связующий в передней линии – два нападающих (4-2).

Возможная начальная расстановка по схеме 5-1. Рисунок показывает, как связующий должен выходить на мяч после приема подачи в каждой из расстановок. S1, S2 – связующие, A, B, C, D – нападающие, подчеркивание обозначает игроков передней линии. X – точка перевода мяча после приема подачи, в которую должен стремиться связующий.

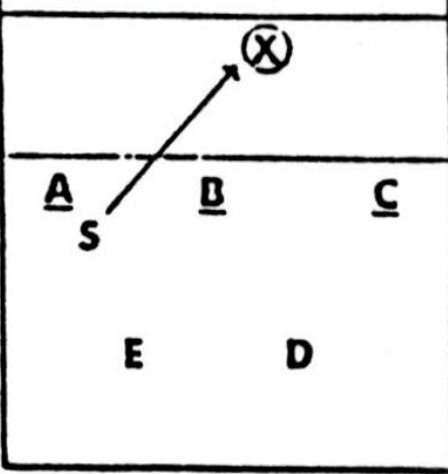
Расстановка 1



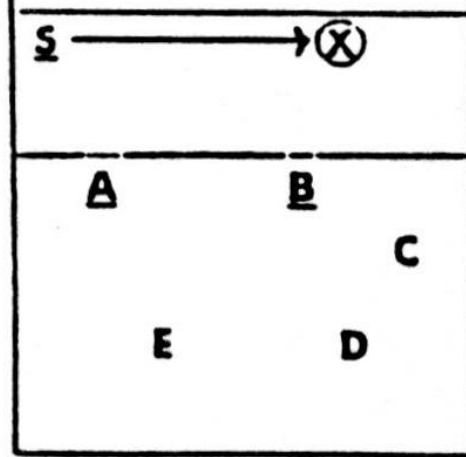
Расстановка 2



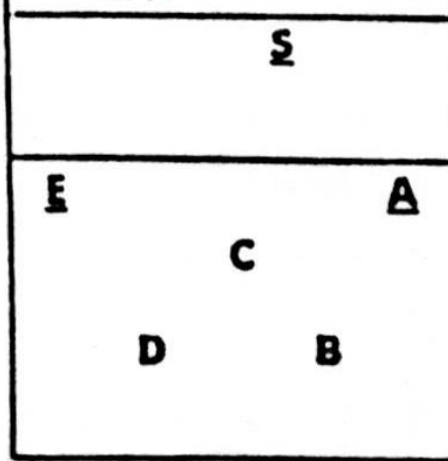
Расстановка 3



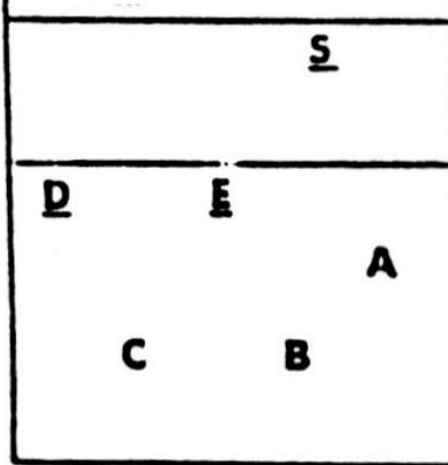
Расстановка 4



Расстановка 5



Расстановка 6



# Рекомендуемые упражнения.

Передачи (индивидуально, в парах) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке), во время и после перемещений и остановок.

Передачи двух мячей, которые направляют партнеры передачей, ударом одной рукой (прием снизу одного мяча, передача другого; передача стоя и с последующим падением и т. п.). В тройке (в линию) — передача двух мячей, стоя спиной к направлению передачи.

Один игрок стоит с мячом в зоне 4 у сетки, другой — в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на удар в зону 4, и т.д.; меняются высота передачи и расстояние. То же, но связующий в зоне 2, передача в зону 2, затем 4.

То же, что в упражнении 3, только после передачи в зону 3 из зоны 4 игрок бежит в зону 2, а из зоны 3 игрок выполняет передачу в зону 2, стоя спиной, и тут же поворачивается кругом. То же выполняют в новом расположении, но уже передача следует назад — в зону 4. И т.д. То же, но исходное расположение в зонах 4 и 6. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 4; затем из зоны 4 игрок выполняет передачу в зону 6, из зоны 6 — в зону 4, из зоны 4 — в зону 3, из зоны 3 — в зону 2, стоя спиной.

Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (6, 5) — связующий. Тренер из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из нападающих, связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и заданной высоты). Соответствующий игрок передачей в прыжке посылает мяч тренеру. Тренер отправляет мяч снова через сетку (передачей, ударом после передачи над собой); связующий, после выхода и передачи вернувшись в свою зону, снова выходит и передает мяч игроку, не участвовавшему в этом, и т.д. Меняют высоту передач. Игроки последовательно проходят через все зоны.

Первоначальное расположение такое же, как в упражнении 5. После трех передач связующий не возвращается в зону 1, а идет в зону 6, выполняет три передачи после выхода из этой зоны, уходит в зону 5, затем в зону 6 и т.д. То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.

Выполнение упражнений в связке связующий — нападающий, т.е. все передачи к сетке завершают нападающим ударом. Связующий оценивает техническое качество передачи по результативности нападающего удара. В этих упражнениях связующие и нападающие «притираются» друг к другу.

Связующие должны в совершенстве владеть блокированием. Этому также необходимо уделять внимание в процессе специализированной технической подготовки.

**Нападающие.** Техническая подготовка нападающих игроков первого темпа предполагает прежде всего совершенствование навыков нападающих ударов и блокирования.

Нападающие игроки второго темпа совершенствуют кроме нападающих ударов и блокирования навыки приема подачи и защитных действий.

Специализированная подготовка нападающих складывается из индивидуальных упражнений, упражнений в парах (нападающий— нападающий, нападающий—связующий), групповых (2 — 4 нападающих и связующий, только нападающие).



Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары. Кроме перечисленных ранее приведем еще некоторые упражнения.

Индивидуально (у тренировочной стенки, у сетки). Выполнение ударов с собственного подбрасывания различными способами, отвлекающих действий, сочетание отвлекающих действий и нападающих ударов.

В парах. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении. С передач связующего атакующие удары различными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, боком, спиной к нападающему — в опорном положении и в прыжке).



Групповые упражнения, в которых участвуют несколько нападающих и связующих. Таким образом связующий изучает технические особенности своих партнеров, нападающих (в различных зонах и т.п.), а они приспосабливаются к манере связующего выполнять передачу.

Три нападающих находятся в зонах 4, 3 и 2, в зоне 1 — связующий. Тренер с противоположной стороны площадки бросает мяч кому-либо из нападающих, а тот направляет его выходящему к сетке. Выходящий выполняет передачу на удар тому, от кого получен мяч. После удара игроки быстро занимают свои места, мяч направляют другому нападающему и т.д. Упражнение делают непрерывно, пока все не выполнят заданное количество ударов.



Нападение в зонах 4, 2, 3 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации («разрыв» в блоке, руки одного блокирующего намного ниже, чем у другого, блок сдвинут далеко от линии или на самой линии и т.д.).



# Совершенствование тактического мастерства волейболистов

Совершенствование тактического мастерства при выполнении индивидуальных и коллективных действий наряду с техническим мастерством и в единстве с ним является важнейшим условием результативности соревновательной деятельности волейболистов.

Поскольку волейбол — командный вид спорта, важное значение имеет умение максимально использовать индивидуальные особенности волейболистов, что выражается в определении каждому члену команды его игровой функции (амплуа), облегчающей организацию атакующих и оборонительных действий в соревновательном противоборстве с командой соперника.

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа, связующих игроков и «либеро» (защитника) — по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (длина тела, быстрота, прыгучесть, оперативное мышление) и роли в организации атакующих и защитных действий игроков.

KO  
HE  
II

