

**Основи тактичної підготовки
з волейболу
на факультативних заняттях**

Міністерство освіти і науки України
Вінницький національний технічний університет

**Основи тактичної підготовки
з волейболу
на факультативних заняттях**

Методичні вказівки

Вінниця
ВНТУ
2021

Рекомендовано до друку Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 4 від 23.12.2020 р.)

Рецензенти:

В. В. Овчарук, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання ВНТУ

І. А. Кульчицька, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри ТІМ спорту ВДПУ

Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. А. Колос. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – 22 с.

Методичні вказівки призначені для студентів, що займаються в секціях з волейболу на факультативних заняттях у ЗВО, та викладачів, що проводять ці заняття.

ЗМІСТ

	Вступ.....	4
1	Тактика гри.....	7
2	Тактика нападу	9
2.1	Індивідуальні тактичні дії у нападі	9
2.2	Групові тактичні дії у нападі.....	10
2.3	Командні тактичні дії у нападі.....	11
3	Тактика захисту.....	14
3.1	Індивідуальні тактичні дії у захисті.....	14
3.2	Групові тактичні дії у захисті	16
3.3	Командні тактичні дії у захисті	18
4	Процес тактичної підготовки	19
	Рекомендована література.....	21

ВСТУП

Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина молоді та, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, потрібно пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків гравця у волейболі й закінчується його виходом зі спорту. Зрозуміло, що оволодіти майстерністю вдається не з перших занять. Розв'язати цю проблему якомога швидше – завдання, яке хвилює гравця і його тренера. Поряд із виконанням завдань щодо зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентської молоді, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі й віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

Гра у волейбол – це не лише ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд із фізичними якостями волейбол за змістом і специфікою сприяє вихованню моральних якостей, передусім колективізму, мужності. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей спортсмена. Важливим етапом методики проведення тренувальних занять є етапність проведення занять та їх цілорічна періодизація з урахуванням принципів тренування. У підготовці і новачків, і волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли потрібно вивчити принципово нові прийоми, тактичні дії та взаємодії. Тому немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації.

Викладання дисципліни фізичного виховання у вищій школі є підготовкою інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців. Задачі навчально-тренувальних занять із основних положень спортивної підготовки і зміцнення здоров'я, виховання у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами, набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя, формування практичних умінь і

навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінення фізичного стану та рівня фізичної підготовки:

- залучення студентів університету до реальної фізкультурно-спортивної діяльності для творчого засвоєння цінностей фізичної культури та спорту з метою гармонійного розвитку та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я, підготовки їх до майбутньої професії;

- набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-технічних умінь і навичок з волейболу, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності.

Існує взаємна залежність і нерозривний зв'язок між фізичною підготовкою й навчанням техніці гри, між навчанням тактиці й навчанням техніці, а також між фізичною підготовкою й формуванням тактичних умінь. Взаємозв'язок сторін підготовки волейболістів оснований на закономірностях формування рухових навичок, на взаємозв'язку оволодіння навичками й розвитку фізичних здатностей. Щоб ефективно й раціонально використовувати в підготовці волейболістів різноманітні вправи, вони певним чином групуються. Угруповання вправ основане на тому, яке значення ті або інші вправи мають у процесі підготовки. Правильно обравши групу вправ, тренер має можливість виявити свою творчу ініціативу в конкретизації цих вправ, розробити варіанти їх. Усі вправи умовно поділяються на дві великі групи: основні вправи й допоміжні. Основні вправи являють собою вправи із техніки й тактики та властиві грі у волейбол, тобто специфічне, що відрізняє волейбол від інших видів спорту й становить його суть. У цих вправах технічні прийоми й тактичні дії виконуються так, як це має місце в грі. Ціль вправ з техніки – удосконалювати той або інший технічний прийом переважно в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнерів. Окремі вправи спрямовані на вдосконалювання техніки в умовах, що сприяють формуванню тактичних умінь. Вправи з тактики покликані навчити студентів індивідуальним і колективним (командним) тактичним діям, прийнятим у волейболі. У навчальній двосторонній грі у волейбол удосконалюються фізичні якості, рухові навички технічних прийомів і тактичні вміння.

Волейбол є однією з основних невід'ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів.

Однією з форм реалізації навчання у вищих навчальних закладах з предмету «Фізична культура» є факультативні заняття з волейболу. На факультативних заняттях вдосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична

підготовка, розширюються знання з теорії і методики фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Мета викладання факультативу «Фізична культура» в спортивних секціях з волейболу полягає в тому, щоб допомогти студентам оволодіти основними науково-теоретичними і практичними знаннями з цієї дисципліни, глибоко усвідомити, розуміти основні закономірності спортивного тренування і використовувати їх в спортивній діяльності; виховувати позитивне ставлення у студентів до занять волейболом, формувати у них навички самостійного виконання вправ із фізичної підготовки; навчити студентів самостійно працювати з науковою і навчально-методичною літературою з волейболу.

1 ТАКТИКА ГРИ

Розвиток тактики визначається зростанням технічної майстерності гравців. Тільки якісна технічна підготовка дозволяє застосовувати різноманітні тактичні дії в нападі і захисті. Щоб виконати прийняте рішення спортсмен має виконати необхідний технічний прийом, тобто показати свою технічну майстерність. Головне завдання тактичної підготовки волейболіста полягає в тому, щоб навчити правильно вибирати технічні прийоми залежно від ігрової ситуації, що склалася. Можна сказати, що всі технічні прийоми і способи їх виконання є засобами ведення гри.

Ведучи мову про тактику гри, необхідно, насамперед, дати означення тактики і складових її компонентів. Під тактикою потрібно розуміти взаємодію всіх гравців команди за певним планом, що спрямований на досягнення перемоги, тобто уміння успішно вести боротьбу з суперником.

Під тактикою в спортивних іграх розуміється сукупність засобів, способів і форм дії гравців, які творчо виконуються в конкретних умовах змагань і спрямованих на досягнення високих спортивних результатів з найменшою витратою енергії.

Засоби ведення гри – це всі технічні прийоми волейболу і способи їх виконання. **Способами** ведення гри називаються узгоджені та цілеспрямовані дії декількох гравців і всієї команди. **Форми** – це раціональні індивідуальні, групові і командні дії гравців, які використовуються в боротьбі з суперником.

У волейболі важливе значення мають тактичні дії гравців як форма реалізації технічного потенціалу у специфічній змагальній діяльності:

- в досягненні спортивного результату у волейболі умовно можна виділити такі ступені: рівень фізичних якостей і морфофункціональних показників, які багато в чому обумовлюють ефективність рухових дій;
- реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри.

Тактика гри – це доцільні, злагоджені дії гравців, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів характеризується:

- розвиненим тактичним мисленням (уміння аналізувати гру, швидко переключатися з одних дій на інші, уміння прогнозувати і швидко вирішувати рухові задачі);
- здатність бути готовим до виконання ігрових дій (вона досягається за рахунок максимальної напруги волевих і фізичних можливостей спортсменів та управління нею здійснюється самим гравцем, тренером або лідером команди);
- гарним орієнтуванням на майданчику і взаємодією з партнерами;
- ефективним використанням технічних прийомів;
- варіативністю тактичних дій.

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

1. Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
2. Придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
3. Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.
4. Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів.
5. Формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.
6. Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.
7. Вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.
8. Вивчення команд суперника (техніко-тактична і волюва підготовленість).
9. Аналіз участі в змаганнях.

Тактику гри у волейбол заведено поділяти на тактику нападу і тактику захисту, причому залежно від принципу організації розрізняють такі групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні.

Кожна з цих груп розподіляється на підвиди. Наприклад, індивідуальні дії в нападі розділяються на два підвиди: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. Залежно від конкретного змісту ігрових дій види поділяються на системи і способи.

Тактика гри – це організація спортивної боротьби команди за допомогою індивідуальних, групових і командних дій. Основні завдання тактики – визначити засоби, способи і форми ведення гри в конкретних умовах проти певного суперника. Тактика гри визначається рівнем технічної майстерності гравців. Головною рухомою силою її розвитку є боротьба між нападом і захистом. Поява нових ефективних засобів і способів нападу диктує потребу пошуків засобів і способів захисту. Засоби ведення гри – це всі технічні прийоми і способи їх виконання. Способи ведення гри – індивідуальні, групові і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником. Система гри – це певна організація дій команди, основана на функціях гравців і їх розташування на майданчику. Тактична комбінація – це взаємодії гравців, спрямовані на складення одному з них умов для завершення атаки або контролю. Форма ведення гри – це характер проявлення дій команди, які відображаються в певному темпі і стилі ведення гри, в тактиці замін і перерв, в дотриманні ігрової дисципліни, в проявленні активної боротьби. Ігрова дисципліна – це підпорядкування дій кожного гравця командним діям, прагнення чітко виконувати поставлені завдання протягом всієї гри, зберігаючи виключну зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші згідно з завданням.

2 ТАКТИКА НАПАДУ

2.1 Індивідуальні тактичні дії у нападі

В індивідуальних, групових та командних діях у нападі у волейболі виділяють дії гравців з м'ячем та без м'яча.

В індивідуальних тактичних діях у нападі без м'яча окремо відображають:

1. Дії гравця при виборі місця для прийому подачі, тобто виконання першої командної передачі, з якої безпосередньо і розпочинаються дії у нападі. У таких діях гравець має чітко розуміти і вміти проаналізувати такі дії суперника та партнерів по команді: який вид подачі використовує гравець, що подає; ймовірну траєкторію, силу та швидкість польоту м'яча; межі зони прийому, у якій він виконує технічний прийом.

2. Дії гравця при виборі місця для другої передачі, тобто безпосереднього торкання до м'яча, яке з'єднає між собою прийом з діями, направленими на ефективне завершення ігрового епізоду.

3. Дії гравця, при виборі місця для нападаючого удару. Гравці мають чітко розуміти, у якій зоні на майданчику вони знаходяться, для того щоб не зробити помилки в розміщенні гравців при прийомі подачі; у якій зоні він буде завершувати атаку; віддаленість його від сітки; відстань між ним та гравцем, який виконує другу передачу; чи бере він участь у прийомі подачі.

Індивідуальні тактичні дії у нападі з м'ячем класифікують у такій послідовності:

1. Дії гравця при виконанні подачі. У цих діях гравець аналізує: який з видів подач, якими він володіє, доцільно використати для початку ігрового епізоду; вибір місця подачі; напрям та силу польоту; зону, у яку буде спрямовано подачу; розташування гравців команди суперника. У сучасному волейболі майже всі гравці володіють двома видами подач – силовою, яка переважно у своїй техніці застосування виконується у стрибку, та плануючою, яка може виконуватися як у стрибку, так і без нього. Плануючі подачі більше націлені за своєю траєкторією польоту, ніж силові подачі у стрибку. Гравець не завжди самостійно визначає спосіб виконання подачі та напрям або зону, в яку вона спрямована, оскільки ці завдання можуть бути обумовлені безпосередньо при виборі командної тактики гри перед початком матчу, але точність виконання поставленого завдання завжди залежить лише від нього.

2. Дії гравця, що виконує перше та друге командне торкання. При виконанні першого командного торкання можна виділити два напрями це – прийом подачі та прийом м'яча після атакувальних дій суперника. Як у першому, так і другому випадках гравець має чітко розуміти, що саме від якості першої передачі залежить подальший розвиток атаки. Саме тому першим прийомом важливо направити м'яч у потрібну зону для другого командного торкання з достатньою за висотою траєкторією польоту та

швидкістю. Після чого гравець, що виконує друге командне торкання, має, попередньо проаналізувавши вказані вище показники, виконати передачу партнеру під атаку або спрямувати м'яч на сторону суперника.

3. Дії гравця, що виконує атаквальний удар. У правилах волейболу вказано, що усі дії гравця, що спрямовують м'яч на сторону суперника, є атаквальними. Саме тому граець, що виконує атаку, має максимально використати свої технічні навички для позитивного її завершення. Він сам обирає силу та напрям нападаючого удару залежно від зони атаки; якості, швидкості, висоти спрямованої йому передачі; організації захисних дій суперника.

2.2 Групові тактичні дії у нападі

Групові тактичні дії складаються із взаємодії двох, трьох або більше гравців на передній та задній лінії, а також між лініями.

Групові тактичні дії у нападі гравців передньої лінії можна поділити на:

- взаємодія гравця передньої лінії, що виконує другу передачу, з гравцями передньої лінії, що виконують нападаючий удар;
- взаємодія гравців передньої лінії, що виконують нападаючий удар між собою.

Групові тактичні дії у нападі гравців задньої лінії:

- взаємодія гравця задньої лінії, що виконує другу передачу, з гравцями задньої лінії, що виконують прийом м'яча з подачі та після нападаючого удару суперника;
- взаємодія гравця задньої лінії, що виконує другу передачу, з гравцями задньої лінії, які можуть виконувати нападаючий удар.

Групові тактичні дії у нападі гравців передньої та задньої лінії:

- взаємодія гравців задньої лінії, що виконують перше командне торкання після подачі суперника або його атаквальних дій з гравцем передньої лінії, що виконує другу передачу.
- взаємодія гравців передньої лінії, що виконують нападаючий удар з гравцями задньої лінії, що виконує першу або другу передачу м'яча.

Усі ці групові взаємодії гравців входять до складу тактичних комбінацій, які вивчаються командою заздалегідь.

З огляду на зростання показників фізичної та технічної підготовленості команд і окремих гравців, з'являються нові терміни, які визначають тактичні дії у нападі.

«Просто» – ця назва стосується другої передачі гравцю, що буде виконувати нападаючий удар. Найчастіше вона використовується, якщо траєкторія або напрям першого прийому не дозволяє зіграти заздалегідь замовлену комбінацію і граець, що виконує другу передачу, залишає її найближчому гравцеві, намагаючись виконати її якомога якісніше.

«Першим темпом» – ця назва стосується гравців передньої лінії, які розпочинають атаку першими з швидкісних передач з невисокою

траєкторією. У переважній більшості випадків гравці, які грають першим темпом, використовуються для обманних дій у нападі, а передача спрямовується гравцям другого темпу, які починають свій рух після гравців першого темпу.

«Другим темпом» – ігрові дії гравців, які починають свій рух у нападі після гравців першого темпу. При такому розвитку ігрової ситуації можливі дво-, три- та чотириходові варіанти ігрових комбінацій у нападі, коли задіюються як гравці передньої, так і задньої лінії.

Таким чином, при задіянні різної кількості гравців, виведення їх для атаки у різні зони, з різних за швидкістю та висотою передач зумовлює виникнення різноманітних комбінацій у атаці. Існують комбінації, які грають лише з прийому подачі суперника та комбінації, які використовуються у контратаці. Але усі вони можливі лише у випадку досить добре виконаного першого командного торкання та високої технічної майстерності гравця, що виконує передачу під атаку та атакуючих гравців.

За структурою, переміщення нападників можна розділити на три групи: взаємодії без зміни напрямку переміщення (кожний у своїй зоні); зі зміною напрямку переміщення; з перехресним переміщенням. Основою тактичних комбінацій в атаці є активна гра атакуючого, який першим і з максимальною швидкістю переміщується до гравця, що зв'язує комбінації, і перед тим, як він виконає другу передачу стрибає на удар по м'ячу, що злітає.

Результативність нападу в волейболі досягається не тільки від індивідуальної технічної і тактичної підготовки та чіткої взаємодії ланок, але й від злагоджених командних дій.

2.3 Командні тактичні дії у нападі

Командні тактичні дії у нападі прямо залежать від системи гри, яку обирає команда. Якщо не говорити про початковий етап підготовки гравців, де всі гравці і виконують перше командне торкання, і по чергово передачу під атаку, і атакувальні дії, то можна виділити такі системи гри команди:

- 4:2 – коли на майданчику знаходяться два гравці, які виконують передачу під атаку, та чотири, які виконують завершальні атакувальні дії;
- 5:1 – система гри команди, коли гравець, що виконує передачу під атаку, один, решта гравців – нападники.

Саме тому виникає поділ гравців за ігровими амплуа. Є 5 амплуа: зв'язуючий, догравальний, центральний блокуючий, діагональний і ліберо.

«Зв'язуючий гравець» – гравець, який найкраще володіє технічним прийомом «передача м'яча зверху», оскільки передача під атаку в основній своїй більшості здійснюється саме таким способом. Зв'язуючий гравець має володіти високою надійністю різних передач м'яча в різних ігрових ситуаціях. Враховуючи, що ця ігрова функція передбачає практичну

реалізацію тактичного задуму гри, до гравців, що виконують передачі для атаки, висуваються виключно високі вимоги як до організаторів ігрових дій. Основні його обов'язки в нападі: точно спрямувати передачу для ударів у простих і складних тактичних комбінаціях, враховуючи особливості кожного нападника; розігрувати комбінації з урахуванням розташування гравців противника, що ставлять блок; вміло виходити з задньої лінії (з різних зон) для передачі під удар не тільки при прийомі подач суперника, але і в процесі гри, в контратаках проявляти ініціативу в нападі.

«Догравальник» – прийом м'яча після подачі суперника, від прийому залежить, м'яч якої зручності доведеться обробляти зв'язуючому.

«Діагональний гравець» – набір очок, більшість передач зв'язуючого йде саме на нього, він – бомбардир.

«Нападник». Залежно від системи гри команди виділяють нападників першого темпу, другого темпу та при системі гри 5:1 – діагонального нападника. Нападник першого темпу завжди першим розпочинає рух у зону нападу, саме від того, наскільки вчасно буде виконане його переміщення, залежить розвиток подальших атакуювальних дій команди. У більшості випадків гравець першого темпу виконує свої функції у центральній частині сітки, також на нього покладають функції центрального блокувального – гра перед сіткою та блок. Нападник другого темпу та діагональний гравець починають свій рух у визначену ігровою комбінацією зону після гравця першого темпу. У більшості випадків вони діють з краю сітки. На них також покладається функція крайнього блокувального.

«Ліберо» – гравець, який може виходити на майданчик необмежену кількість разів, але за обумовленою правилами гри послідовністю, замість будь-якого гравця задньої лінії, він діє по всьому периметру майданчика й підбирає м'ячі, страхує партнерів. До його основних функцій відносять гру у прийомі та захисті, він не може виконувати атакуювальні дії вище верхнього краю сітки. У сучасному волейболі все частіше стали використовувати гравця «ліберо» для другого командного торкання при передачі під атаку, якщо перше командне торкання виконано не досить чітко та зв'язуючий гравець не має змоги його виконати або сам здійснив його. Але атакуювальні дії з другої передачі гравця ліберо можна здійснювати лише у тому випадку, якщо: він виконує передачу під атаку способом «зверху» і знаходиться на задній лінії ігрового майданчика; способом «знизу» на будь-якій з двох ліній ігрового майданчика; якщо передача виконана способом «зверху» та гравець «ліберо» знаходиться на передній лінії ігрового майданчика, то атакуювальні дії можна виконувати лише нижче верхнього краю сітки.

Саме тому у командних тактичних діях заведено виділяти:

- взаємодію гравців команди при організації атак з прийому подачі суперника, тобто стандартні комбінації, які награвляються залежно від системи гри команди – 5:1, 4:2;

- взаємодію гравців команди при організації контратакувальних дій після прийому нападаючого удару суперника, тобто догравання м'яча.

У першому та другому випадку також заведено розподіляти організацію атаки через зв'язуючого гравця, що знаходиться на передній та на задній лініях.

У випадках, коли зв'язуючий гравець знаходиться на передній лінії, розглядають варіанти атаки гравців команди після першого командного торкання та після передачі зв'язуючого гравця. Тобто, атака на сторону суперника буде здійснюватися у першому випадку у два командних торкання, а у другому випадку – в три.

У випадках, коли зв'язуючий гравець знаходиться на задній лінії і виходить для передачі, мають місце взаємодії при першому командному торканні, тобто прийомі м'яча, у зонах 1, 6, 5 (рис. 1).

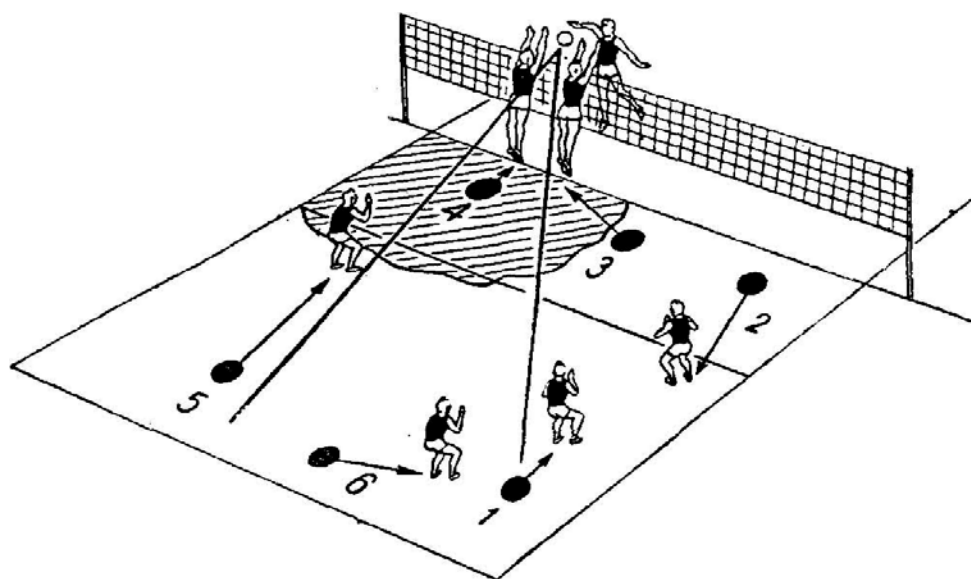


Рисунок 1 – Зони волейбольного майданчика

Ефективність командної тактики нападу залежить від рівня технічної підготовленості кожного гравця окремо та команди у цілому, злагодженості дій усіх гравців та окремих ланок, точності виконання попередньо поставлених завдань та своєчасної її корекції.

Найрезультативнішою системою гри у нападі вважають систему 5:1, коли на майданчику знаходиться один зв'язуючий гравець, який постійно виконує другу передачу під атаку, окрім випадків, коли йому не зручно виконувати її через неякісний прийом або він сам його виконує. При такій системі гри, коли зв'язуючий знаходиться на задній лінії, він може загравати усіх трьох нападників передньої лінії та гравців задньої лінії. Те ж саме, коли на передній лінії. Їй віддають перевагу усі висококваліфіковані команди, тому що вона дозволяє застосовувати найгостріші, складні і цікаві тактичні комбінації. Найвища ефективність досягається тут у тому випадку, коли нападники володіють ударами, різними за швидкістю та висотою передач.

3 ТАКТИКА ЗАХИСТУ

Мета захисних дій – це нейтралізація нападу суперника. Головне – не дати м'ячу впасти на свою половину майданчика і не зробити технічної помилки. При цьому команда вирішує такі завдання:

1. Не дають можливості супернику виграти очко з подачі;
2. Не дають можливості супернику виконати нападаючий удар;
3. Не допускають падіння м'яча на своїй стороні майданчика і створюють можливість для контратаки;
4. Постійними активними діями на блоці, у страховці і в захисті розбивають атаки суперника.

Активні захисні дії команди порушують результативність нападу противника. Загальну схему організації захисних дій накреслюють раніше і будують залежно від підготовленості гравців команди і особливості тактики суперника. Гра в захисті, як і в нападі, складається з індивідуальних, групових і командних дій. Які також поділяються на дії з м'ячем і без м'яча.

3.1 Індивідуальні тактичні дії у захисті

Індивідуальні дії гравців у захисті без м'яча заведено розподіляти на:

1. Дії при виборі місця для прийому подачі. При виборі місця для прийому подачі гравець насамперед займає найбільш зручну позицію, враховуючи розташування усіх гравців команди. Вона не має обмежувати дії гравців, що стоять поряд. Гравець має передбачати напрям і можливу траєкторію польоту м'яча, щоб зорієнтуватися у наступних діях, пов'язаних з переміщенням для прийому м'яча. При прийомі подач гравець обирає місце з врахуванням зони своїх дій і особливості подачі суперника. При подачах на силу він займає позицію у середній частині майданчика з таким розрахунком, щоб прийняти м'яч знизу на рівні пояса. У тому випадку, коли суперник чергує силові подачі з вкороченими подачами або плануючими подачами, гравець який приймає подачу, має уважно слідкувати за діями гравця, який подає подачу. Але у будь-якому випадку потрібно вибирати місце не ближче середньої частини майданчика, оскільки рух вперед більше сприяє прийому м'яча, ніж назад.

2. Дії при виборі місця для блокування визначаються:
 - початковим положенням суперника у зоні навпроти;
 - вибором місця після визначення варіантів тактичних комбінацій гри суперника;
 - зоною, в якій здійснюється прийом подачі;
 - зоною, в яку направлена передача під атаку;
 - місце знаходження нападника в зоні і можливих його переміщень;
 - траєкторією передачі м'яча і можливою точкою удару;
 - передбаченим напрямом удару;

- індивідуальними особливостями гравця, що буде виконувати нападаючий удар.

3. Дії гравця у виборі місця для прийому нападаючого удару. У гравців має бути особливо розвинута інтуїція, уміння вибирати місце для прийому нападаючих ударів. Захисник, що визначає можливий напрям нападаючого удару і вибирає місце прийому, постійно має знаходитися в русі. Переміщення гравців, вибір місця для прийому м'яча і вихід до нього багато в чому залежать від вихідного положення і від уміння передбачити дії нападника. А для цього важливо вміти правильно оцінити ігрову ситуацію. При прийомі нападаючих ударів велике значення має аналіз ігрових ситуацій, що досягається з ігровим досвідом. При виборі місця для прийому нападаючих ударів важливо визначити напрям удару, траєкторію і напрям передачі, відстань м'яча від сітки, індивідуальні особливості нападника, а також враховувати вимоги наперед визначеної системи командних взаємодій у захисті.

В індивідуальних тактичних діях гравців у захисті з м'ячем виділяють:

1. Дії при прийомі подачі, при прийомі нападаючих ударів та при прийомі скидок, тобто обманних ударів. До тактичних дій гравця при прийомі подач або нападаючих ударів відносяться вибір способу прийому м'яча, визначення зони, напрям прийому м'яча у зв'язку з наступними діями команди і точне доведення м'яча на передню лінію в зону зв'язуючого гравця.

2. Дії гравця при блокуванні та самострахуванні після блокування. Блокування – це найефективніший спосіб захисту. Одиночний блок переважно застосовують: при складних і швидкісних тактичних комбінаціях, коли в атаці три нападники суперника; при нападі суперника з першої передачі і з відкидання; при зустрічних несподіваних ударах. Розглянемо два способи постановки одиночного блоку – зонний і рухливий. При зонному блоці гравець закриває тільки один напрямок удару – зону майданчика. При рухливому блоці він кожен раз прагне закрити напрямок нападаючого удару, визначаючи його за передачею під атаку і діями нападника. Якість блоку насамперед залежить від точності моменту стрибка. При ударах з середніх і високих передач блокуючий стрибає після стрибка нападника. Фактично він робить це у мить замаху нападника на удар, оскільки блокуючий вже готовий до стрибка. При ударах з низьких та швидких передач блокуючий має стрибати разом з нападником. При ударах з відведених від сітки передач стрибок виконують пізніше, чим звичайно. Стрибок при блокуванні не завжди потрібно виконувати у повну силу. Це залежить від: зросту блокуючого і стрибка нападника; висоти і відстані передачі від сітки; висоти удару відносно сітки; напрямку ударів нападника, які удари він застосовує – прямі або з переводом; зросту і висоти стрибка блокуючого гравця. Блокуючі гравці мають постійно спостерігати за діями гравців команди суперника, саме від цього залежить ефективність блоку. При нападаючих ударах з наближених до сітки передач потрібно активно переносити руки через сітку до м'яча,

виконуючи рух назустріч. Постановка рук, а особливо кистей, блокуючого залежить від напрямку удару. При ударах по ходу руки ставлять навпроти м'яча; долоні розташовують майже в одній площині. Залежно від якості прийому подачі командою суперника, блокуючий визначає вірогідну зону атаки, а за діями нападаючого гравця передбачає зону, у яку буде спрямовано удар. Таким чином, тактична майстерність блокуючого полягає у вмінні передбачити зону і напрям нападаючого удару та діяти залежно від ситуації, що склалася, а також враховуючи індивідуальні особливості нападаючого, свої можливості і можливості захисників своєї команди. Блокування нападаючих ударів при системі гри через зв'язуючого гравця, що виходить з задньої лінії, має значну складність. При цій системі нападу нападаючі гравці (один або два) виконують відволікаючі дії (розгін і стрибок) з метою проведення удару без блоку третім гравцем. Блокування нападаючих ударів з прийому також має значну складність і потребує від гравців уміння поєднувати індивідуальне блокування з груповим. У різних ігрових ситуаціях, враховуючи дії конкретного суперника, удар з першої передачі можна рекомендувати блокувати індивідуальним або груповим блоком. До індивідуальних тактичних дій у захисті відноситься і самострахування після постановки блоку. Коли м'яч від блоку опиняється на стороні блокуючого на невеликій відстані від нього, він виконує самострахування або прийом обманного удару. При переході м'яча після блокування на сторону блокуючого, гравець у безопорному положенні повертає голову у сторону своєї половини майданчика і контролює м'яч. У випадку необхідності при приземленні після блоку гравець виконує страховку або приймає м'яч. Таким чином, до функцій блокуючих гравців відносять не тільки виконання блокування, але і в самострахування, як в опорному, так і в безопорному положенні.

3.2 Групові тактичні дії у захисті

Групові тактичні дії у захисті складаються із взаємодій двох або трьох гравців в середині лінії (на передній лінії та задній), а також між лініями при прийомі м'яча від нападаючих ударів і у страхуванні. Головне у взаємодії те, що гравці, які не беруть участі в блокуванні, мають забезпечити прийом м'яча в зонах, не закритих блоком.

Групові тактичні дії рекомендується починати вивчати із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах, блокуючого і страхуючого, блокуючого і захисника. Згодом додають вправи для трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блок, страхування, захист). На наступних етапах потрібно застосовувати ігрові вправи і навчально-тренувальні ігри, проводити їх з перервами, щоб мати змогу робити необхідні зауваження, конкретизувати і перевіряти їх виконання.

Групові взаємодії гравців передньої лінії при блокуванні – це:

- дії гравців при одиночному блоці, тоді два інших гравці виконують дії у захисті та страхуванні;
- дії гравців при подвійному блоці, тоді один, вільний від блоку гравець передньої лінії, виконує страхування;
- дії гравців при потрійному блокуванні.

Групові взаємодії гравців задньої лінії у захисті полягають у виборі місця для прийому нападаючих ударів у зонах, не закритих блоком. При цьому виділяють і взаємодію між лініями, тобто між блокуючими гравцями та гравцями лінії захисту, що виконують страхування блоку та прийом сильних націлених ударів:

- при потрійному блокуванні гравці задньої лінії взаємодіють між собою та з блокуючими гравцями для страхування і прийому нападаючих ударів;
- при подвійному блокуванні у зоні 2 групові взаємодії відбуваються у зонах 4, 5, 6, 1;
- при подвійному блокуванні у зоні 4 групові взаємодії відбуваються у зонах 2, 1, 5, 6;
- при подвійному блокуванні у зоні 3 взаємодії гравців залежать від того, який з гравців допомагає ставити блок.

При виборі місця для прийому нападаючих ударів захисники керуються правилами, що визначають основну і додаткову зони дій: відповідай за свою зону і готуйся допомогти партнеру. Взаємодія захисників між собою і визначається основними напрямками ударів, тому накреслюють передбачувані варіанти дій. Причому зони гри можуть бути розподілені нерівномірно, залежно від майстерності оволодіння захисними діями.

Не виключена можливість зміни зон дій захисників, тобто спеціалізація в захисних діях у певній зоні. Обов'язки між захисниками можуть бути розподілені по-різному: один з них відповідає за середину майданчика, другий – за бокову лінію; один – більше за прийом ударів, що лягають у передню зону, другий – біля лицьової лінії.

Взаємодії захисників із страхуючими проявляються в узгодженості дій згідно з загальними правилами і конкретною обстановкою. Взаємодія захисників з гравцями, що страхують, має бути точною. Втрати м'яча можливі, якщо гравець, що страхує, несвоєчасно займає вихідну або заключну позицію, заважає своїми переміщеннями захисникам, пропускає свої м'ячі або бере чужі. Взаємодія захисників з блокуючими загалом визначає результативність гри у захисті. Домовленість між захисниками і блокуючими може бути різною. Припустимо, блокуючі можуть закривати сильний удар по бічній лінії, середину майданчика або тільки сильний діагональний удар. Відповідно до цього захисник трохи збільшує зону своїх дій. Взаємодія при страхуванні блокуючих визначається зоною постановки блоку і розташування страхуючих. Їх вихідні позиції залежать від конкретних правил взаємодій, що визначаються прийнятою системою

гри у захисті. Зона дій гравців, що страхують, залежить також від їх кількості.

Також до групових взаємодій у захисті відносять:

- взаємодії гравців, що страхують нападника при виконанні ним атаквальних дій;

- взаємодії гравців при прийомі подачі, тут розрізняють: взаємодію між догравальниками передньої та задньої лінії; взаємодію між гравцями задньої лінії; взаємодію між гравцями, що виконують прийом, та гравцем, що виконує передачу під атаку.

При атаці і контратаці, коли доводиться страхувати гравців-нападників, необхідно пам'ятати таке:

- усі гравці-ліберо розташовуються таким чином: найближчі до нападника (один-два гравці), потім другий ешелон (два-три гравці) і гравець на задній лінії для догравання м'яча, що відскочив;

- всі гравці без виключення мають готуватися до страхування нападника;

- найближчому гравцю (гравцям) необхідно низько присісти і заздалегідь витягнути руки для прийому знизу.

3.3 Командні тактичні дії у захисті

У захисті визначається три лінії розміщення і взаємодії всіх гравців в момент атаквальних дій суперника: блокування, страхування блокуючих і захист на майданчику. У сучасному волейболі застосовуються такі системи в захисті: при страхуванні гравцем задньої лінії, при страхуванні гравцем передньої лінії, при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній. Назва кожної системи визначається розміщенням гравця, який виконує страхування. Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії – **«кутом вперед»**. Застосування цієї системи забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії суперника, який часто виконує обманні удари, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих. Гравець зони 6 постійно переміщується, щоб завжди бути в зоні проведення атаки суперника, готуючись приймати м'яч від блоку і обманного удару. Застосування системи захисту при страхуванні гравцем задньої лінії доцільне, якщо команда добре блокує і спроможна нейтралізувати сильні нападаючі удари суперників, спрямовані в зону 6. При цьому більшість м'ячів, що відскакують від блоку, залишаються в межах триметрової лінії і їх має приймати гравець-ліберо. Системи гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої лінії – **«кутом вперед»**, забезпечує захист задньої центральної частини майданчика гравцем зони 6, який знаходиться біля лицьової лінії. Страхування забезпечує крайній захисник (гравець зони 1 або 5) і підсилює також один із гравців, який не бере участі в груповому блокуванні (зони 4 або 2). Однак при цьому страхування передньої лінії центральної частини майданчика послаблене.

4 ПРОЦЕС ТАКТИЧОЇ ПІДГОТОВКИ

Тактична підготовка – це педагогічний процес, направлений на досягнення ефективного застосування технічних прийомів у складній ігровій ситуації за допомогою тактичних дій, які є раціональною формою організації діяльності волейболістів в грі, для досягнення успіху.

Головна мета тактичної підготовки – навчити виконувати технічні прийоми, залежно від обставин спортивної боротьби. Тактична майстерність волейболіста не може бути без розуміння сучасної тактики гри і знання історії її розвитку. Ці знання – теоретичний розділ підготовки. Практичним розділом є процес оволодіння конкретними навичками, які дають змогу гравцю діяти індивідуально або взаємодіяти з партнерами для досягнення тактичних завдань.

Можна виділити ряд чинників, що зумовлюють успішність тактичних дій волейболіста в грі:

- високий рівень розвитку спеціальних якостей – швидкості складних реакцій, швидкості дій у відповідь, орієнтування, спритності;
- високий ступінь надійності технічних прийомів у складних ігрових умовах;
- єдність перших двох чинників, що виражається у високому рівні оволодіння навичками індивідуальних і колективних тактичних дій у нападі і захисті.

Тактичну підготовку не можна зводити до навчання волейболістів тактичним діям. Основу успішних дій волейболістів у грі становлять спеціальні якості (спостережливість, швидкість реакції) і вміння гнучко використовувати технічні прийоми. Власне, саме тактичні дії слугують своєрідною формою організації дій волейболістів індивідуально, в групах і команді в умовах боротьби з суперником, які дозволяють ефективно реалізувати якості, вміння і навички, які придбані в процесі навчально-тренувальних занять.

Перший етап тактичної підготовки направлений на розвиток певних фізичних і інтелектуальних якостей, що лежать в основі успішних тактичних дій. Ефективними засобами тут є різні вправи, рухливі ігри і естафети, які потребують прояву швидкості реакції і орієнтування, швидкості дій у відповідь, спритності, спостережливості, переключення з одних дій на інші.

Другий етап є формуванням тактичних умінь у процесі навчання технічним прийомам. Навчання потрібно побудувати так, щоб у грі виявилася єдність техніки і тактики. Досягається це двома шляхами. Перший – у процесі оволодіння тим або іншим технічним прийомом його поєднують з якостями, що обумовлюють успіх тактичних дій. Наприклад, виконуючи передачу, стежать за діями партнера, залежно від характеру обумовлених сигналів потрібно виконати передачу по низькій, середній або високій траєкторії. Другий – на етапі вивчення прийому в складних

умовах застосовують таку систему вправ, яка сприяє формуванню тактичних умінь, наприклад, подачі на точність в праву, ліву половини майданчика; дальню, ближню половини; окремі зони; між зонами; до лицьової лінії; чергування способів подач.

На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: подача на гравця, що погано володіє прийомом; на гравця, що вийшов на майданчик після заміни; зв'язуючого, що виходить до сітки із задньої лінії.

Третій етап тактичної підготовки – вивчення власне тактичних дій: індивідуальних, групових і командних у нападі і захисті. На перший план тут виступають вправи з тактики, ігрові вправи і двостороння гра. Велику увагу відведено вихованню уміння швидко переключатися від виконання однієї дії до іншої. Двосторонню гру вводять поступово, їй передують підготовчі до волейболу ігри, рухливі ігри, естафети.

Таким чином, формування тактичних умінь починається ще з підготовчих і підвідних вправ, продовжується у вправах на техніку, досягаючи найвищого прояву у вправах для розвитку тактики, в навчальних, контрольних іграх і змаганнях. Навчання тактиці тією чи іншою мірою здійснюється в підготовчих, підвідних вправах, посилюються у вправах на удосконалення техніки і найбільше – у вправах на удосконалення тактики та двосторонній грі у волейбол.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Артеменко Б. О. Особливості використання тактичних схем гри у нападі під час волейбольних матчів / Б. О. Артеменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2013. – № 12. – С. 10–14.
2. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : ТВТ «Дивизион», 2011. – 175 с.
3. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / Беляев А. В. – М. : Олимпия-Пресс, 2007. – 56 с.
4. Борисов О. О. Основы теории і методики викладання волейболу і футболу / Борисов О. О. – К. : «Люксар», 2004. – 664 с.
5. Волейбол / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : 2000. – 242 с.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Железняк Ю. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
7. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : учебное пособие / Клещев Ю. Н. – М. : ТВТ «Дивизион», 2009. – 208 с.
8. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Линник А. М. – К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 54 с.
9. Медвідь М. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри / М. М. Медвідь, С. М. Попов. – Запоріжжя : ЗНУ, 2010. – 87 с.
10. Овчарук С. В. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів I-IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками підготовки / Овчарук С. В. – Миколаїв : МНАУ, 2015. – 32 с.
11. Тучинська Т. А. Волейбол : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с. – Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>
12. Єременко В. Г. Фізичне виховання. Волейбол : практикум / Укладачі : В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська. – К. : НАУ, 2013. – 44 с.
13. Чхань А. А. Робоча програма факультативу «Фізична культура» спортивної секції з волейболу для студентів всіх напрямів і спеціальностей / Чхань А. А. – Вінниця: ВНТУ, 2017. – 42 с.

Навчальне видання

Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях

Методичні вказівки

Укладачі: Аліна Анатоліївна Чхань
Олена Анатоліївна Колос

Рукопис оформлено *А. Чхань*

Редактор *Т. Старічек*

Оригінал-макет підготувала *Т. Криклива*

Підписано до друку **00.04.2021** р.
Формат 29,7×42¼. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний. Ум. друк. арк 1,27.
Наклад 40 (1–21) пр. Зам. № 2021-047.

Видавець та виготовлювач
інформаційний редакційно-видавничий центр.
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Хмельницьке шосе, 95,
м. Вінниця, 21021.
Тел. (0432) 65-18-06.
press.vntu.edu.ua;
E-mail: kivc.vntu@gmail.com.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.