



**Фізичне виховання
ВОЛЕЙБОЛ**

**Методичні вказівки до практичних занять
для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання**



Фізичне виховання. Волейбол: Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання Кравчик С.В., Похвальний К.В.: - Ковель: КПЕК ЛНТУ, 2012- 52 с.

Методичні вказівки до практичних занять містять інформацію щодо занять з волейболу і розробки для практичного виконання.

Запропоноване навчально-методичне видання надає змогу студентам ознайомитись з історією розвитку сучасного волейболу, змістом гри, основними прийомами техніки гри та особливостями вивчення прийомів техніки. Також подані вправи спеціальної фізичної підготовки волейболіста, правила змагань з волейболу та суддівські жести у волейболі.

Методичні вказівки до практичних занять призначені для вивчення студентами у вищих навчальних закладах I-II рівнів акредитації.

Укладач: _____ Кравчик С.В., викладач II категорії КПЕК ЛНТУ, _____ Похвальний К.В., старший викладач вищої категорії, голова циклової комісії з фіз. вих., майстер спорту.

Рецензент: _____ Хомич В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту Волинського національного університету

Відповідальний

за випуск: _____ Борисюк Л.В., методист КПЕК ЛНТУ.

Рекомендовано до друку методичною радою КПЕК ЛНТУ,
протокол № 8 від 26.04.12р.

Затверджено науково-методичною радою ЛНТУ,
протокол № 9 від 29.05.12р.

ЗМІСТ

1. Вступ.....	с. 3
2. Зміст гри.....	с. 5
3. Техніка гри.....	с. 7
4. Особливості вивчення прийомів техніки.....	с. 16
5. Спеціальна фізична підготовка волейболіста.....	с. 21
6. Правила змагань з волейболу.....	с. 26
7. Суддівські жести у волейболі.....	с. 49
8. Список використаної літератури.....	с. 50

ВСТУП

Історія розвитку сучасного волейболу

Волейбол — поширена, улюблена гра в нашій країні. Її популярність пояснюється можливістю кожного учасника виявити в грі свої фізичні якості, спортивне вміння для досягнення колективного успіху. Це виховує ініціативу, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Колективний характер гри розвиває такі якості, як товариськість, дружба, прагнення до взаємодопомоги.

Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в місті Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру "мінтонет". Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву - "волейбол".

У 1897 році були опубліковані перші правила волейболу. Загальні правила гри сформувалися в 1915-1925 рр. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії - з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11х22 м без зміни позицій гравцями під час матчу.

У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання - в Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехо-Словаччини - перша в світі спортивна організація по волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації Болгарії, СРСР, США та Японії. У той же період формуються головні технічні прийоми - подача, передача, що атакує удар, і блок. На їх основі виникає тактика командних дій.

У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страховка, варіювалися атакуючі і обманні удари. У 1936 році на конгресі Міжнародної федерації по гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації по гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса. Однак, що стосується м'яча на блоці, гравцеві було заборонено повторне торкання підряд, висота сітки для жінок - 224 см, зона подачі була строго обмежена.

Після закінчення Другої світової війни (1939-1945) почали розширюватися міжнародні контакти. 18-20 квітня 1947 в Парижі відбувся перший конгрес Міжнародної федерації волейболу (FIVB) за участю представників 14 країн: Бельгії, Бразилії, Угорщини, Єгипту, Італії, Нідерландів, Польщі, Португалії, Румунії, США, Уругваю, Франції, Чехо-Словаччини та Югославії, які і стали першими офіційними членами FIVB. FIVB затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки й вдосконалення правил гри. Першим президентом FIVB було обрано французького архітектора Поля Лібо, який згодом неодноразово переобирався на цей пост до 1984 року.

В 1984 році Поля Лібо змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. За ініціативою Рубена Акости проведено численні зміни в правилах гри, які спрямовані на підвищення видовищності змагань. Напередодні Олімпійських ігор-1988 в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни: в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою "раллі-пойнт" ("розіграш-очко"). З 1998 року така система підрахунку очків поширюється на весь матч, в тому ж році виникло амплуа ліберо.

На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і сама гра стала ще агресивнішою і швидшою. Суттєво виросли і волейболісти. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижче 195-200 см зазвичай є лише ліберо. Навіть у жіночих командах гравці вище двох метрів - нормальне явище. З 1990 року стала розіграватися Світова ліга по волейболу, щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту в усьому світі. З 1993 р. проводиться аналогічне змагання у жінок - "Гран-прі".

З 2006 року FIVB об'єднує 219 національних федерацій волейболу. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на планеті. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах, як Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща.

ЗМІСТ ГРИ

Волейбол — гра командна. Дві команди, кожна з шести гравців, ведуть гру на майданчику 18Х9 м, розділеному навпіл сіткою, натягнутою на висоті 2 м 24 см для жінок і на 2 м 43 см для чоловіків.

У грі беруть участь дві команди по 6 осіб. Мета гри – перевести м'яч через сітку, щоб він торкнувся майданчика суперника. М'яч вважається в грі з моменту здійснення подачі. Команді, яка виграла розіграш, присуджується одне очко і право подачі.

Партію (крім вирішальної 5-ї) виграв команда, що першою набрала 25 очок з перевагою в 2 очки. Якщо розрив у рахунку становить одне очко, гра триває до рахунку 26:24; 27:25; 28:26 і т.д. Переможцем матчу стає команда, що виграла три партії. Якщо після чотирьох партій рахунок рівний – 2:2, то у вирішальній (п'ятій) партії рахунок ведеться до 15 очок з мінімальною перевагою в 2 очки (15:13, 16:14, 17:15 і т.д.)

Матч може також складатися з трьох партій, якщо це передбачено умовами змагань. У цьому випадку переможцем вважається команда, що виграла дві партії. За рівного рахунку 1:1 у вирішальній третій партії рахунок також до 15 очок.

Перед розіграшем другої і наступної партії суперники обмінюються майданчиками. Перед кожною пертією командам дається 3-хвилинний відпочинок. Зміна сторін у заключній партії здійснюється після того, як одна з команд набере 8 очок. Гравці обох команд повинні при цьому зайняти ті ж місця, що вони займали до зміни майданчиків. Подачу продовжує виконувати той же гравець або гравець, який його замінив. Подачу виконують з місця, спеціально відведеного для цього, підкидаючи м'яч і вдаряючи по ньому на льоту. подача вважається виконаною, якщо гравець, підкинувши м'яч, торкнувся його рукою.

Якщо він промахнувся і м'яч упав на землю, подача повторюється. Гравець продовжує подачу доти, поки він, або його партнери по команді, не зроблять одну з таких помилок:

- м'яч після подачі перетне сітку за межами стрічок (антен), обмежуючих її ширину;
- м'яч торкнеться гравця команди, що подає, або стелі в закритих приміщеннях;
- подача виконана не з місця подачі або гравець наступив (заступив) при цьому на лицьову лінію;
- подача зроблена з руки або виконана не тим гравцем;
- м'яч після подачі опустився за межами майданчика суперників;
- гравці команди, що подає, не зможуть відбити напад суперників.

Удари по м'ячу. М'яч можна відбивати руками будь-яким способом.

Удари по м'ячу і передача його виконується коротким, уривчастим торканням (ударом). Якщо м'яч притискається до сітки, прокочується по тілу гравця або гравець торкається його двічі, гра зупиняється. Команда, гравець якої порушив правила прийому м'яча, позбавляється подачі, м'яч переходить до суперників, і їм зараховується очко.

Одночасне торкання двома (трьома) гравцями однієї команди вважається двома (трьома) ударами (за винятком блокування). Якщо одночасні торкання м'яча двома суперниками призводить до "захоплення" (м'яч кинуто або піймано), це є подвійною помилкою, і м'яч переграється.

Гра біля сітки. Від дій гравців біля сітки багато в чому залежить успіх усього поєдинку. Тому не випадково, що у вузькому просторі, обмеженому лінією нападу, зав'язуються найважливіші ігрові ситуації, а більшість волейбольних правил стосується регулювання, пересування, гравців і ударів через сітку. Торкання гравцем сітки не вважається помилкою за винятком випадків, коли він торкається її під час ігрових дій з м'ячем або його торкання заважає грі.

Коли м'яч потрапляє в сітку і сітка торкається суперника, це не є помилкою. Під час блокування гравець може переносити свої кисті на іншу сторону сітки за умови, що ці дії не заважають грі суперника.

Не дозволяється торкатися м'яча на боці суперника до завершення ним атакуючого удару. Право блокувати мають тільки гравці передньої лінії. Блокування виконується одним або двома-трьома гравцями. При цьому торкання м'яча двома-трьома гравцями однієї команди вважається за один удар. Після блокування команда знову отримує право на три торкання.

М'яч, що після блокування торкнувся сітки в межах антен, вважається в грі. Гравцям дозволяється для прийому м'яча вибігати за межі свого майданчика. Кожне порушення правил штрафується втратою подачі і присудженням очка супернику.

ТЕХНІКА ГРИ

Під технікою гри розуміють комплекс раціональних прийомів і їх способів, необхідних волейболістові для успішної участі в змаганнях. Техніка гри волейболіста складається з таких основних прийомів: переміщення, подачі м'яча, передачі, нападаючі удари, блокування. Кожен прийом виконують різними способами. Оволодіння різноманітними способами прийомів техніки

визначає високий рівень підготовки волейболіста, його технічні можливості у вирішенні тактичних завдань, у різних ігрових умовах.

ПЕРЕМІЩЕННЯ

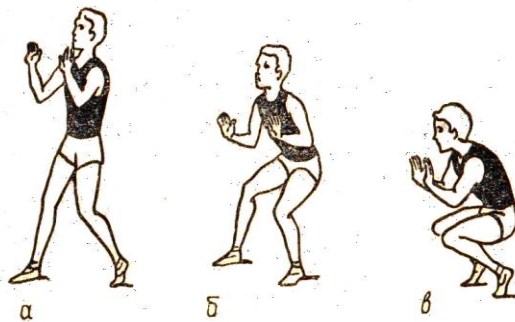
Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню технічних і тактичних завдань у ситуаціях, які виникають постійно й раптово. В зв'язку з цим волейболістові доводиться вибірково застосовувати різні переміщення — кроком, стрибком, бігом; стрибати для удару по м'ячу або блоку його; падати — щоб прийняти м'яч. Зрозуміло, в грі часто зустрічаються різноманітні сполучення способів переміщення. Вони можуть бути заздалегідь передбачені гравцем (зайняття вихідних положень, розгін для нападаючого удару). В цьому випадку волейболіст сам вибирає спосіб переміщення і розраховує час для його виконання. В більшості ж випадків він змушений приймати рішення й реалізувати його у відповідь на дії суперника при досить обмеженому часі, подекуди до десятих часток секунди. В зв'язку з цим гравець повинен бути завжди в мобілізаційній готовності негайно почати відповідне переміщення з найвищою початковою швидкістю.

Щоб розв'язати це динамічне завдання, гравець ще до переміщення набирає оптимального положення для певного способу дії. Йдеться про ігрову стійку волейболіста.

Ігрова стійка — це не якесь стандартне положення гравця. Навпаки, вона відзначається раціональною варіативністю, що зумовлює своєчасні переміщення гравця по майданчику її вихід його в початкове положення для виконання конкретного прийому техніки. Дійсно, стійка, яка передують нападаючому удару, значно відрізняється од стойки, що застосовується при виборі місця для приймання м'яча після удару нападаючого. А стійка гравця, що готується блокувати, відрізняється од стойки волейболіста, що чекає м'яч після подачі. Найбільш поширена така стійка: тулуб трохи нахилений уперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, на рівні пояса, ноги ледь зігнуті, ступні ніг на ширині плечей, причому одна ступня виставлена вперед, вага тіла розподілена на дві сторони з акцентом на передню (мал. 1.а). Увага гравця зосереджена на м'ячі, діях своїх партнерів і гравців команди суперника.

Діагональне положення ступнів ніг сприяє початкові негайного руху гравця в будь-яких напрямках. Зустрічається й фронтальне положення ступнів у тих випадках, коли наступні рухи не зв'язані зі швидкими переміщеннями (мал.1, б). Але для блокуючого, котрий переміщується вздовж сітки приставними кроками, фронтальне положення ступнів буде основним.

Готуючись прийняти м'яч після нападаючого удару суперника, гравець приймає стійку, при якій, на відміну од описаної, більше згинають ноги (до 115—95°), нахиляють тулуб уперед, переносять вагу тіла на передні частини стоп (мал. 1, в). З цього положення найкраще виконати падіння (кидок) до м'яча (и цьому випадку стійка є одночасно й вихідним положенням, щоб прийняти м'яч), або швидко переміститися до м'яча, зайняти відповідне вихідне положення й прийняти його.



Мал. 1

Схресні кроки — застосовують для переміщення по майданчику за достатнього ліміту часу.

Приставні кроки виконують уперед, назад, праворуч, ліворуч. Гравець починає рух з ноги, що стоїть ближче до напрямку переміщення. Важливо, щоб після цього стійка гравця не зазнавала значних змін. Приставні кроки застосовують для переміщення на незначні відстані.

Якщо необхідно подолати відстань, що дорівнює двом приставним крокам, то в цьому випадку застосовують **подвійний крок**. Причому рух розпочинає нога, що стоїть далі по напрямку переміщення, а потім виставляють на крок уперед другу ногу.

Стрибок — більш швидкий спосіб переміщення з безпорною фазою на відстані подовженого приставного або подвійного кроків. їм може закінчуватися ходьба й біг. їх виконують в основному при нападаючому ударі та блокуванні.

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати задану відстань від 3—4 м (розбіг перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Щоб забезпечити кращий розрахунок дій під час приймання м'яча, після бігу доцільно $\frac{3}{4}$ шляху подолати з максимальною швидкістю, а відрізок, що залишився, — з мінімальною, з тим, щоб за цей час остаточно скоректувати рухи й викопати приймання.

ПОДАЧІ

Подача — це удар, за допомогою якого м'яч вводять у гру. За бездоганного оволодіння ними вони можуть стати засобом для атаки.

Техніка подачі складається з вихідного положення, підкидання м'яча й замаху, удару по м'ячу та заключних дій гравця.

Вихідне положення гравця має бути стійке, що забезпечує виконання наступних рухів з найбільшим зусиллям і точністю.

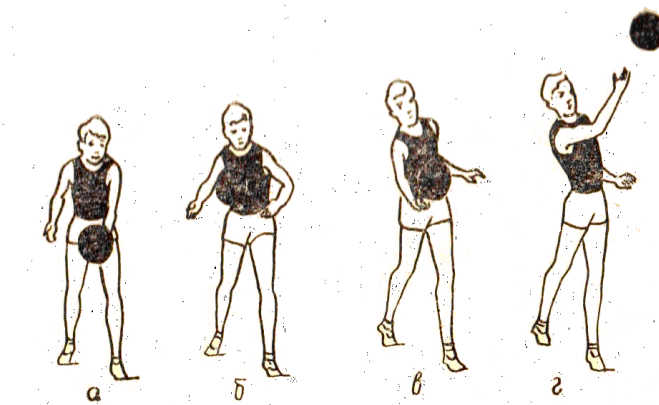
Підкидання й замах виконують одночасно (студенти початківці, на жаль, здебільшого роблять спочатку замах, а потім підкидання). Підкидають м'яч звичайно однією рукою. Це зумовить природне, поступове прискорення циклу рухів, що виконують при дотриманні одних і тих же умов. Висота підкидання м'яча для подач різна: для силових — високе підкидання (до 2 м), для націлених і планеруючих — низьке (до 1 м). Амплітуда руху руки на замах теж різна: коротка — при точних подачах, максимальна — при силових. Виконуючи замах, переносять вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду. Удар по м'ячу виконують напруженою долонею з зусиллям, характерним для певного способу подачі. При цьому вагу тіла переносять на ногу, що стоїть спереду. Заключні рухи

гравця після удару — супроводжуючий рух руки за м'ячем, переміщення ноги, що стоїть ззаду, вперед (при націленій та планеруючій подачах супроводжуючий рух руки незначний, а переміщення ноги, що стоїть ззаду, вперед виключається).

Щодо характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. При точному виконанні вони значно утруднюють приймання м'яча гравцями команди суперника. При їхньому варіативному застосуванні подача взагалі стає могутнім засобом атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), чи точності (націлена подача) або ж зміни траєкторії польоту м'яча (планеруюча подача).

Подачі, при яких удар по м'ячу виконують над головою, називають верхніми; якщо долонею знизу — нижніми. Коли гравець виконує подачу, стоячи обличчям до сітки, це подача пряма, а якщо боком до сітки — бокова.

Нижня пряма подача (мал. 2, а, б, в, г). У вихідному положенні ноги гравця ледь зігнуті в колінах, ліва спереду, тулуб трохи нахилений. М'яч лежить на лівій долоні руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що б'є. Замах правою рукою виконують назад, вагу тіла зміщують у напрямку правої ноги. Одночасно з цим м'яч підкидають вертикально вгору на 0,5—0,7 м. Випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз — уперед, починають ударний рух. Рука вдаряє м'яч знизу — ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед — угору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі.



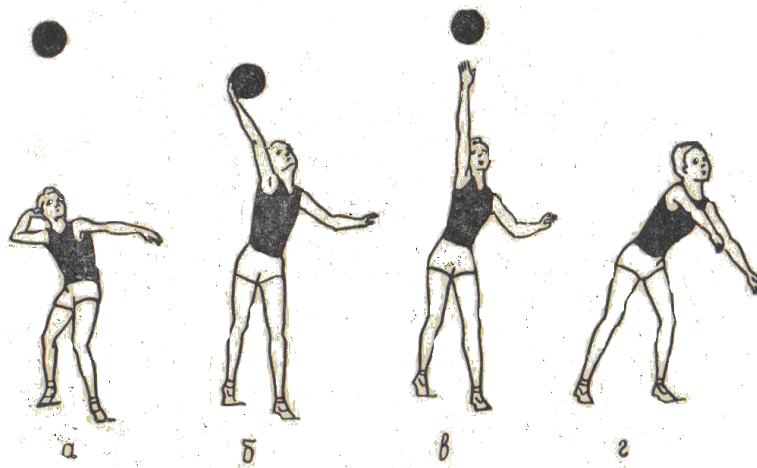
Мал. 2

Нижня бокова подача. Гравець стоїть лівим боком до сітки. Замах (вниз—назад) і підкидання м'яча виконують майже одночасно. При цьому праву ногу згинають тулуб обертають вправо. Ударний рух здійснюють маховим рухом правої руки ззаду — вліво — вперед. При цьому розгинають праву ногу, обертають тулуб ліворуч і переносять вагу тіла на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують напруженою кистю знизу — збоку.

Верхня пряма подача (мал. 3, а, б, в, г). Ноги па ширині плечей, ліва — спереду. Підкидаючи м'яч угору (до 1,5 м) й трохи спереду себе, правою рукою роблять замах вгору — назад, згинаючи її в ліктьовому суглобі, вагу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука, розгинаючись в ліктьовому суглобі, швидко рухається вгору до м'яча, а потім відбувається удар

долонею по задньо-нижній частині. Після подачі м'яч летить уперед — угору з великою швидкістю. Для подачі характерний довгий супроводжуючий рух.

З такого вихідного положення виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до вищеописаної. Вона відрізняється од верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів гравця. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах роблять коротким, м'яч підкидають вище голови на 50—60 см, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча, трохи переміщаючись донизу. Супроводжуючі рухи мінімальні.

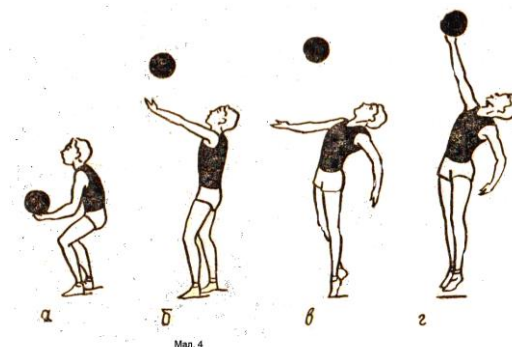


Мал. 3

Верхня бокова подача (мал. 4, а, б, в, г). Ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ступні паралельно лінії, ліва трохи спереду, м'яч утримують па висоті пояса. Підкидаючи м'яч на висоту 1,5 м і трохи спереду голови, тулуб нахиляють у сторону правої руки, опущеної вниз для замаху. За рахунок згинання ноги вагу тіла переносять на праву ногу. Розгинаючи праву ногу й тулуб, махом правої руки в вертикальній площині здійснюють удар по м'ячу в найвищій точці. Захльостуючий рух кисті по задньо-верхній частині м'яча надає йому обертання.

Верхню бокову подачу виконують і з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому кроці до замаху.

Із вихідного положення для верхньої бокової подачі виконують планеруючу подачу. Особливість її виконання полягає в невеликому замаху, удар по м'ячу штовхоподібний, уривчастий і здійснюють його суворо по центру м'яча, виключаючи його обертання. М'яч під час польоту планерує, змінюючи раптово траєкторію.



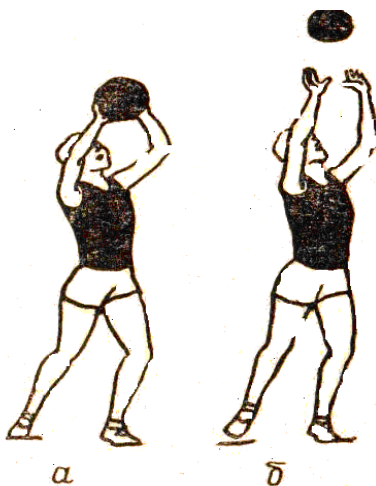
Мал. 4

ПЕРЕДАЧІ

Передачі — найважливіші прийоми техніки, за допомогою яких волейболіст забезпечує процес організації захисних і нападаючих дій. Передачі за технікою виконання і за своїм призначенням дуже різноманітні. Залежно від положення рук і їх рухів розрізняють верхні й нижні передачі.

Передачу двома руками зверху в більшості випадків виконують як другу передачу м'яча для удару. За довжиною передачі можуть бути: довгими (із зони 2 в зону 4), середніми (із зони 2 в зону 3) і короткими (в межах однієї зони). За висотою передачі можуть бути високі (вище 2 м), середні (до 2 м) і короткі (до 1 м).

Неодмінною умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильно вихідне положення (мал. 5, а, б) — ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду (може бути й фронтальне положення ступнів ніг).

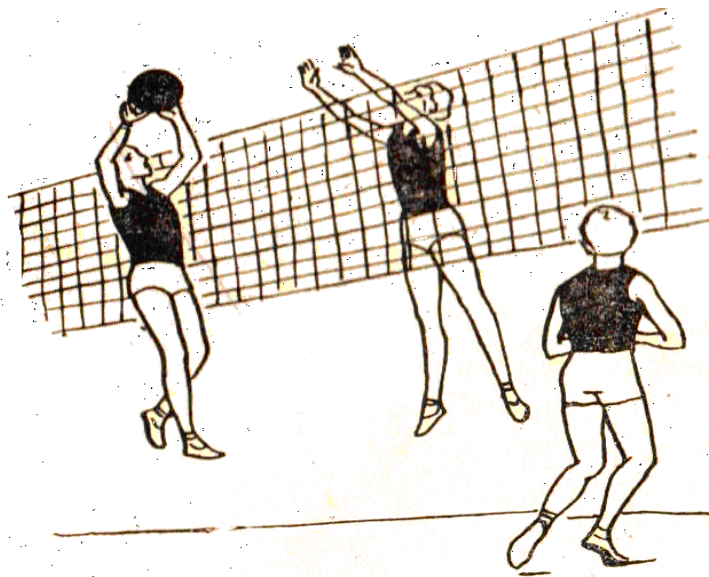


Мал. 5

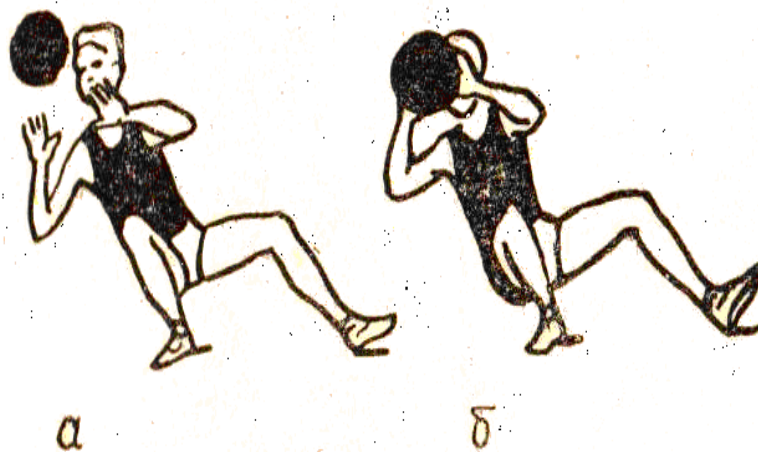
Тулуб майже у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед — угору. В момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють. Пальці рук торкаються м'яча над головою, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду — знизу, утворюють своєрідну воронку. Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта несуть допоміжну функцію. Напрямок польоту м'яча забезпечується «проведенням» м'яча кистями в межах правил. Після втрати контакту з м'ячем руки продовжують розгинатися вгору — уперед до повної зупинки руху.

При виконанні довгої передачі ноги енергійно розгинають, а тулуб нахиляють у напрямку передачі. При коротких передачах ноги розгинають плавно, а тулуб залишають у вертикальному положенні. Якщо виконують передачу над собою, ще більш згинають ногу, хто стоїть ззаду, а тулуб відхиляють трохи назад. При передачі за голову тулуб прогинають, а руки розгинають вгору — назад.

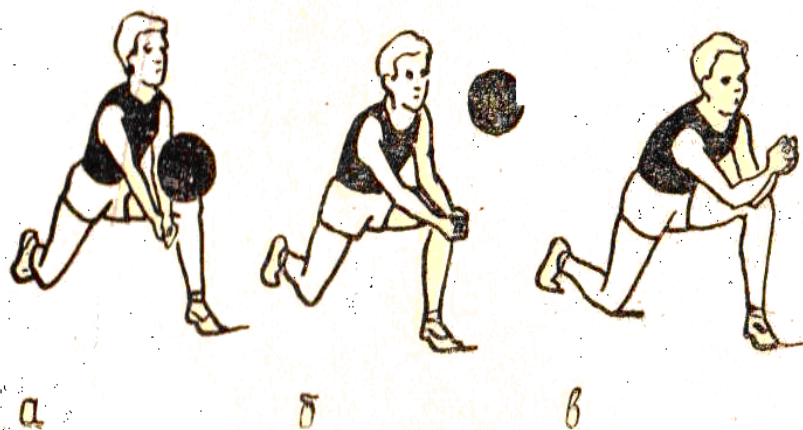
Передачі над собою і за голову виконують і в стрибку, причому м'яч передають тільки в кінцевій фазі (мал. 6).



Мал. 6



Мал. 7



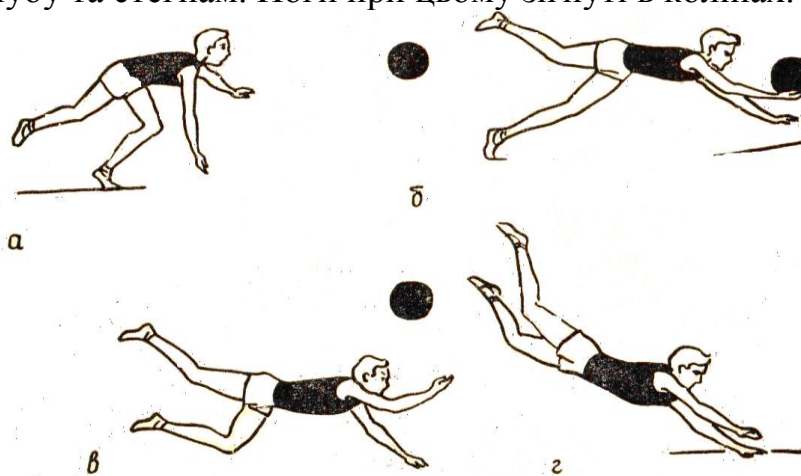
Мал. 8

Приймання м'яча зверху з падінням перекатом на спину (мал. 7, а, б). Перемістившись до м'яча, що летить далеко й низько, гравець робить випад у бік м'яча або глибоко присідає. Після цього він, ще більше згинаючи ноги й опускаючи таз, виконує передачу м'яча. Продовжуючи приземлення, спортсмен сідає до п'ятки ноги, що стоїть спереду, групється й падає перекатом на бокову частину спини.

Передачу м'яча двома руками знизу (мал. 8, а, б, в) застосовують як захисний прийом. Залежно від зустрічної швидкості м'яча змінюється й техніка передачі. Якщо приймають м'яч знизу, прямі руки виставляють уперед — вниз, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя повернуті всередину, кисті разом, тулуб трохи нахилений вперед. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кистів. М'яч має бути перед гравцями. В тому випадку, коли м'яч летить збоку, нахиляють тулуб у протилежний від м'яча бік, а руки посилають на підбиття м'яча по спіралі знизу — вперед — угору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно підбігає м'яч у напрямку партнера. Навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч без зустрічного руху до нього.

Приймання м'яча знизу однією рукою з падінням уперед на руки й перекатом на груди вимушена захисна дія (мал. 9, а, б, в, г) її застосовують тоді, коли необхідно прийняти м'яч, який падає далеко. Після переміщення поштовхом ноги, що стоїть спереду, маховим рухом другої ноги вгору й різким рухом тулуба вперед — униз роблять кидок уперед. Тулуб прогинають, м'яч підбивають у безпорній фазі однією рукою, після чого руки випростують у напрямку опори, ставлять на неї і, повільно й напружено згинаючись, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди й перекочується по прогнутому тулубу та стегнам. Ноги при цьому зігнуті в колінах.



Мал. 9

Нападаючий удар

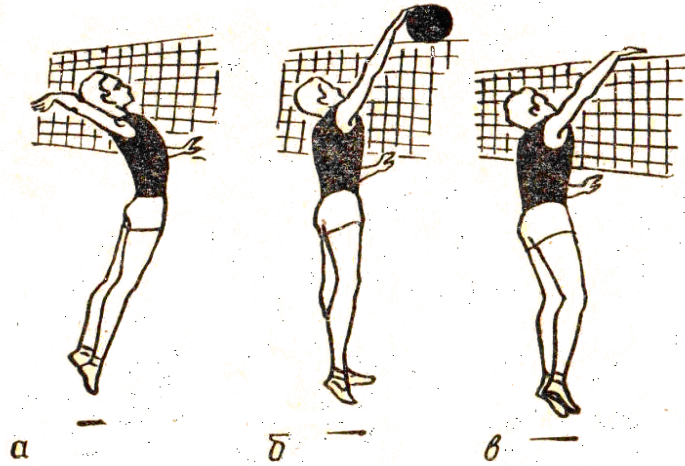
Під нападаючим ударом розуміють перебивання м'яча однією рукою через верхній край сітки. Його виконують двома способами: прямим і боковим. При виконанні прямого удару ударний рух здійснюють у сагітальній площині, при боковому — у фронтальній.

У практиці гри широко застосовують варіанти прямого удару; наприклад, з поворотом в один бік, а ударом кисті в інший.

Прямий нападаючий удар (мал. 10, а, б, в) виконують після розбігу та в стрибку з місця.

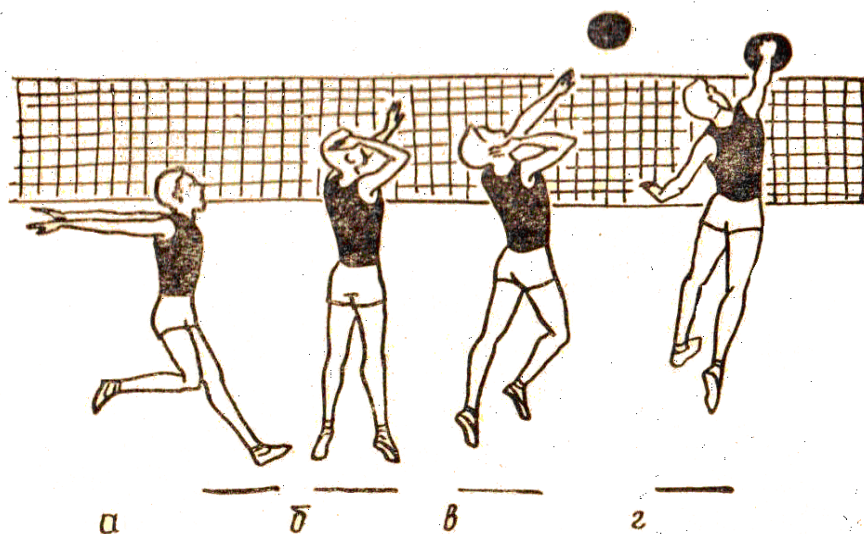
Розбіг складається з 2—3 кроків, але найважливіший з них — останній, який виконують стрибком (він тим довший, чим вища швидкість розбігу). В останньому кроці розбігу праву ногу виносять уперед з опорою на п'ятку, до неї

приставляють ліву ногу, одночасно з цим руки відводять назад — униз для замаху. Потім гравець робить маховий рух руками вниз — уперед — угору й відштовхується перекастом ступнів з п'яток і на носки, випрямленням ніг і тулуба. При замаху гравець прогинається в попереку, праву руку, зігнуту в лікті, відводить назад за голову, а зігнуту в лікті ліву руку підіймає на висоту плеча. Ударний рух починають зі швидкого згинання тулуба. Рука, що б'є, розгинаючись в ліктьовому суглобі, починає рух уперед — угору з виведенням передпліччя вперед. Кисть акцентованим рухом б'є по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище й трохи спереду голови. Після удару гравець приземляється на носки, згинаючи ноги, тулуб. Напівзігнуті руки опущені вниз.



Мал. 10

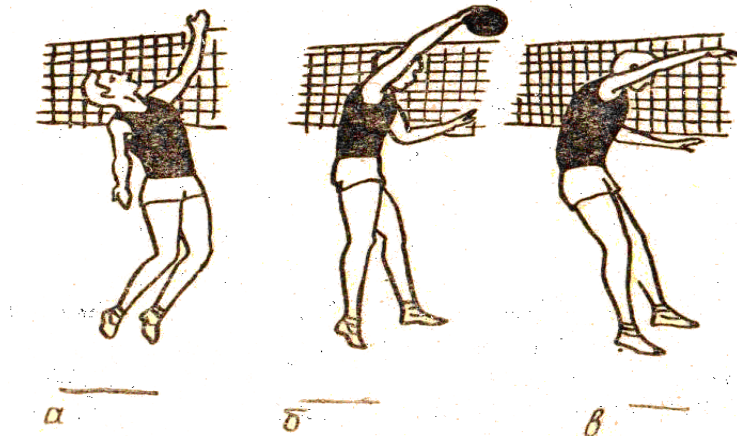
Різновидом прямого нападаючого удару є удар з поворотом (мал. 11, а, б, в, г). Гравець, наблизившись до найвищої точки польоту, здійснює поворот вліво і удар, змінюючи напрямок польоту м'яча відносно напрямку розбігу. Його можна виконувати з попереднім поворотом вправо. Цей удар застосовують здебільшого нападаючі із зони 2.



Мал. 11

Удар з поворотом руки ліворуч або праворуч — дуже ефективний тактичний засіб нападу. Гравець у стрибку, не змінюючи положення тулуба, лише за рахунок повороту руки ліворуч (праворуч) змінює напрямку удару. Іноді застосовують удар з відволікаючим поворотом ліворуч і справжнім ударом праворуч за рахунок повороту руки в цю сторону. Вони вимагають від виконавців високого рівня координації рухів.

Боковий нападаючий удар (мал. 12, а, б, в) застосовують в атаці з віддаленої позиції від сітки. Гравець розбігається під гострим кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно сітці. В момент замаху тулуб нахилиють у бік руки, що б'є; ліву руку виносять угору, тулуб прогинають, ноги згинають. Ударний рух здійснюють за рахунок розгинання тулуба, повороту його ліворуч, махового руху руки, який закінчується акцентованим ударом кисті по м'ячу. Ліву руку в момент удару різко опускають униз. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках.



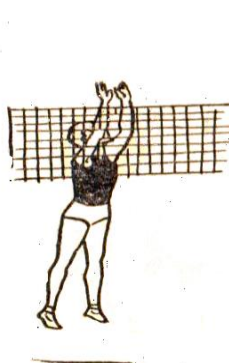
Мал. 12

БЛОКУВАННЯ

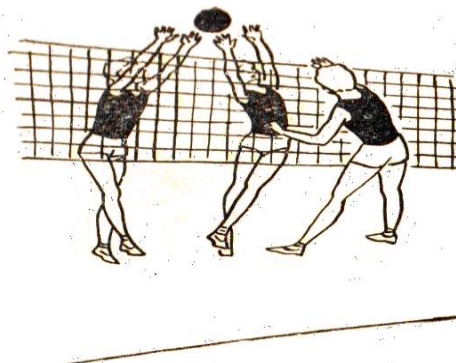
Блокування — найефективніший засіб захисту, а нині його застосовують і для контр атакуючих дій.

Блокування перетинає шлях м'ячу, що перелітає через сітку після удару. Його здійснюють один, два чи три гравці.

Індивідуальне блокування (мал. 13). Перед початком дій блокуючий приймає стійку готовності: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того, як визначився напрямок передачі для удару, блокуючий за допомогою одного, двох, трьох приставних кроків приймає вихідне положення в зоні атаки. Перебуваючи в цьому положенні, гравець ще більше згинає ноги, що сприятиме збільшенню сили відштовхування. В цей час погляд блокуючого зосереджений на м'ячі. Розрахувавши, коли слід стрибнути на блок, гравець відштовхується од опори й починає виносити руки вгору. В безопорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на рухи нападаючого.



Мал. 13



Мал. 14

Визначивши напрямок удару по підготовчим рухам суперника, блокуючий випростує руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. При блоці пальці рук напружено розведені, відстань між кистями не перевищує поперечник м'яча.

Групове блокування викопують два чи три гравці. Подвійне блокування (мал. 14) — основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Внаслідок узгоджених дій двох партнерів над сіткою з'являється перепона для м'яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного й допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (з № 4 в зону 4; з № 2 в зону 2); а до нього па фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

Особливості вивчення прийомів техніки

На початку навчання студенти вивчають найбільш раціональні вихідні положення, так звані стійки волейболіста, а також способи переміщення для заняття вихідного положення і виконання прийому. Під час гри волейболіст пересувається приставними кроками вперед, назад вправо, вліво, застосовує також подвійний крок, стрибки, біг і зупинки стрибком або подвійним кроком. Студенти повинні навчитись використовувати різні способи переміщення відповідно до ігрових обставин.

Навчання прийомам техніки починається з розучування верхніх передач. Спочатку вивчають техніку верхньої другої передачі над собою, перед собою за голову. Після цього переходять до освоєння верхніх передач після приймання м'яча, що летить, нижніх передач.

Навчання техніки верхніх передач (передача м'яча зверху двома руками)

Навчальний матеріал.

1. Прийняття вихідного положення для верхньої передачі. Те ж після пересування вперед, назад, в сторони (кроком, приставними кроками, подвійним кроком, стрибком, бігом).

2. Партнер накидає м'яч точно в руки гравцеві; способом верхньої передачі той відбиває м'яч.

3. Передача м'яча між двома партнерами, що стоять за 4—5 м один від одного. Те ж саме, але передача з середньої та високої траєкторій.

4. Передача між двома групами гравців. Направляючі цих груп стоять один проти одного на відстані 5—6 м. Виконавши передачу, гравець переміщується слідом за м'ячем і займає місце в кінці протилежної колони гравців. Кожен із гравців виконує те ж саме завдання.

5. Почергова передача м'яча між трьома гравцями, що займають позицію в вершинах уявного трикутника. Відстань між гравцями 4—5 м. Передачі м'яча виконують з попереднім поворотом тулуба в бік передачі з відповідним переміщенням ступнів. Те ж саме, але між чотирма гравцями.

6. Передачі м'яча між двома гравцями, один з яких посилає м'яч за партнера, вбік од нього, перед ним. Партнер повинен своєчасно виконати переміщення, зайняти вихідну позицію й точно передати м'яч на гравця.

7. Передача м'яча за голову: а) гравець посилає м'яч за голову по високій траєкторії, потім переміщується спиною вперед до зайняття позиції під м'ячем з

тим, щоб знову послати м'яч за голову й т. д.;

б) передачі м'яча між трьома гравцями, що стоять на одній лінії за 3—4 м один від одного. Середній гравець виконує передачу м'яча за голову;

в) те ж саме, але гравці розташовуються в вершинах уявного трикутника. Середній гравець, з попереднім поворотом до зайняття положення спиною до партнера, виконує передачу м'яча за голову.

8. Вправи 3, 4, 5, 7 виконують біля сітки.

9. Передача із зони 6 гравцю в зону 2, який виконує передачу для удару, посилаючи м'яч над собою, перед собою в суміжну або дальню зону.

Теж саме, але гравець, що виконує другу передачу, займає позицію в зоні 3 і виконує передачі м'яча над собою, перед собою, за голову. Орієнтиром може служити й партнер, який в стрибку ловить переданий йому м'яч або передає в середину майданчика для початку другого кола вправ.

10. Те ж саме, що й у вправі 8, але передачі м'яча виконують на різну висоту та з різною траєкторією (перед собою, за голову).

11. Виконання тих же за характером передач, але з попереднім виходом гравця (1—2 м) до сітки.

12. Передачі м'яча для нападаючого удару.

13. Верхні передачі м'яча, що летить із зустрічною швидкістю до 12 м/с.

а) верхні передачі після приймання м'яча, посланого партнером не сильним, але точним ударом з відстані 4—5 м;

б) верхні передачі м'яча, що відскочив од сітки (стіни залу), посланого ударом самого гравця;

в) верхні передачі із зони і (6, 5) після приймання м'яча, посланого партнером не сильним, але точним ударом із зони 2 (3, 4),

г) верхні передачі із зон другої лінії до сітки. Вправу виконують у парах. Гравці кожної пари займають позиції на діаметрально протилежних зонах: 1 і 4, 6 і 3, 5 і 2. Студенти, що стоять біля сітки, ударом чи різкою передачею посилають м'яч на своїх партнерів. Ті намагаються своєчасно вийти до м'яча й точно спрямувати його до сітки своєму партнерові. Через певний час усі гравці одночасно переходять на одну позицію (за рухом годинникової стрілки);

д) верхні передачі після приймання м'яча, переданого з-за сітки нескладною подачею (нижня пряма, бокова);

е) верхні передачі після приймання м'яча, переданого з-за сітки нападаючим ударом в 1/3 сили;

є) верхні передачі при більш сприятливих умовах у процесі навчальних і тренувальних ігор.

14. Передачі в стрибку:

а) гравець підкидає м'яч над собою на 2,5—3 м, а потім стрибає вгору й в безпорному положенні виконує передачу над собою. Так повторюється декілька разів;

б) передачі м'яча в стрибку перед собою у вправі за участю двох гравців;

в) те ж саме, за участю трьох гравців. Передачі виконують із попереднім поворотом тулуба в бік передачі;

г) те ж саме, але біля сітки. Застосовують передачу м'яча в стрибку за голову;

д) передача до сітки із зони 5 (6, 1) в зону 2 (3, 4). Гравець, що стоїть біля

сітки, виконує передачу м'яча в стрибку, спрямовуючи її над собою, перед собою, за голову партнера, який переправляє м'яч назад гравцю другої лінії.

Те ж саме, але гравці, що виконують передачу в стрибку, роблять це після попереднього виходу до сітки (з 1—2 м).

є) передачі м'яча в стрибку для удару в умовах навчальних ігор.

Навчання техніки нижніх передач м'яча двома руками

(прийом м'яча після подачі або нападаючого удару)

Навчальний матеріал.

1. Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) над собою на висоту 1,5—2 м.

Те ж з поворотами ліворуч, праворуч.

2. Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) перед собою з наступним виходом до м'яча, повторним підбиванням тощо.

3. Передачі між двома партнерами.

4. Те ж, але коли двоє гравців переміщуються паралельним курсом.

5. Передачі м'яча, посланого партнером ліворуч або праворуч під гравця.

6. Передачі після приймання м'яча, посланого партнером несильним ударом.

7. Передачі до сітки після приймання м'яча, посланого партнером несильним ударом. Партнер займає позицію біля сітки поперемінно в зонах 2, 3, 4, а гравець відповідно в зонах 5, 6, 1.

8. Передачі до сітки в зону 3 і 2 після приймання м'яча, посланого з-за сітки, а потім із місця подачі, нижніми прямою та боковою подачами.

9. Те ж, але після приймання м'яча, посланого ускладненими способами подач (силовою, планеруючою). Позиція гравця: зони 1, 6, 5. Напрямок передач — у зони 2, 3.

10. Передачі після приймання м'яча, посланого партнером через сітку ударом в півсили.

11. Передачі як захисний прийом в умовах навчальних і тренувальних ігор.

13. Прийом м'яча знизу однією рукою з наступною опорою на руки.

а) із положення присівши: поштовхом ніг викинути тіло вперед і приземлитись на руки; те ж, але з положення напівприсівши та з положення стоячи;

б) із положення упору, лежачи за руками: відштовхнувшись, відірвати ноги од підлоги і, напружено згинаючи руки, прогнувшись і зігнувши ноги в колінах, зробити перекат на грудях, животі й стегнах.

Навчання техніки подачі

Навчальний матеріал.

1. Навчити правильній початковій позиції гравця перед виконанням конкретного способу подачі.

2. Багаторазове підкидання м'яча з початкової позиції з метою досягти стабільності в цьому елементі прийому.

3. Імітація всього циклу рухів з підкиданням м'яча. Долоня руки, якою б'ють, повинна пройти збоку від м'яча.

4. Подачі в напрямку сітки, стіни на відстані 7—8 м від неї.

5. Подачі з-за лицьової лінії через сітку.

6. Подачі з місця подачі.
7. Подачі, посилаючи м'яч на задню, середню, ближню третини майданчика.
8. Середні, довгі, короткі подачі в напрямку зон 6, 1, 5.
9. Подачі на гравця, який зайняв довільну позицію на майданчику.
10. Серія подач (8—10 ударів). Те ж, але по заданих напрямках чи орієнтирах (гравець, зона майданчика).
11. Подача в простір між двома гравцями, за гравців, глибоко в зони 5 чи 1.
12. Подачі в умовах навчальних ігор.

Навчання техніки нападаючого удару

Для вивчення досить складного за технікою виконання переліку нападаючих ударів застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості й спритності, підвідні вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах зростаючої складності завдань. Нападаючий удар виконується в основному із зон 2, 3, 4. По-перше, студентів слід навчити правильно виконувати стрибок поштовхом двох ніг з місця і після подвійного кроку.

Навчальний матеріал.

1. Багаторазовий показ і пояснення техніки виконання конкретного способу нападаючого удару. Перегляд змагань з наступним аналізом техніки нападаючих ударів у виконанні кращих гравців команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм.

2. Метання (в момент імітації ударного руху руки) тенісного м'яча чи схожого предмета. Виконують у стрибку з місця, після розгону в один, два, три кроки.

3. Удари по м'ячу в стрибку з місця, після розгону в один, два, три кроки. М'яч для удару підкидає викладач.

4. Метання тенісного м'яча через сітку пониженої висоти. Рухи студента повинні відповідати структурі рухів для нападаючого удару. Виконують після розгону (в один, два, три кроки) й стрибка.

5. Нападаючі удари через сітку пониженої висоти (для чоловіків — 220—230 см, жінок — 200—205 см) з розгону (в один, а потім в два й три кроки) й зі стрибка. М'яч для удару підкидає викладач.

6. Нападаючий удар з передачі викладача, а потім партнера. У вихідному положенні студент з м'ячем стоїть на лінії нападу. З нього й починають вправу точною передачею м'яча викладачу.

7. Перша передача до сітки в зону 3, виконують з центра поля. Другу передачу для удару виконують на 2—2,5 м від сітки з таким розрахунком, щоб нападаючий зони 4 встиг виконати розбіг, стрибок і удар.

Те ж, але другу передачу виконують для удару нападаючому зони 2.

8. Два нападаючі розташовуються в районі ліній нападу в зонах 4 і 2. Гравець зони 3 почергово направляє м'яч для удару нападаючому то зони 4, то зони 2. Першу передачу гравець зони 3 одержує від партнера, який займає позицію в центрі поля.

9. Те ж, але гравець зони 3 виконує передачі на удар, міняючи щоразу їхню висоту й довжину.

10. Удари з позицій 4, 2, 3 по заздалегідь вказаних орієнтирах на протилежному майданчику (з цією метою його розмічають на зони крейдою або тасьмою).

Серійне виконання нападаючого удару.

11. Нападаючі удари із занижених по висоті й швидкісних передач. Нападаючий поперемінно діє в зонах 4, 3, 2, а його партнер, який виконує передачу для удару, відповідно в зонах 2, 3, 4.

12. Нападаючі удари з передач, віддалених од сітки на 1—2 м.

13. Нападаючі удари (з позицій 4 і 2) з першої передачі, яку виконують безпосередньо для удару.

14. Нападаючий удар з передачі м'яча, виконаної в стрибку.

15. Нападаючі удари під час протидії блокуючого. Ці дії гравець починає з того моменту, коли він задовільно засвоїв техніку нападаючого удару. Те ж, але за умови протидії двох блокуючих.

16. Нападаючі удари в умовах навчальних ігор.

Навчання техніки блокування

Блокування — важлива й надзвичайно важка за виконанням захисна дія. Успіх дій блокуючих багато в чому залежить від своєчасності пересувань їх до сітки й вздовж її з найрізноманітніших вихідних положень щодо сітки. При цьому обов'язково враховують характер постановки блока.

Навчальний матеріал:

1. Імітація блока після стрибка з місця.

2. Імітація блока після приставного кроку ліворуч(праворуч) і стрибка. Те ж саме виконують після двох приставних кроків і стрибка; після трьох приставних кроків і стрибка.

3. Імітація блока після прямого розгону до сітки (з лінії нападу) й стрибка;

4. Блок після стрибка з місця. Напрямок нападаючого удару відомий. Те ж, але з пересуванням, щоб зайняти вихідне положення для виконання стрибка та блока.

5. Блок після розгону до сітки (під прямим і гострим кутом).

6. Блок проти нападаючого удару з двома відомими напрямками.

7. Блок проти нападаючого удару з довільним напрямком.

8. Блок проти нападаючого, який виконує удар із занижених по висоті. передач.

9. Блок проти нападаючого, який виконує удар з першої передачі та з відкидання.

10. Блок в умовах навчальних ігор.

11. Імітація групового блока після стрибка з місця.

12. Імітація групового блока після переміщення двох гравців: уздовж сітки праворуч і ліворуч на один, два, три приставні кроки; при пересуванні одного гравця до другого в різних комбінаціях; при русі двох гравців перпендикулярно до сітки, під різним кутом; рухом одного гравця до сітки для приєднання до другого, який займає позицію в різних зонах біля сітки.

13. Груповий блок після стрибка з місця, напрямок нападаючого удару.

14. Груповий блок після переміщень, перелічених у праві 12.

15. Груповий блок в умовах навчальних ігор.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Щоб студент досяг високих спортивних результатів під час занять з волейболу наукові дослідження та спортивний досвід показали, що сила, витривалість, сміливість, впевненість у своїх діях і інші якості розвиваються краще, якщо в навчанні використовують найрізноманітніші вправи, що сприяють всебічному фізичному розвитку й вдосконаленню у вибраному виді спорту. Вміло застосовуючи їх, вирішують завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів. Основою всебічної фізичної підготовки є також самостійні заняття. До засобів фізичної підготовки належать також вправи для загального розвитку, запозичені з гімнастики, легкої атлетики та інших видів спорту. Для загальної фізичної підготовки з успіхом можуть бути використані різні рухливі ігри і естафети з бігом, стрибками та метанням.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ШВИДКОСТІ ВІДПОВІДНИХ ДІЙ

1. За сигналом (переважно зоровим) біг на 5, 10, 15 м із вихідного положення стійка волейболіста (обличчям, боком і спиною до стартової лінії) сидячи, лежачи на спині та на животі.
2. Те саме, пересуваючись приставними кроками.
3. Біг із зупинками та зміною напрямку.
4. «Човниковий» біг на 5 і 10 м.
5. Те саме, пробігаючи відрізок спочатку обличчям уперед, а назад — спиною.
6. Те саме, пересуваючись приставними кроками.
7. Те саме з набивними м'ячами в руках (вагою 1—2 кг) або з поясом-обтяженням.
8. Біг приставним кроком у колону по одному вздовж меж майданчика; за сигналом виконати певне завдання (прискорення, зупинка, зміна напрямку або способу пересування, поворот на 360°, стрибок угору, імітація передачі в стійці, із падінням, у стрибку, імітація подачі, нападаючих ударів, блокування та ін.).
9. Те саме, але учні пересуваються по одному, по двоє, по троє від лицьової лінії до сітки.
10. Те саме, але учитель подає різні сигнали (кілька свистків, чергування довгих і коротких свистків), на кожний із яких учні виконують відповідну дію.
11. Спеціальні естафети з виконанням різних завдань у різноманітних сполученнях і з подоланням перешкод.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ

1. Присідання з різким випрямленням ніг із махом рук угору.
2. Те саме зі стрибком угору.
3. Те саме з набивним м'ячем (або двома) у руках (вагою до 2 кг).
4. Із положення стоячи на гімнастичній стінці, одна нога зігнута, друга опущена вниз, руки тримати на рівні обличчя. Швидко розгинання ноги (від стінки не відхилятися).
5. Те саме з обтяженням (пояс вагою до 6 кг).
6. Виконуючи вправи з обтяженнями, слід визначати їх вагу залежно від характеру рухів (присідання — до 80 %, вистрибування — 20-40 % від ваги учня). Пояс (мішок із піском вагою до 4 кг (для дівчат) і до 8 кг (для юнаків)), манжети на зап'ястя та на гомілковостопні суглоби.
7. Присідання та вистрибування з напівприсіду та присіду вгору та вперед, стрибки на обох ногах.

8. Багаторазові кидки набивного м'яча (вагою 1-2 кг) над собою та у парах.
9. Стоячи на відстані 1—1,5 м від стіни з набивним (баскетбольним) м'ячем у руках, у стрибку кинути м'яч угору об стінку, приземлитися, знову стрибнути і поймати м'яч (виконувати ритмічно, без зайвих підстрибувань).
10. Стрибки на одній і на обох ногах на місці та у русі обличчям уперед, боком і спиною вперед.
11. Те саме з обтяженням.
12. Настрибування на складені гімнастичні мати (висоту та кількість стрибків поспіль поступово збільшувати).
13. Стрибки в глибину з гімнастичної стінки на гімнастичні мати (для юнаків). Зістрибування з висоти 40-80 см із наступним стрибком угору.
14. Стрибки на одній і на обох ногах із подоланням перешкод (набивні м'ячі).
15. Стрибки з місця вперед, назад, в сторону, відштовхуючись обома ногами.
16. Стрибки вгору з діставанням підвішеного м'яча, відштовхуючись однією та обома ногами.
17. Те саме зі стрибками з розбігу в три кроки.
18. Стрибки з місця та з розбігу з діставанням тенісних і волейбольних м'ячів, закріплених на різній висоті.
19. Опорні стрибки, стрибки зі скакалкою.
20. Багаторазові стрибки з місця і з розбігу в сполученні з ударом по м'ячу.
21. Біг угору, ступаючи на кожен сходинку.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ПРИЙОМУ ТА ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА

1. Згинання та розгинання рук у променево-зап'ясних суглобах, колові рухи кистей, стискання та розтискання пальців рук у положенні руки вперед, у сторони, угору, на місці та тримаючи різні предмети.
2. З упору стоячи біля стіни одночасне або поперемінне згинання в променево-зап'ясних суглобах (долоні розташувати на стіні пальцями вгору, у сторони, униз, пальці разом або розчепірені, відстань від стіни поступово збільшувати).
3. Те саме, спираючись у стіну пальцями.
4. Відштовхування долонями або пальцями від стіни обома руками водночас або поперемінно однією рукою.
5. Пересування в упорі лежачи на руках у сторону, по колу, тримаючи носки ніг на місці.
6. З упору присівши, розгинаючись уперед-угору, набути упор лежачи (під час торкання руками підлоги, руки зігнути).
7. Згинання кистей до себе і розгинання, тримаючи набивний м'яч обома руками на рівні обличчя (рух нагадує заключну фазу передачі м'яча обома руками зверху).
8. Кидки набивного м'яча від грудей обома руками (уперед і над собою) і ловіння (особливу увагу приділити заключному руху кистей і пальців).
9. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей у стійці волейболіста на дальність.
10. Передачі баскетбольного (футбольного) м'яча в стіну та ловіння його після відскоку.

11. Почергові кидки та ловіння набивних і баскетбольних м'ячів, що кидають партнери.
12. Ведення баскетбольного м'яча однією рукою на місці та у русі.
13. Вправи для кистей із гантелями, кистьовим еспандером, тенісним м'ячем.
14. Передачі набивним, гандбольним, футбольним, баскетбольним м'ячем об стіну.
15. Передачі волейбольним м'ячем об стіну, поступово збільшуючи відстань до неї.
16. Передачі волейбольним м'ячем на дальність із накидання партнера або приладу для метання м'яча.
17. Кидки набивного м'яча над собою і залежно від дій партнера (партнерів) змінювати висоту підкидання або кидати м'яч у вільне місце, на партнера та ін.
18. Кидки та ловіння набивного м'яча у зустрічних колонах або у трійках.
19. Нападаючий кидає м'яч над собою біля сітки. За сигналом кинути м'яч через сітку обома руками з-за голови в опорному положенні на задню лінію, або в стрибку однією рукою — на передню лінію.
20. Двоє нападаючих на передній лінії передають м'яч одне одному, за сигналом хтось із них кидає м'яч через сітку. Захисник повинен вибрати місце й піймати м'яч.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ПОДАЧ М'ЯЧА

1. Колові рухи руками у плечових суглобах із великою амплітудою і максимальною швидкістю.
2. Із гумовими амортизаторами:
 - стоячи спиною до гімнастичної стінки в положенні нахилу вперед, руки назад, амортизатор закріплений на рівні колін. Рухи руками вниз-уперед;
 - те саме однією рукою із кроком однойменною ногою вперед (начебто під час нижньої прямої подачі);
 - стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки за головою, амортизатор закріплений на рівні плечей. Випрямляти руки через голову вгору і вперед;
 - те саме однією рукою;
 - те саме з амортизатором, закріпленим за нижню рейку (студент стоїть біля самої стінки);
 - стоячи на амортизаторі, руки опущені. Піднімати прямі руки через сторони вгору або відводити назад;
 - те саме, виконуючи кола руками;
 - стоячи правим боком до стінки, амортизатор закріплений на рівні плечей. Рухи однією рукою, що нагадують рухи під час верхньої бокової подачі.
3. Із набивним м'ячем:
 - кидки м'яча обома руками з-за голови з максимальним прогинанням під час замахування;
 - кидки м'яча знизу однією та обома руками;
 - кидки м'яча однією рукою над головою (правою рукою ліворуч, лівою — праворуч);
4. Із набивним м'ячем у руках біля стіни на відстані 1-2 м за сигналом кинути м'яч знизу, зверху.
5. Те саме, кидаючи гандбольний м'яча через сітку з-за лицьової лінії.

6. Кидки набивного, гандбольного м'яча через сітку у певний спосіб на точність у зони.

7. Те саме після переміщення від сітки.

8. Ударний рух подачі по м'ячу на гумових амортизаторах.

9. Подачі з максимальним зусиллям у сітку.

10. Подачі м'яча слабшою рукою.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ НАПАДАЮЧИХ УДАРІВ

1. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови обома руками з активним рухом кистей зверху вниз, стрибаючи з місця (кидати в майданчик або в гімнастичний мат).

2. Те саме через сітку.

3. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку в парах і через сітку.

4. Імітація прямих і бокових нападаючих ударів, тримаючи в руках торбинки з піском (вага — до 1 кг).

5. Метання тенісного м'яча однією рукою у ціль на стіні (на висоті 1,5—2 м) або на підлозі (відстань — 5—10 м).

6. Метання тенісного м'яча з місця, з розбігу, після повороту, у стрибку на дальність, влучність і через сітку.

7. Ударний рух нападаючого удару по м'ячу на гумових амортизаторах.

8. Те саме біля тренувальної сітки.

9. Те саме з максимальним зусиллям.

10. Удари по м'ячу на амортизаторах із обтяженням на кисті, передпліччі, ногах або на тілі (куртка, пояс).

11. Зістрибування з висоти (до 50 см) із наступним стрибком і нападальним ударом по м'ячу на амортизаторах.

12. Нападаючі удари із власного підкидання, із підкидання партнера або приладу для метання м'яча.

13. Чергування кидків набивного м'яча і нападальних ударів по м'ячу на амортизаторах.

14. Те саме через сітку із власного підкидання.

15. Стрибок угору з набивним м'ячем у руках (вагою 1 кг), замахування за голову обома руками і за сигналом кидок із сильним заключним рухом кистей униз-уперед.

16. Те саме через сітку.

17. Кидки набивного м'яча обома руками за сигналом по ходу або з перекладанням праворуч (ліворуч).

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ БЛОКУВАННЯ

1. Стрибкові вправи, що описані раніше в сполученні з підніманням рук угору з торканням підвішеного набивного м'яча або волейбольного м'яча на амортизаторах.

2. Те саме з торканням волейбольного м'яча на гумових амортизаторах (із місця, після переміщення, повороту, після поворотів і переміщень у різних сполученнях, після стрибка в глибину).

3. Стоячи біля стіни, підкинути баскетбольний м'яч угору, підстрибнути і обома долонями відбити м'яч у найвищій точці злету у стіну, приземлившись, піймати м'яч.

4. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч угору-назад, повернутися на 180° і в стрибку відбити м'яч у стіну.
5. Те саме після накидання м'яча партнером, який може змінювати висоту підкидання або виконувати відволікальні рухи.
6. Те саме з поворотом партнера за сигналом гравця, який блокує. Спочатку м'яч підкинути після повороту, потім під час повороту й до повороту.
7. Те саме після переміщення і зупинки.
8. Пересування вздовж сітки обличчям до неї приставними кроками правим (лівим) боком уперед, зупинка й набуття вихідного положення для блокування.
9. Те саме в положенні спиною до сітки і з поворотом на 180°.
10. Те саме на відстані 1 м від сітки, вихідне положення набувати після одного кроку до сітки.
11. Те саме із зупинкою та стрибком за сигналом.
12. Переміщення біля сітки, зупинка і стрибок угору, долонями торкнутися підвішеного над сіткою набивного(волейбольного) м'яча.
13. Партнери стоять біля сітки обличчям до неї, один рухається приставними кроками із зупинками і зміною напрямку, другий намагається повторити його дії.
14. Те саме зі стрибком, намагаючись над сіткою торкнутися долонь партнера.
15. Вправи вдвох, утрюх на погодженість дій.
16. Нападаючий із набивним м'ячем переміщується вздовж сітки, зупиняється й у стрибку кидає м'яч над собою. Гравець, який блокує, повинен своєчасно набути вихідного положення і стрибнути на блок, щоб долоні розташовувалися над сіткою в момент випуску м'яча з рук нападаючого.
17. Нападаючі виконують кидки і ловіння набивного м'яча у межах групових тактичних дій у нападі, захисник обирає місце та блокує.
18. Те саме з двома або трьома гравцями, які блокують.

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ

РОЗДІЛ 1. СПОРУДИ Й ОБЛАДНАННЯ

1. Ігрове поле

Ігрове поле складається з ігрового майданчика і вільної зони. Воно повинно бути прямокутним і симетричним.

1.1. Розміри

Ігровий майданчик є прямокутником розмірами 18 x 9 м, що оточений з усіх боків вільною зоною завширшки мінімум 3 м. Вільний ігровий простір — це простір над ігровим полем, що звільнений від І будь-яких перешкод. Мінімальна висота вільного ігрового простору над ігровим полем складає 7 м від ігрової поверхні.

1.2. Ігрова поверхня

Ігрова поверхня має бути плоскою, горизонтальною та одноманітною. Вона не повинна становити жодної небезпеки травмування гравців. Заборонено грати на нерівних або слизьких поверхнях. У залах поверхня ігрових майданчиків має бути світлого кольору. Кольори ігрового майданчика і вільної зони повинні відрізнятися один від одного. Лінії майданчика, що виготовлені з твердих матеріалів, заборонені.

1.3. Лінії на майданчику

Усі лінії мають бути завширшки 5 см. Лінії мають бути світлими і різнитися за кольором від підлоги і будь-яких інших ліній.

Обмежувальні лінії.

Дві бокові та дві лицьові лінії обмежують ігровий майданчик. Бокові та лицьові лінії входять до розмірів ігрового майданчика.

Центральна лінія

Вісь центральної лінії розділяє ігровий майданчик на два рівні і майданчики розміром 9 x 9 м кожен; однак уся ширина лінії вважається такою, що належить обом майданчикам рівною мірою. Ця лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до другої.

Лінія атаки

На кожному майданчику лінія атаки, задній край якої нанесений на відстані 3 м від осі центральної лінії, позначає передню зону.

Обмежувальна лінія для головного тренера — це пунктирна лінія, що простягається від лінії атаки до лицьової лінії паралельно до бокової лінії на відстані 1,75 м від неї і складається з коротких ліній, що нанесені через 20 см для позначення меж дії головного тренера.

1.4. Зони і місця

Передня зона

На кожному майданчику передня зона обмежена віссю центральної лінії та заднім краєм лінії атаки. Уважається, що передня зона/1 продовжується за боковими лініями до кінця вільної зони.

Зона подачі

Зона подачі — це ділянка завширшки 9 м позаду кожної лицьової лінії. Вона обмежена з боків двома короткими лініями завдовжки 15 см кожна, нанесеними на відстані 20 см позаду лицьової лінії включені в ширину зони подачі. За глибиною зона подачі продовжується до кінця вільної зони.

Зона заміни

Зона заміни обмежена продовженням обох ліній атаки до столу і ліка секретаря.

Заміщення Ліберо

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

Штрафна зона

Штрафна зона розміром приблизно 1 x 1 м обладнана двома стільцями, розташована у контрольній зоні за продовженням кожної лицьової лінії. Вона може бути обмежена червоною лінією завширшки 5 см.

2. Сітка і стійки

2.1. Висота сітки

Сітка встановлюється вертикально над віссю центральної лінії. Верхній край сітки встановлюється на висоті 2,43 м. для чоловіків і 2,24 м. для жінок. Висота сітки вимірюється в середині ігрового майданчика. Висота сітки (над двома боковими лініями) повинна бути однаковою і не має перевищувати офіційну висоту більше ніж на 2 см.

2.2. Структура

Сітка завширшки 1 м завдовжки від 9,50 до 10 м (із ділянками 25-50 см за боковими стрічками на кожній стороні) складається з чорних комірок у формі квадрата із стороною 10 см. Верхній край сітки формує горизонтальна стрічка

завширшки 7 см. (складена вдвічі біла парусина, що прошита по всій довжині). Кожен кінець стрічки має отвір, через який пропущений шнур, що кріпить стрічку до стійок для натягнення її верхнього краю. Усередині стрічки знаходиться гнучкий трос для кріплення сітки до стійок і натягнення її верхнього краю. Унизу сітки є інша горизонтальна стрічка завширшки 5 см, що аналогічна до верхньої стрічки, через яку пропущений шнур. Цей шнур призначений для кріплення сітки до стійок, і натягнення її нижнього краю.

2.3. Бокові стрічки

Дві білі стрічки прикріплені вертикально до сітки та розташовані прямо над кожною боковою лінією. Вони завширшки 5 см і завдовжки 1 м, вважаються частиною сітки.

2.4. Антени

Антенa — це гнучкий стержень завдовжки 1,80 м і діаметром 10 мм, що виготовлений зі скловолокна або подібного до нього матеріалу. Антенa прикріплюється із зовнішнього краю кожної бокової стрічки. Антени розташовані на протилежних сторонах сітки. Кожна антенa здійснюється над сіткою на висоту 80 см і пофарбована 10 см смугами контрастних кольорів, переважно червоного і білого.

Антени вважаються частиною сітки та обмежують із боків площину переходу.

2.5. Стійки

Стійки, що підтримують сітку, встановлюються на відстані 0,5-1 м за боковими лініями. Висота стійки 2,55 м і, бажано, щоб вона була регульованою.

Не має бути небезпечних пристроїв, або таких, що перешкоджають грі.

3. М'ячі

3.1. Стандарти

М'яч повинен бути сферичним, із покриттям, що зроблене з еластичної натуральної або синтетичної шкіри, і з внутрішньою камерою, що зроблена з гуми або подібного до неї матеріалу. Його колір може бути однотонним світлим або комбінацією кольорів. Об'єм м'яча складає 65-67 см, вага 260-280 г.

3.2. Одноманітність м'ячів

Усі м'ячі, що використовуються у матчі, повинні мати однакові І стандарти щодо об'єму, ваги, тиску, типу, кольору тощо.

РОЗДІЛ 2. УЧАСНИКИ

4. Команди

4.1. Склад команди

Команда може складатися максимум із 12 гравців, одного головного тренера, одного помічника головного тренера, одного масажиста та одного лікаря. Один із гравців, але не Ліберо, є капітаном команди, який має бути зафіксований у протоколі. Тільки гравці, які зафіксовані у протоколі, можуть вийти на майданчик і грати у матчі. Коли головний тренер і капітан команди підписали протокол, записані гравці не можуть бути змінені.

4.2. Розміщення команди

Гравці, які не беруть участі у грі, повинні сидіти на лавці своєї команди або перебувати у своїй зоні розминки. Головний тренер та решта членів команди мають сидіти на лавці, але можуть тимчасово залишити її. Лавки команд розташовуються поряд зі столиком секретаря, за межами вільної зони. Тільки членам команди дозволено сидіти на лавці під час матчу та брати участь у

розминці. Гравці, які не беруть участі у грі, можуть розминатися без м'ячів таким чином:

- під час гри — у зонах розминки;
- під час тайм-аутів і технічних тайм-аутів — у вільній зоні позаду їх майданчика.

Під час перерв між партіями гравці можуть розминатися у вільній зоні, використовуючи м'ячі.

4.3. Ігрова форма

Ігрову форму гравця складають футболка, шорти, шкарпетки (форма) і спортивне взуття. Колір і дизайн футболок, шортів і шкарпеток повинні бути однаковими (виняток для гравців Ліберо) для команди. Форма має бути чистою. Взуття повинно бути легким і гнучким, із гумовими або шкіряними підошвами, боа каблуків.

Футболки гравців мають бути пронумеровані від 1 до 18. Номер повинен бути розташований на футболці по центру на грудях і на спині. Колір і яскравість номерів мають контрастувати з кольором і яскравістю футболок. Номер повинен бути заввишки мінімум 15 см на грудях і мінімум 20 см на спині. Смужки, що утворюють номери, мають бути завширшки мінімум 2 см. Капітан команди повинен мати на своїй футболці смужку 8x2 см, що підкреслює номер на грудях.

Заборонено носити форму, колір якої різниться від кольору форми інших гравців (виняток для гравців Ліберо) або без офіційних номерів.

4.4. Заміна ігрової форми

Перший суддя може дозволити одному або більше гравцям:

- грати босоніж (крім світових і офіційних змагань під егідою ФІВБ);
- змінити вологу або пошкоджену форму між партіями або після заміни за умови, що нова форма має однаковий із попередньою і колір, фасон і номер;
- у холодну погоду грати у тренувальних костюмах за умови, що вони одного кольору та фасону для всієї команди (виняток для гравців Ліберо) та пронумеровані відповідно.

4.5. Заборонені предмети

Заборонено носити предмети, які можуть призвести до травми її падати штучну перевагу гравцеві. Гравці можуть носити окуляри або лінзи на свій власний ризик.

5. Керівники команди

Обидві особи, капітан команди і головний тренер, відповідають поведінку та дисципліну членів своєї команди. Гравець Ліберо не може бути капітаном команди.

5.1. Капітан

Перед матчем капітан команди підписує протокол і представляє свою команду на жеребкуванні. Під час матчу капітан команди є ігровим капітаном, коли він / вона на майданчику. Коли капітан команди не на майданчику, головний тренер або капітан команди зобов'язаний призначити іншого гравця на майданчику (але не Ліберо), який виконуватиме функції ігрового капітана. Цей ігровий капітан зберігає свої обов'язки до заміни, повернення капітана команди у гру або до завершення партії.

Коли м'яч перебуває поза грою, тільки ігровому капітанові дозволено звертатися до суддів:

- запитувати роз'яснення щодо застосування або інтерпретації Правил і подавати прохання або ставити запитання своїх партнерів по команді. Якщо ігровий капітан не згоден із роз'ясненням першого судді, він може опротестувати це рішення і негайно повідомити суддю, що він резервує право записати офіційний протест у протокол після завершення матчу;

- запитувати дозволу:

- а) змінити всю або частину ігрової форми;

- б) перевірити розташування команд;

- в) перевірити підлогу, сітку, м'яч та ін.;

- за відсутності головного тренера просити тайм-аути і заміни. Після матчу каштан команди:

- дякує суддям і підписує протокол, підтверджуючи результат;

- може підтвердити офіційний протест щодо застосування або інтерпретації Правил суддею та записати його до протоколу, якщо перший суддя був у належний час повідомлений про це.

5.2, Головний тренер

Упродовж матчу головний тренер керує грою своєї команди, перебуваючи за межами ігрового майданчика. Він / вона визначає стартові розташування, робить запити на заміни та тайм-аути. З цих питань він / вона контактує з другим суддею.

Перед матчем головний тренер записує або перевіряє у протоколи прізвища та номери своїх гравців і потім підписує його. Під час матчу головний тренер:

- перед кожною партією дає другому судді або секретареві належним чином заповнену та підписану картку(и) розташування;

- сидить на лавці команди ближче за всіх до секретаря, але може залишити її;

- робить запити про тайм-аути та заміни;

- може, як і решта членів команди, давати інструкції гравцям щ майданчику. Головний тренер може робити це стоячи або рухаючись у межах вільної зони перед лавкою своєї команди від продовження лінії атаки до зони розминки, не заважаючи і не затримуючи матч.

5.3. Помічник головного тренера

Помічник головного тренера сидить на лавці команди, але не має права втручатися у матч. Якщо головний тренер має залишити свою команду з будь-якої причини, включаючи санкції, помічник головного тренера може взяти на себе виконання його/її функцій на прохання ігрового капітана та з дозволу першого судді.

РОЗДІЛ 3. ІГРОВИЙ ФОРМАТ

6. Набирання очка, виграш партії та матчу

6.1. Набирання очка

Очко

Команда набирає очко:

- при успішному приземленні м'яча на майданчик суперника;

- коли команда суперника припускається помилки;

- коли команда суперника отримує зауваження.

Помилка

Команда припускається помилки, виконуючи ігрову дію всупереч Правилам (або іншим чином порушуючи їх). Судді оцінюють помилки та визначають наслідки відповідно до Правил:

- якщо дві або більше помилки скоєні послідовно, тоді береться до і уваги тільки перша помилка;
- якщо дві або більше помилки скоєні суперниками одночасно, тоді це вважається одночасно подвійною помилкою і розігрування переграється.

Розігрування м'яча та завершене розігрування м'яча

Розігрування м'яча — це послідовність ігрових дій із моменту удару на подачі гравцем, який подає, до того моменту, коли м'яч вийде з гри.

Завершення розігрування м'яча

Завершене розігрування м'яча — це послідовність ігрових дій, результаті яких здобувається очко:

- якщо команда, яка подає, виграє розігрування, вона набирає очко та продовжує подавати;
- якщо команда, яка приймає, виграє розігрування, вона набирає очко та повинна подавати наступною.

6.2. Виграш партії

Партія (за винятком вирішальної 5-ї партії) виграється командою, яка першою набирає 25 очок із перевагою мінімум у два очки. У разі рівного рахунку 24-24, гра триває до досягнення переваги 1 у 2 очки (26-24; 27-25; ...).

6.3. Виграш матчу

Переможцем матчу є команда, яка виграє три партії. За рівного рахунку 2-2 вирішальна 5-а партія грається до 15 очок із мінімальною перевагою у 2 очки.

6.4. Неявка та неповна команда

Якщо команда відмовляється грати після вимоги зробити це, вона оголошується такою, яка не з'явилася, і програє матч із результатом 0-3 у матчі та 0-25 у кожній партії. Команда, яка без поважних причин не виходить своєчасно на ігровий майданчик, оголошується такою, яка не з'явилася з таким самим результатом, що і в попередньому випадку. Команда, яка оголошена неповною у партії або у матчі, програє партію або матч. Команда-суперник отримує очки та партії, що необхідні для перемоги у партії або в матчі. Неповна команда зберігає свої очки та партії.

7. Структура гри

7.1. Жеребкування

Перед матчем перший суддя проводить жеребкування для визначення першої подачі та сторін майданчика у першій партії. Якщо гратиметься вирішальна партія, тоді необхідно провести нове жеребкування. Жеребкування відбувається у присутності двох капітанів команд. Переможець жеребкування обирає або право подавати (приймати) подачу, або сторону майданчика. Той капітан, який програв жеребкування, приймає варіант, що залишився. У разі послідовних розминок, першою розминається на сітці команда, яка подає першою.

7.2 Розминка

Якщо команди заздалегідь мали ігровий майданчик у своєму розпорядженні, тоді їм буде надана 6-хвилинна спільна розминка на сітці перед матчем, якщо ні, тоді вони матимуть 10 хв. розминки на сітці. Якщо будь-який із капітанів просить про роздільну (послідовну) розминку на сітці, тоді команди

робитимуть це впродовж 1,4 хв або 5 хв кожна, відповідно до попереднього правила.

7.3. Стартове розташування команди

У грі завжди мають брати участь по шестеро гравців від кожної команди. Початкове розташування команди свідчить про порядок переходу гравців на майданчику. Цей порядок повинен зберігатися впродовж усієї партії. Перед початком кожної партії головний І тренер має надати початкове розташування своєї команди у картці розташування. Належним чином заповнена та підписана картка надається другому судді або секретареві. Гравці, які не включені у початкове розташування на дану партію, є в цій партії запасними (окрім Ліберо). Після надання картки розташування другому судді або секретареві змінювати розташування без звичайної заміни не дозволяється.

При розбіжностях між позиціями гравців на майданчику та карткою розташування діють таким чином:

- якщо така розбіжність виявлена до початку партії, тоді позиції гравців повинні бути виправлені відповідно до картки розташування (санкція за це не дається);
- коли до початку партії на майданчику виявлений гравець, який не зареєстрований в картці розташування на цю партію, то цей гравець має бути замінений відповідно до картки розташування (санкція за це не дається);
- якщо головний тренер бажає залишити такого не записаного гравця(ів) на майданчику, то він/вона повинен(а) попросити звичайну заміну(и), яка фіксується у протоколі.

7.4. Позиції

У момент удару по м'ячу гравцем, який подає, кожна команда має перебувати в межах свого власного майданчика у порядку переходу (за винятком гравця, який подає).

Позиції гравців пронумеровані таким чином:

- трое-гравців уздовж сітки є гравцями передньої лінії та займають позиції 4 (передній-лівий), 3 (передній-центральный) і 2 (передній-правий);
- інші трое гравців є гравцями задньої лінії, займаючи позиції 5 (задній-лівий), 6 (задній-центральный) і (задній-правий). Взаємна відповідність позицій гравців:
- кожен гравець задньої лінії повинен розташовуватися далі від центральної лінії, ніж відповідний гравець передньої лінії;
- гравці передньої лінії та гравці задньої лінії мають, відповідно, розташовуватися горизонтально у порядку, зазначеному в попередньому правилі.

Положення гравців визначаються та контролюються відповідно до розташування їх стоп, що контактують із поверхнею, таким чином:

- принаймні частина стопи кожного гравця передньої лінії повинна розташовуватися ближче до центральної лінії, ніж стопи відповідного гравця задньої лінії;
- принаймні частина стопи кожного правого (лівого) бокового гравця має розташовуватися ближче до правої (лівої) бокової лінії, ніж стопи центрального гравця його лінії.

Після удару на подачі гравці можуть вільно пересуватися та займати будь-яке місце на своєму майданчику та у вільній зоні.

7.5. Помилка у розташуванні

Команда припускається помилки в розташуванні, якщо будь-який гравець не знаходиться у своїй правильній позиції у момент удару по м'ячу гравцем, який подає. Якщо гравець, який подає, припустився помилки на подачі під час її виконання, його помилка є першою, ніж помилка у розташуванні. Якщо подача стає помилковою після удару на подачі, тоді зараховується помилка у розташуванні.

Помилка у розташуванні призводить до таких наслідків:

- команда карається очком і право подачі отримує суперник;
- гравці займають свої правильні позиції.

7.6. Перехід

Порядок переходу, визначений початковим розташуванням команди, контролюється порядком подачі та позиціями гравців і зберігається протягом усієї партії. Коли команда, яка приймає, отримує право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою: гравець позиції 2 переходить на позицію 1 для I подачі, гравець позиції 1 переходить на позицію 6 та ін.

7.7. Помилка при переході

Помилка при переході вважається скоєною, якщо подача не вико-1 пана згідно з порядком переходу. Це призводить до таких наслідків: і

- команда карається очком і право подачі отримує суперник;
- порядок переходу гравців виправляється.

Додатково секретар повинен визначити точний момент скоєння помилки та всі очки, що набрані командою після скоєння помилки, мають анулюватися. Очки суперника зберігаються. Якщо цей момент не може бути визначений, анулювання очок не здійснюється, єдиною санкцією є покарання очком і право подачі переходить суперникові.

РОЗДІЛ 4. ІГРОВІ ДІЇ

8. Стан гри

8.1. *М'яч у грі* М'яч знаходиться у грі з моменту удару на подачі, дозволеної першим суддею.

8.2. М'яч поза грою

М'яч знаходиться поза грою з моменту помилки, що зафіксована свистком одного з суддів; за відсутності помилки — із моменту свистка.

8.3. М'яч «у майданчику»

М'яч вважається «в майданчику», якщо він торкається поверхні ігрового майданчика, включаючи обмежувальні лінії.

8.4. М'яч «за»

М'яч вважається «за» якщо:

- частина м'яча, що торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями;
- м'яч торкається предмета за межами майданчика, стелі або людини, яка не бере участі у грі;
- м'яч торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами обмежувальних стрічок;
- м'яч пересікає вертикальну площину сітки повністю або частково за межами площини переходу;
- м'яч повністю пересікає нижню площину під сіткою.

9. Ігрові дії з м'ячем

Кожна команда повинна грати у межах свого власного ігрового поля та простору. Але м'яч може повертатися з-за мене вільної зони.

9.1. Командні удари

Удар — це будь-яке торкання гравця до м'яча. Команді надано право максимум на три удари (на додаток до блокування) для повернення м'яча. Якщо використано більше ніж три удари, команда припускається помилки «чотири удари».

Послідовні торкання

Гравець не може вдарити м'яч двічі поспіль.

Одночасні торкання

Двоє або троє гравців можуть торкатися м'яча одночасно. Коли двоє (троє) членів команди торкаються м'яча одночасно, це вважається за два (три) торкання (крім блокування). Якщо вони намагаються дотягнутися до м'яча, але тільки один із них торкається нього, тоді зараховується один удар. Зіткнення гравців не вважається помилкою. Коли двоє суперників торкаються м'яча одночасно над сіткою і м'яч залишається у грі, то команді, яка приймає м'яч, дається право ще на три удари. Якщо такий м'яч йде «за», то це вважається помилкою команди на протилежній стороні. Якщо одночасні торкання до м'яча суперниками над сіткою призводять до тривалого контакту з м'ячем, то гра продовжується.

9.2. Характеристики удару

М'яч може торкатися будь-якої частини тіла. М'яч не має бути схоплений і / або кинутий. Він може відскочити у будь-якому напрямку. М'яч може торкатися різних частин тіла тільки тоді, якщо торкання відбуваються одночасно.

Винятки:

- під час блокування послідовні торкання можуть бути зроблені одним або декількома блокуючим(и) за умови, що торкання відбулися під час однієї дії;
- при першому торканні команди м'яч може торкатися різних частин тіла послідовно за умови, що ці торкання відбуваються під час однієї дії.

9.3. Помилки під час гри з м'ячем

- «Чотири удари» команда торкається м'яча чотири рази, щоб вернути його на сторону суперника;
- удар при підтримці: гравець користується підтримкою партнера по команді або будь-якого пристрою/предмета під час гри з м'ячем у межах ігрового поля;
- «захват»: м'яч є зловленим і / або кинутим; він не відскакує під час удару;
- «подвійне торкання»: гравець торкається м'яча двічі поспіль або м'яч торкається різних частин його тіла послідовно.

10. М'яч біля сітки

10.1. М'яч, що перетинає сітку

М'яч, що летить на майданчик суперника, повинен пройти над сіткою у межах площини переходу. Площина переходу — це частина вертикальної площини сітки, обмежена таким чином:

- знизу — верхнім краєм сітки;
- із боків — антенами та їх уявним продовженням;
- зверху — стелею.

М'яч, що перетнув площину сітки у вільну зону суперника повністю або частково через зовнішній простір, може бути повернений без порушення кількості командних торкань за умови, що гравець не торкається майданчика суперника;

- м'яч, що повертається, перетинає площину сітки знову через зовнішню площину на цій самій стороні майданчика.

Команда суперника не може перешкоджати такій дії. М'яч, що спрямовується на майданчик суперника через нижній простір, залишається в грі до моменту, доки повністю не перетнув вертикальної площини сітки.

10.2. М'яч, що торкається до сітки

Під час переходу через сітку м'яч може торкатися її.

10.3. М'яч у сітці

М'яч, що влучив у сітку, може бути повернений у гру, якщо команда не порушила правила трьох торкань. Якщо м'яч прориває комірку сітки або зумовлює її падіння, тоді розігрування анулюється і переграється.

11. Гравець біля сітки

11.1. Перенесення рук через сітку

Під час блокування гравець, який блокує, може торкатися до м'яча на другому боці сітки за умови, що він / вона не заважає грі суперника до або під час його атакуючого удару. Після атакуючого удару гравцеві дозволено переносити руку через сітку за умови, що сам удар був здійснений у межах власного ігрового простору.

11.2. Проникнення під сіткою

Дозволено проникати у простір суперника під сіткою за умови, що це не заважає його грі.

Перехід на майданчик суперника через центральну лінію:

- дозволено торкатися майданчика суперника стопою (стопами) за умови, що будь-яка частина стопи (стоп), що переноситься, торкається центральної лінії або знаходиться безпосередньо над нею;
- дозволено торкатися майданчика суперника будь-якою іншою частиною тіла вище стоп за умови, що це не заважає грі суперника.

Гравець може проникати на майданчик суперника після виходу м'яча з гри.

11.3. Торкання до сітки

Торкання гравця сітки не є помилкою, коли це не заважає грі. Деякі ігрові дії з м'ячем можуть містити дії, в яких гравці фактично не торкаються м'яча. Гравець може торкатися стійки, шнурів або будь-якого іншого предмета за межами антени, включаючи сітку за умови, що це не заважає грі. Коли м'яч влучає у сітку та вона торкається суперника, це не є помилкою.

11.4. Помилки гравця біля сітки

Гравець торкається до м'яча або суперника у просторі суперника до або під час атакуючого удару суперника.

Гравець заважає грі суперника, проникаючи у простір під сіткою.

Гравець повністю стопою проникає на майданчик суперника.

Гравець заважає грі суперника таким чином:

- торкається до верхнього краю сітки чи верхньої частини антени під час гри з м'ячем;
- одночасно під час гри з м'ячем за допомогою сітки створює перевагу над суперником;

- діє таким чином, що перешкоджає законній спробі суперника зіграти з м'ячем.

12. Подача

Подача — це дія введення м'яча у гру правим гравцем задньої лінії, який знаходиться у зоні подачі.

12.1. Перша подача у партії

Перша подача у першій партії, як і у вирішальній (5-й) партії 1 виконується командою, яка виборола право на подачу відповідно до I жеребкування. В інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою у попередній партії.

12.2. Порядок подачі

Гравці мають дотримуватись черговості подач, як зазначено у картці розташування.

Після першої подачі у партії гравець, який подає, визначається таким чином:

- коли команда, яка подавала, виграє розігрування, тоді гравець (або його / її заміна), який подавав до цього, подає знову;
- коли команда, яка приймала, виграє розігрування, тоді вона отримує право подавати і робить перехід для виконання подачі.

Гравець, який переходить із правої позиції передньої лінії на праву позицію задньої лінії, подаватиме.

12.3. Дозвіл на подачу

Перший суддя дозволяє подачу після перевірки того, що обидві команди готові до гри і гравець, який подає, володіє м'ячем.

12.4. Виконання подачі

Удар по м'ячу повинен завдаватися однією кистю або будь-якою частиною руки після того, як він буде підкинутий або випущений із руки (рук). Дозволяється підкинути або випустити м'яч тільки один раз. Постукування м'ячем або перекидання його у руках дозволяється.

У момент удару по м'ячу під час подачі або стрибка для подачі її стрибку гравець, який подає, не має торкатися майданчика (включаючи лицьову лінію) або підлоги за межами зони подачі. Після удару він / вона може наступити або приземлитися за межами зони подачі або на майданчик. Гравець, який подає, повинен завдати удару по м'ячу протягом 8 с після свистка першого судді на подачу. Подача, яка здійснена до свистка судді, не зараховується та повторюється.

12.5. Заслін

Гравці команди, яка подає, не мають заважати своїм суперникам, застосовуючи індивідуальний або груповий заслін, бачити гравця, який подає, або траєкторію польоту м'яча. Гравець або група гравців команди, яка подає, ставлять заслін, розмахуючи руками, стрибаючи або переміщаючись уздовж сітки, коли виконується подача, утворюють групу, щоб приховати траєкторію польоту м'яча.

12.6. Помилки, яких припущено під час подачі

Помилки під час подачі

Такі помилки призводять до переходу подачі, навіть якщо суперник знаходиться в неправильному розташуванні. Гравець, який подає:

- порушує черговість подачі;

- не виконує подачу правильно.

Помилки, яких припущено після виконання подачі Після правильного удару по м'ячу на подачі вона стає помилковою (якщо гравець не порушує розташування), якщо м'яч торкається гравця команди, яка подає, або не пересікає вертикальну площину сітки повністю через площину переходу; виходить «за»; проходить над заслоном.

12.7. Помилки, яких припущено під час подачі та позиційні помилки

Якщо гравець, який подає, припускається помилки у момент удару під час подачі (неправильне виконання, порушення черговості та ін.), а суперник порушує розташування, тоді фіксується та карається помилка при подачі.

Якщо само виконання подачі було правильним, але подача згодом стає помилковою (вихід «за», заслон та ін.), тоді першою фіксується та карається помилка в розташуванні гравців.

13. Атакуючий удар

13.1. Характеристики атакуючого удару

Усі дії, у результаті яких м'яч спрямовується на сторону суперника, крім подачі та блоку, вважаються атакуючими ударами. Під час атакуючого удару дозволяється скидати м'яч за умови, що торкання є чітко вдареним, що м'яч не зловлений і не кинутий. Атакуючий удар завершується у той момент, коли м'яч повністю перетинає вертикальну площину сітки або торкається гравця суперника.

13.2. Обмеження під час атакуючого удару

Гравець передньої лінії може виконати атакуючий удар на будь-якій висоті за умови, що контакт із м'ячем був здійснений у межах власного ігрового простору гравця. Гравець задньої лінії може виконати атакуючий удар на будь-якій висоті з місця, що знаходиться позаду передньої зони за умови, що під час відштовхування для стрибка стопа (стопи) гравця не повинні торкатися чи перетинати лінію атаки. Після свого удару гравець може приземлитися у межах передньої зони.

Гравцеві не дозволено виконувати атакуючий удар безпосередньо з подачі суперника, якщо м'яч знаходиться у передній зоні та повністю вище верхнього краю сітки.

13.3. Помилки під час атакуючого удару

Гравець торкається до м'яча у межах ігрового простору команди суперника.

Гравець спрямовує м'яч «за».

Гравець задньої лінії виконує атакуючий удар із передньої зони, Щ якщо в момент удару м'яч знаходиться повністю вище ніж верхній край сітки.

Гравець виконує атакуючий удар відразу з подачі суперника, коли м'яч знаходиться у передній зоні та повністю вище ніж верхній край сітки. Ліберо виконує атакуючий удар, якщо в момент удару м'яч знаходиться повністю вище за верхній край сітки.

Гравець виконує атакуючий удар вище за верхній край сітки, якщо передача м'яча на удар була спрямована Ліберо пальцями зверху в своїй передній зоні.

14. Блок

14.1. Блокування

Блокування — це дія гравця (гравців) поблизу сітки для перехоплення м'яча, що йде від суперника, яке здійснюється винесенням будь-якої частини тіла вище за верхній край сітки, не зважаючи на висоту під час контакту з м'ячем. Тільки гравцям передньої лінії дозволено брати участь у здійсненому блоці.

Спроба блоку

Спроба блоку — це дія блокування без торкання до м'яча.

Здійснений блок

Блок вважається здійсненим, якщо гравець, який блокує, торкається м'яча.

Колективний блок

Колективний блок виконується двома або трьома гравцями, які знаходяться близько один до одного, і є здійсненим, якщо один із них торкається м'яча.

14.2. Торкання під час блокування

Послідовні (швидкі та тривалі) торкання можуть відбуватися в одного або декількох гравців, які блокують, за умови, що ці торкання зроблені під час однієї дії.

14.3. Блокування в просторі суперника

Під час блокування гравець може переносити свої кисті та руки на другий бік сітки за умови, що ця дія не заважає грі суперника. Не дозволяється/торкатися до м'яча на стороні суперника до завершення суперником атакуючого удару.

14.4. Блок і командні торкання

Торкання на блоці не вважається за командне торкання. Після торкання на блоці команді надається три торкання для повернення м'яча. Перше торкання після блоку може бути здійснене будь-яким гравцем, включаючи гравця, який торкався до м'яча на блоці.

14.5. Блокування подачі

Блокувати подачу суперника заборонено.

14.6. Помилки під час блокування

Гравець, який блокує, торкається м'яча в просторі суперника до або одночасно з атакуючим ударом суперника.

Гравець задньої лінії або Ліберо здійснює блокування або бере участь у здійсненому блокуванні.

Блокування подачі суперника.

М'яч від блоку виходить «за».

Блокування м'яча у просторі суперника за межами антен.

Спроба Ліберо здійснити індивідуальний або колективний блок.

РОЗДІЛ 5. ЗУПИНКИ У ГРІ, ПЕРЕРВИ ТА ЗАТРИМКИ ГРИ

15. Звичайні зупинки в грі

Звичайними зупинками у грі є тайм-аути та заміни гравців. Зупинка у грі — це час між завершеним розігруванням м'яча та свистком першого судді на наступну подачу.

15.1. Кількість звичайних зупинок у грі

Кожна команда має право максимум на два тайм-аути та на шість заміни гравців у кожній партії.

15.2. Запит звичайних зупинок у грі

Звичайні зупинки у грі можуть бути надані на прохання головного тренера або ігрового капітана при відсутності головного тренера. Прохання

здійснюється відповідним жестом, коли м'яч знаходиться поза грою та до свистка на подачу.

Заміна до початку партії дозволяється. Ця заміна записується як звичайна у цій партії.

15.3. Послідовність зупинок у грі

Запит одного або двох тайм-аутів і один запит про заміну гравця будь-якої команди можуть бути один за одним без необхідності відновити гру. Проте, команді не дозволяється робити послідовні запити на заміну гравця під час тієї самої зупинки у грі. Двоє і або більше гравців можуть бути замінені під час однієї зупинки в грі.

15.4. Тайм-ауту

Усі запитані тайм-ауту тривають протягом 30 с. Під час усіх тайм-аутів гравці, які знаходяться у грі, мають підійти до своєї лавки у вільній зоні.

15.5. Заміна гравців

Заміна — це дія, при якій гравець крім Ліберо або заміщений і ним гравець після запису секретарем розпочинає брати участь у грі, щоб зайняти позицію іншого гравця, який повинен залишити майданчик у цей момент. Заміна вимагає дозволу судді.

15.6. Обмеження замін

У кожній партії кожен команді дозволено максимум 6 замін. Одночасно можуть бути замінені один або більше гравців. Гравець стартового розташування може вийти з гри, але тільки один раз і у партії, і повернутися на майданчик знову, але тільки один раз у партії і лише на свою колишню позицію у розташуванні. Гравець, який і замінює, може ввійти до гри на місце гравця стартового розташування, але тільки один раз у партії, і може бути замінений цим самим гравцем початкового розташування.

15.7. Виняткова заміна

Травмований гравець (окрім Ліберо), який не може продовжувати грати через травму або хворобу, має бути замінений відповідно до правил заміни. Якщо це неможливо, команді надається право пробити виняткову заміну понад обмеження.

Виняткова заміна означає, що будь-який гравець (крім Ліберо або заміщений ним/нею гравець), який не знаходиться у момент і травми на майданчику, може замінити травмованого гравця. Заміненому травмованому гравцеві не дозволяється повернутися у гру. Виняткова заміна у жодному разі не може вважатися як звичайна заміна.

15.8. Заміна при вилученні або дискваліфікації

Вилучений або дискваліфікований гравець повинен бути замінений за правилами заміни. Якщо це неможливо, то команда оголошується неповною.

15.9. Неправильна заміна

Заміна є неправильною, якщо вона перевищує обмеження. Коли команда провела неправильну заміну та гра була відновлена, тоді виконується така процедура: команда карається програшем очка та право подачі надається суперникові, заміна виправляється, очки, що набрані командою, яка припустилась помилки з моменту скоєння помилки, анулюються. Очки суперника зберігаються.

15.10. Процедура заміни

Заміна має проводитися у межах зони заміни. Заміна повинна тривати стільки часу, скільки необхідно для запису заміни у протокол і дозволу гравцям залишити та увійти на ігровий майданчик. У момент запиту заміни гравець(і), який замінює, має бути готовий вийти на майданчик і стояти поряд із зоною заміни. Дійсний запит заміни — це вхід гравця (гравців), які замінюють, у зону заміни і готові до гри під час регулярної перерви у грі. Якщо ці вимоги не виконані, тоді заміна не надається, а до команди застосовується санкція за затримку.

Запит заміни підтверджується та повідомляється секретарем або другим суддею відповідно за допомогою свистка.

Якщо команда має намір зробити більше однієї заміни, тоді кількість замін повинна бути зазначена під час запиту. У цьому випадку заміни мають бути зроблені послідовно одна пара гравців за другою.

15.11. Неправильні запити

Неправильно запрошувати будь-які зупинки у грі:

- під час розігрування, у момент або після свистка на подачу;
- членом команди, який не має на це права;
- для заміни гравця команди, яка перед цим провела заміну, без попереднього відновлення гри;
- після використання дозволеної кількості тайм-аутів і замін гравців.

Перший неправильний запит у матчі, який не впливає або не затримує гру, повинен бути відхилений без яких-небудь інших наслідків. Будь-які подальші неправильні запити у матчі тією самою командою вважаються затримкою.

16. Затримки гри

16.1. Види затримок

Неправильні дії команди, що затримують продовження гри, розцінюються як затримка гри і, серед інших, містять:

- затримку заміни;
- продовження інших зупинок у грі після отримання вказівки відновити гру;
- запит неправильної заміни;
- повторення неправильного запиту;
- затримка гри членом команди.

16.2. Санкції за затримки

«Попередження за затримку» і «зауваження за затримку» є командними санкціями.

Санкції за затримку діють протягом матчу. Усі санкції за затримку фіксуються у протоколі. Перша затримка у матчі членом команди карається «попередженням за затримку». Друга та наступні затримки будь-якого виду, будь-яким членом однієї команди в одному матчі є помилкою і караються застосуванням санкції «Зауваження за затримку». Очко та право подачі переходить до суперника. Санкції за затримку, що застосовані до або між партіями, застосовуються в наступній партії.

17. Виняткові зупинки у грі

17.1. Травма

Якщо відбувається серйозний нещасний випадок, коли м'яч знаходиться у грі, суддя має негайно зупинити гру і дозволити медичному персоналу вийти на майданчик. Розігрування м'яча потім переграється.

Якщо травмований гравець не може бути замінений за правилами чи в порядку винятку, тоді гравець отримує 3хв. часу для відновлення, але не більше одного разу для одного гравця у матчі. Якщо гравець не відновився, його / її команда оголошується у неповному складі.

17.2. Зовнішня перешкода

Якщо під час матчу виникає зовнішнє втручання, гра зупиняється і розігрування м'яча потім переграється.

17.3. Довготривалі зупинки у грі

Якщо непередбачені обставини переривають матч, перший суддя, організатор і Контрольний Комітет, якщо він є, повинні визначити заходи, що мають бути зроблені для відновлення нормальних умов. Якщо відбувається одна або декілька зупинок у грі, що не перевищують у цілому чотирьох годин:

- якщо матч відновлюється на цьому самому ігровому майданчику, тоді перервана партія буде продовжена нормально у звичайному порядку з попереднім рахунком, гравцями та розташуванням, а зіграні попередні партії зберігають свій рахунок;

- якщо матч відновлений на іншому майданчику, тоді перервана партія анулюється і переграється з тими самими складами команд і початковими розташуваннями, а зіграні раніше партії зберігають свій рахунок.

Якщо відбувається одна чи декілька зупинок у грі, що перевищують у цілому 4 год., матч переграється.

18. Перерви та зміна майданчиків

18.1. Перерви

Перерва — це час між партіями. Усі перерви між партіями тривають 3 хв. Протягом цих 3-х хвилин відбувається зміна майданчиків і запис розташування команд у протокол. На прохання організатора перерва між другою та третьою партіями може бути збільшена до 10 хв. компетентним органом.

18.2. Зміна майданчиків

Після кожної партії команди міняються майданчиками за винятком вирішальної партії. У вирішальній партії, щойно команда набирає 8 очок, команди без затримки міняються майданчиками і розташування гравців залишається попереднім.

Якщо зміна сторін не була проведена у момент, коли команда-лідер набрала 8 очок, тоді вона повинна бути проведена відразу після виявлення цієї помилки. Рахунок, досягнутий на момент зміни сторін майданчика залишається незмінним.

РОЗДІЛ 6. ГРАВЕЦЬ ЛІБЕРО

19. Гравець Ліберо

19.1. Призначення Ліберо

Кожна команда має право призначити двох спеціалізованих захисних гравців Ліберо зі списку команд. Гравці Ліберо мають бути зафіксовані у протоколі матчу в передбачених для цього спеціальних них рядках.

Гравець Ліберо, призначений головним тренером перед початком матчу, буде діючим Ліберо. Якщо є другий Ліберо, тоді він буде резервним Ліберо. Ліберо не може бути ані капітаном команди, ані ігровим капітаном у той момент, коли виконує функцію Ліберо.

19.2. Ігрова форма

Гравці Ліберо повинні носити форму (або спеціальну накидку і нагрудник для перепризначеного Ліберо), футболки яких як мінімум мають бути контрастними за кольором з рештами футболок членів команди. Форма Ліберо може мати інший дизайн, але повинна бути пронумерована аналогічно до форми інших членів команди.

19.3. Дії, які дозволені Ліберо Ігрові дії

Ліберо дозволяється заміщати будь-якого гравця на задній лінії. Він / вона обмежений у діях, як гравець задньої лінії, і йому не дозволяється виконувати атакуючий удар із будь-якого місця (включаючи ігровий майданчик і вільну зону), якщо у момент торкання м'яч знаходиться повністю вище за верхній край сітки. Він/вона не може подавати, блокувати або здійснювати спробу блокування.

Гравець не може завершувати атакуючий удар вище верхнього краю сітки, якщо м'яч був спрямований Ліберо зверху пальцями зі своєї передньої зони. М'яч може бути вільно атакований, якщо Ліберо здійснює аналогічні дії за межами своєї передньої зони.

Заміни гравців

Заміни, в яких бере участь Ліберо, не вважаються звичайними замінами. їх кількість не обмежена, але має бути завершене розігрування між двома замінами Ліберо (за винятком травми, хвороби або через вимушений перехід подачі, що спричинений покаранням). Ліберо може бути замінений тільки тим гравцем, якого він/вона замінив раніше. Заміни повинні відбуватися тільки тоді, коли м'яч знаходиться поза грою та до свистка на подачу.

На початку кожної партії Ліберо не може вийти на майданчик, поки другий суддя не перевірів стартове розташування. Заміна, яка здійснена після свистка на подачу, але перед ударом на подачі, не має відхилятися, але повинні стати предметом усного попередження після завершення розігрування м'яча. Наступні заміни із запізненням, призводять до негайної зупинки гри і застосування санкції за затримку. Команда, яка подаватиме наступною, визначатиметься у результаті санкції за затримку.

Ліберо і гравець, якого заміняють, можуть виходити на майданчик або залишати його тільки через зону заміщення Ліберо. Наслідки неправильної заміни Ліберо такі самі, як під час помилки при переході.

Перепризначення нового Ліберо

Головний тренер має право замінити діючого Ліберо на резервного Ліберо з будь-якої причини, але один раз у матчі й тільки після того, як гравець, який був замінений Ліберо, повернувся на майданчик. Ця заміна має бути записана до протоколу у Ремарки і в Протокол замін Ліберо. Гравець Ліберо, який починав гру у стартовому складі, не може повернутися в гру до кінця матчу. У разі хвороби або травми резервного Ліберо, головний тренер може перепризначити нового Ліберо з гравців (крім початкового Ліберо), які не знаходяться на майданчику в момент перепризначення.

Капітан команди може відмовитись від своїх лідерських повноважень для того, щоб бути призначеним Ліберо, якщо про це попросив головний тренер. Заміни через травму або хворобу Ліберо або перепризначеного Ліберо не вважаються звичайними замінами.

У разі перепризначення Ліберо, номер цього гравця повинен бути записаний у графу зауважень протоколу.

РОЗДІЛ 7. ПОВЕДІНКА УЧАСНИКІВ

20. Вимоги до поведінки

20.1. Спортивна поведінка

Учасники мають знати «Офіційні волейбольні правила» і дотримуватись їх.

Учасники повинні по-спортивному сприймати рішення суддів без їх обговорення.

У разі сумніву просити пояснення можна тільки через ігрового капітана.

Учасники мають утримуватися від дій або ставлення, що мають на меті вплинути на рішення суддів або приховати помилки, яких припустилася команда.

20.2. Чесна гра

Учасники повинні поводитися шанобливо і ввічливо, не тільки стосовно суддів, але й стосовно інших офіційних осіб, суперників, партнерів по команді та глядачів. Спілкування між членами команди протягом матчу дозволяється.

21. Неправильна поведінка та санкції за неї

21.1. Незначна неправильна поведінка

Провини внаслідок незначної неправильної поведінки не є предметом для санкцій. Обов'язком першого судді є запобігти тому, щоб команда наблизилась до рівня порушень, за які застосовуються санкції, використовуючи усне попередження або попередження жестом члена команди або команди через ігрового капітана. Це попередження не є санкцією і не має негайних наслідків. Воно не фіксується у протоколі.

21.2. Неправильна поведінка, що призводить до санкцій

Неправильна поведінка члена команди стосовно офіційних осіб, суперників, партнерів або глядачів поділяється на три категорії відповідно до серйозності провини:

- груба поведінка: дія всупереч хорошому тону або нормам моралі, або будь-яка зневажлива дія;
- образлива поведінка: наклепи або образливі слова або жести;
- агресія: фізичний напад або агресивні та загрозливі дії.

21.3. Шкала санкцій

Відповідно до рішення першого судді та залежно від серйозності провини застосовуються та фіксуються у протоколі такі санкції: зауваження;

- вилучення;
- дискваліфікація.

Зауваження

Перша груба поведінка у матчі будь-якого члена команди карається очком і право подачі надається суперникові.

Вилучення

Член команди, якого покарано вилученням, не може грати до кінця партії, повинен сидіти у штрафній зоні позаду лавки команди без інших наслідків. Вилучений головний тренер втрачає право втручатися у гру до кінця партії, має сидіти у штрафній зоні позаду лавки команди. Перша образлива поведінка члена команди карається вилученням без інших наслідків. Друга груба поведінка і у цьому матчі того самого члена команди карається вилученням без інших наслідків.

Дискваліфікація

Член команди, який покараний дискваліфікацією, повинен залишити контрольну зону змагань до кінця матчу без інших наслідків. Перша агресивна поведінка (напад), спроба чи загрозлива агресія карається дискваліфікацією без інших наслідків. Друга образлива поведінка у цьому матчі того самого члена команди без інших наслідків. Третя груба поведінка в цьому матчі того самого члена команди карається дискваліфікацією без інших наслідків

21.4. Застосування санкцій за неправильну поведінку

Усі санкції за неправильну поведінку є індивідуальними (персональними) і залишаються у силі на весь матч та записуються до протоколу. Повторення неправильної поведінки одним і тим самим членом команди у цьому самому матчі карається щораз більшому порядку (член команди отримує важче покарання за кожну наступну провину). Вилучення або дискваліфікація, що зумовлені образ-Липою поведінкою або агресивними діями (нападом), не вимагають попередніх санкцій.

21.5. Неправильна поведінка до і між партіями

Будь-яка неправильна поведінка до або між партіями карається відповідно до Правил і санкції застосовуються у наступній партії.

21.6. Картки для санкцій

Попередження: усно або жестом без картки. Зауваження: жовта картка. Вилучення: червона картка. Дискваліфікація: жовта + червона картки (разом).

РОЗДІЛ 8. СУДДІ

22. Суддівська бригада та процедури

22.1. Склад

Суддівська бригада на матч складається з таких офіційних осіб:

- перший суддя;
- другий суддя;
- секретар;
- чотири (два) лінійних.

22.2. Процедури

Тільки перший та другий судді можуть давати свисток під час матчу:

- перший суддя дає сигнал на подачу, який починає розігрування м'яча;
- перший та другий судді дають сигнал про завершення розігрування за умови, що вони впевнені у тому, що була скоєна помилка і вони визначили її характер.

Судді можуть давати свисток, коли м'яч поза грою для того, щоб її зазначити, чи дозволяють вони чи відхиляють прохання команди Негайно після свистка судді про завершення розігрування м'яча, він / вона повинен(-на) показати офіційними жестами:

- якщо помилка зафіксована свистком першого судді, він / вона повинен(-на) показати:

а) команду, яка подаватиме;

б) характер помилки;

в) гравця, який припустився помилки (за необхідності). Другий суддя повторює жести першого судді;

- якщо помилка зафіксована свистком другого судді, він / вони має показати:

а) характер помилки;

б) гравця, який припустився помилки (за необхідності);

в) команду, яка подаватиме, повторюючи жест першого судді. У цьому випадку перший суддя не показує характер помилки і гравця, який припустився її, а тільки команду, яка повинна подавати. У випадку помилки при атакуючому ударі гравцем задньої лінії

або гравцем Ліберо обоє суддів діють згідно з правилами. У випадку подвійної помилки обоє суддів показують:

- а) характер помилки;
- б) гравців, які припустилися помилки (за необхідності);
- в) команду, яка має подавати, як показує 1-й суддя.

23. Перший суддя

23.1. Місцезнаходження

Перший суддя виконує свої функції сидячи або стоячи на суддівській вищій, що розташована на одній зі сторін сітки. Його рівень очей повинен бути приблизно на відстані 50 см над сіткою.

23.2. Повноваження

Перший суддя керує матчем від початку до кінця. Він / вона керує і всіма членами суддівської бригади та членами команд. Під час матчу рішення першого судді є остаточними. Він / вона має право відмінити рішення решти членів суддівської бригади, якщо помітив(-ла), що вони помилкові. Він може навіть замінити члена суддівської бригади, який не виконує правильно свої обов'язки.

Перший суддя також контролює роботу подавальників м'ячів і протиральників підлоги.

Перший суддя має право розв'язувати будь-які питання, що стосуються гри, включаючи і ті, що не передбачені Правилами. Перший суддя не має дозволяти жодних обговорень його / її рішень. Проте, на прохання ігрового капітана перший суддя повинен дати пояснення щодо застосування або інтерпретації Правил на основі яких він/вона прийняв(-ла) своє рішення. Якщо ігровий капітан не згоден із поясненням першого судді і вирішує опротестувати це рішення, він/вона має негайно зарезервувати право записати цей протест після завершення матчу. Перший суддя повинен дозволити ігровому капітанові реалізувати це право.

Перший суддя відповідає за відповідність до і під час матчу обладнання та умов ігрового поля до ігрових вимог.

23.3. Обов'язки

Перед матчем перший суддя:

- перевіряє стан ігрового поля, м'ячів та іншого обладнання;
- проводить жеребкування з капітанами команд;
- контролює розминку команд.

Під час матчу перший суддя має право:

- попереджувати команди;
- застосовувати санкції за неправильну поведінку і затримки;
- приймати рішення про:

а) помилки гравця, який подає, та в розташуванні команди, яка подає, включаючи заслін;

б) помилки у грі з м'ячем;

в) помилки над сіткою та на верхній частині сітки;

г) помилки при атакуючому ударі Ліберо і гравців задньої лінії;

д) завершені атакуючі удари, що виконані гравцем по м'ячу вище верхнього краю сітки, спрямованого Ліберо зверху пальцями зі своєї передньої зони;

е) м'яч, що повністю пересікає нижню площину під сіткою;

є) здійснене блокування гравцями задньої лінії чи спроба блокування гравцем Ліберо.

Після завершення матчу він / вона перевіряє протокол і підписує його.

24. Другий суддя

24.1. Місцезнаходження

Другий суддя виконує свої обов'язки, стоячи за межами ігрового майданчика біля стійки, на протилежному боці від першого судді, обличчям до першого судді.

24.2. Повноваження

Другий суддя є помічником першого судді, але має також власну сферу повноважень. Якщо перший суддя виявляється не в змозі виконання своїх обов'язків, другий суддя може замінити першого суддю.

Другий суддя може без свистка показувати помилки, що не стосуються його / її сфери повноважень, але не може наполягати на їх прийнятті першим суддею.

Другий суддя контролює роботу секретаря(-ів).

Другий суддя спостерігає за членами команди, які знаходяться ні лавці та повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

Другий суддя контролює гравців у зонах розминки.

Другий суддя дозволяє перерви, контролює їхню тривалість і відхиляє неправильні запити.

Другий суддя контролює кількість тайм-аутів і замін, використані кожною командою, і повідомляє першого суддю і головного тренера відповідно про другий тайм-аут і про 5-у та 6-у заміни.

У разі травми гравця другий суддя дозволяє виняткову заміну або надає 3 хв. часу для відновлення.

Другий суддя контролює стан підлоги, особливо у передній зоні. Він також перевіряє під час матчу відповідність м'ячів до вимог Правил.

Другий суддя спостерігає за членами команди у штрафних зонах і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

24.3. Обов'язки

На початку кожної партії, після зміни сторін майданчика у вирішальній партії і за необхідності він перевіряє відповідність дійсних позицій гравців на майданчиках до записів у картках розташування.

Під час матчу другий суддя приймає рішення, дає свисток і показує жестом:

- перехід на майданчик і у простір суперника під сіткою; помилки у розташуванні команди, яка приймає;
- помилкове торкання гравцем сітки в її нижній частині або антени на його / її стороні майданчика;
- здійснене блокування гравцями задньої лінії чи спроба блокування гравцем Ліберо, або помилку при атакуючому ударі гравцем задньої лінії або гравцем Ліберо;
- торкання м'ячем стороннього предмета;

- торкання м'яча з підлогою, коли перший суддя не перебуває у позиції, що дозволяє побачити це торкання; м'яч, який пересікає сітку на майданчик суперника повністю або частково за межами площини переходу, або торкається антени па його / її стороні майданчика. Після завершення матчу він підписує протокол.

25. Секретар

25.1. Місцезнаходження

Секретар виконує свої обов'язки, сидячи за столиком секретаря на протилежній від першого судді стороні майданчика, обличчям до нього / неї.

25.2. Він / вона веде протокол відповідно до Правил, співпрацюючи з другим суддею.

Він / вона використовує зумер або інший звуковий пристрій для повідомлення про невідповідності або для подачі сигналу суддям відповідно до своїх обов'язків.

Перед матчем і партією секретар:

- записує у протокол дані про матч і команди, включаючи прізвище і номер гравця Ліберо, відповідно до процедур, що діють, і отримує підписи капітанів і головних тренерів;

- записує початкове розташування кожної команди з картки розташування; якщо він / вона не зміг(-ла) отримати картки розташування вчасно, він / вона негайно повідомляє про цей факт другому судді.

Під час матчу секретар:

- записує набрані очки;
- контролює черговість подач кожної команди і негайно, після удару на подачі, вказує суддям на її порушення;
- уповноважений підтвердити та повідомити про запити на заміну гравця з використанням сигналу, контролюючи їх кількість, і записує заміни та тайм-аути інформуючи другого суддю;
- повідомляє суддів про запит зупинки у грі, що є неправильною;
- сповіщає суддів про завершення партій і про набір 8-го очка у вирішальній партії;
- записує будь-які санкції та неправильні занити;
- записує решту подій гри за вказівкою другого судді, у т.ч. виняткові заміни, час для відновлення, довготривалі перерви, зовнішню перешкоду та ін.;
- контролює перерви між партіями. Наприкінці матчу секретар:
- записує остаточний результат;
- у разі протесту з попереднього дозволу першого судді записує або дозволяє капітанові команди фіксувати у протоколі зміст опротестованого епізоду.

Після того, як сам/сама підписує протокол, отримує підписи капітанів команд і потім суддів.

27. Лінійні судді

27.1. Місцезнаходження

Якщо використовується тільки двоє лінійних, то вони стоять у кутах майданчика, найближче до правої руки кожного судді, по діагоналі, на відстані 1-2 м від кутів. Кожен із них контролює обидві (бокову та лицьову) лінії на своїй стороні.

Якщо використовуються четверо лінійних, то третій і четвертий стоять у вільній зоні на відстані 1—3 м від кожного кута майданчика, на уявному продовженні лінії, яку вони контролюють.

27.2. Обов'язки

Лінійні виконують свої обов'язки, використовуючи прапорці ' (40 x 40 см) згідно зі схемою та сигналізують:

- м'яч «у майданчику» і «за» завжди, коли м'яч приземляється біля їх лінії(й);
- торкання м'яча, що вийшов «за» від команди, яка приймає;
- м'яч торкається антени, м'яч після подачі перетинає сітку за межами площини переходу та ін.;
- заступ будь-якого гравця (виключаючи того, який подає) за свій майданчик у момент удару на подачі;
- заступ гравця, який подає;
- будь-яке торкання до антени на своїй стороні майданчика будь-яким гравцем під час його ігрової дії з м'ячем або коли це заважає грі;
- м'яч, торкається перетинає сітку за межами площини переходу на майданчик суперника або торкається антени на його стороні майданчика.

На прохання першого судді лінійний суддя має повторити свій сигнал.

28. Офіційні сигнали

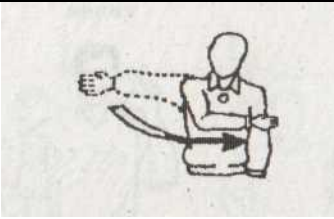
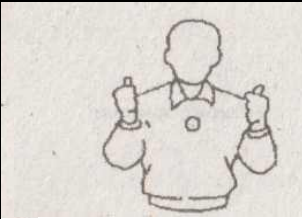
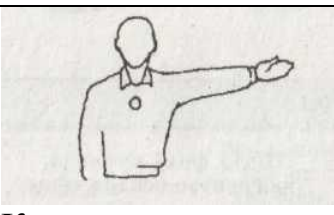
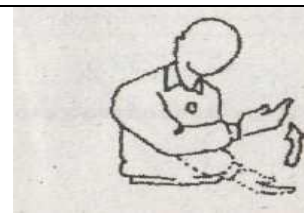
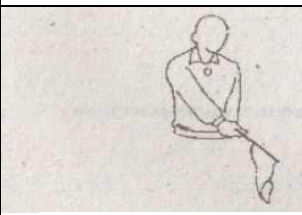
28.1. Жести суддів

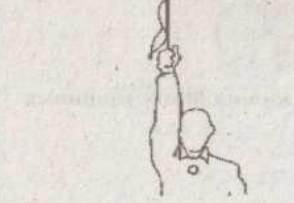
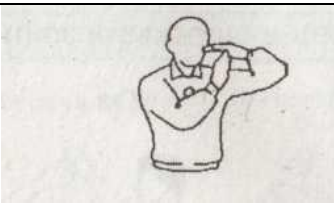
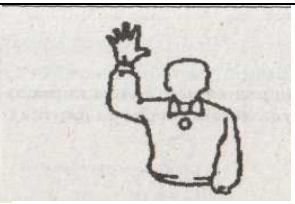
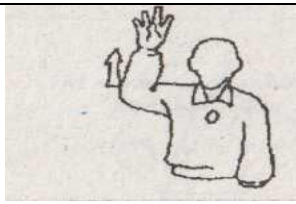
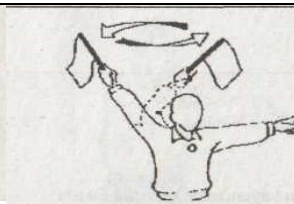
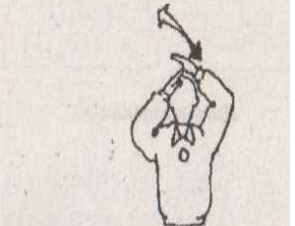
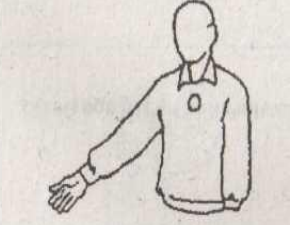
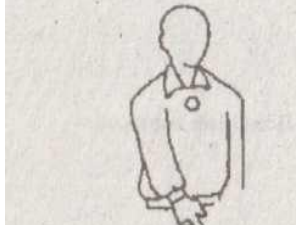
Судді повинні показувати офіційними жестами причину своїх свистків (характер помилки, зафіксованої свистком, або мету дозволеної зупинки у грі). Жест має витримуватися деякий час і, якщо він показується однією рукою, рука відповідає стороні команди, і яка припустилася помилки або зробила запит.

28.2. Сигнали прапорцем лінійних суддів

Лінійні судді повинні показувати офіційними жестами (прапорцем) характер зафіксованої помилки і витримувати сигнал деякий час.

СУДДІВСЬКІ ЖЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛІ

			
Дозвіл на подачу	Дискваліфікація	М'яч	Обопільна помилка та перегравання
			
Команда, яка подає	Завершення партії або матчу	Затримання м'яча	М'яч у майданчику

			
Зміна сторін майданчика	М'яч не випущений під час подачі	Подвійне торкання	М'яч поза межами майданчика
			
Тайм-аут	Затримання під час подачі	Чотири торкання	М'яч поза межами майданчика або заступання гравця, який подає
			
Покарання за затримання	Заслін	Гравець торкнувся сітки	Неможливість прийняття рішення
			
Попередження (жовта картка) Зауваження (червона картка)	Торкання м'яча	Торкання на боці суперника	Торкання м'яча
			
Вилучення	М'яч	Перетинання м'ячем площини під сіткою	Затримання м'яча

Список використаної літератури

1. Бондар Т.С. Правила ігрових видів спорту. – Х.: Веста: «Ранок», 2008. - 160с.
2. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10-11 класи. – Харків: Торсінг, 2004. – 256 с.
3. Лущик І.В. Спортивні змагання у школі – Х.: Вид. група «Основа», 2009. – 222с.
4. Дубенчук А.І. Волейбол. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010.–144с.
5. Офіційні волейбольні правила 2009 – 2012 рр. (Схвалено Світовим Конгресом ФІВБ 2008 р.).
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.-248с.

Навчально-методичне видання

Фізичне виховання. Волейбол: Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Кравчик С.В., Похвальний К.В. - Ковель: КПЕК ЛНТУ, 2011. – 52с.

Укладач:
К.В.

Кравчик С.В., Похвальний

Комп'ютерний набір
та верстка:

Кравчик С.В.

Редактор: Мельник Ю.О.

Підп. до друку _____
Формат 60х84/16 Папір офіс. Гарн. Таймс.
Ум, друк. арк. 4,0. Обл. - вид. Арк. 3,8
Тираж 50 прим. Зам. 215

Редакційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – КПЕК ЛНТУ