

ЛЕКЦІЇ 2-3

Лекція 2-3: Техніка гри в волейбол.

План

1. Технічна підготовка
2. Техніка виконання елементів волейболу

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА.

1. Техніка виконання стійок та переміщень.

Ігрова стійка—це не якесь стандартне положення гравця. Навпаки, вона відзначається раціональною варіативністю, що зумовлює своєчасне переміщення гравця по майданчику й вихід його у вихідне положення для виконання конкретного прийому техніки. Дійсно, стійка, яка передують нападаючому удару, значно відрізняється від стійки, що застосовується при виборі місця для прийому м'яча після удару нападаючого.

Динамічність і рухливість опорно-рухового апарату у стійці волейболіста досягається за рахунок переносу ваги на передню частину стопи, згинання ніг у суглобах і незначного нахилу тулуба вперед. Важливо, щоб руки зігнуті у ліктьових суглобах, знаходилися на рівні поясу. Гравець повинен слідкувати не тільки за м'ячем, а і за діями гравців супротивника. Необхідно звернути увагу початківців на те, щоб готуючись до прийому м'яча вони перенесли центр ваги тіла з однієї ноги на іншу. Це сприяє більш швидкому включенню м'язового апарату у роботу при пересуванні спортсмена по майданчику. Висота стійки визначається ступенем згинання ніг у колінних суглобах. В залежності від кута згинання ніг розрізняються висока, середня і низька стійки. Окрім того, існує ще багато стійок, що можна віднести до тієї або іншої різновидності.

Техніка переміщень.

Різноманітні ігрові ситуації на майданчику виникають постійно і раптово. Волейболістові доводиться швидко приймати рішення і застосовувати різні види переміщення – кроком, стрибком, бігом, виконувати падіння, переكاتи щоб якісно прийняти м'яч. Угрі часто зустрічаються ситуації, коли волейболіст може заздалегідь передбачити свої дії (зайняття вихідних положень, розбіг для нападаючого удару), але не менш часто він змушений поєднувати різні способи переміщення, щоб виконати ту чи іншу дію. В цьому випадку волейболіст сам вибирає спосіб переміщення і розраховує час для його виконання. У більшості ж випадків він змушений

приймати рішення й реалізувати його у відповідь на дії суперника при досить обмеженому часі, подекуди до десятих часток секунди.

У зв'язку з цим гравець повинен бути завжди у мобілізаційній готовності, передбачити дії супротивника і негайно почати відповідне переміщення з найвищою початковою швидкістю. Щоб розв'язати це динамічне завдання, гравець ще до переміщення обирає оптимальне положення для певного способу дії. Йдеться про ігрову стійку волейболіста.

Переміщення волейболіста бувають найрізноманітніші. Вони повинні бути гранично швидкими і завершуватися миттєвою зупинкою для прийому м'яча, падінням, перекатом, оптимально прискореними для виконання нападаючого удару, блокування.

Особливості переміщення зумовлені характером виконання попередніх дій. Однак всі види переміщення об'єднує плавність і «м'якість» їхнього виконання, що досягається завдяки неповному випрямленню ніг у колінних суглобах і відсутності махових рухів руками.

Спочатку ізольовано вивчається кожний вид переміщення. Після цього засвоєні способи переміщення поєднуються між собою з іншими різноманітними прийомами.

Уява про той або інший технічний прийом створюється шляхом показу і пояснення.

Біг.

Спочатку вивчається звичайний біг волейболіста обличчям вперед, після цього приставними кроками і, нарешті, біг спиною вперед. У міру засвоєння різних способів бігу, вони поєднуються між собою у вправах. При показі і поясненні техніки бігу треба акцентувати увагу на ступені згинання ніг і особливостях постановки стоп на майданчик. При вивченні будь-якого способу бігу спочатку виконуються вправи по прямій, а після цього зі зміною напрямку руху.

Перші вправи повинні сприяти засвоєнню техніки бігового кроку. Для цього застосовуються

- Біг на місці, біг по прямій.
- Біг по дистанції.
- Біг зі зміною напрямку руху.

Навчити правильному відштовхуванню можна за допомогою таких вправ:

- пружинистий біг з високим підніманням стегон;

- стрибки з ноги на ногу з невеликим просуванням вперед; акцентувати увагу на повне розгинання опорної ноги, поступово збільшення довжину кроків і перехід на біг по прямій;
- стрибки з високим підніманням стегон;
- стрибки з ноги на ногу по позначках, переходячи в біг;
- біг із стрибками, високо піднімаючи стегно з високим злітанням;
- біг із стрибками, високо піднімаючи стегно з далеким польотом.

При виконанні таких вправ необхідно при відштовхуванні енергійно і повністю випрямляти ногу з прискоренням до кінця руху. Навички, отримані при виконанні означених вправ, дозволяють перейти до вивчення техніки бігу з прискоренням. При цьому слід звернути увагу на величину кроків, постановку стопи на майданчик на енергійний рух рук і ефективно відштовхування.

Формуванню означених навичок можуть сприяти наступні вправи:

- старту з місця з пробіганням відрізків 5м-10 м;
- перехід від звичайного бігу до бігу з прискоренням у напрямку певного орієнтира;
- теж , але прискорення виконати у будь-якому місці за сигналом викладача (візуальному або слуховому).

Наступні вправи повинні бути спрямовані на виховання навиків поєднання бігу різноманітними способами: обличчям вперед, з переходом на просування приставними кроками або шиною вперед. Далі біг вдосконалюється в поєднанні з іншими прийомами: біг з модифікацією напрямку і швидкості, з переходом від швидкого до повільного, з переходом до переміщення у сторони приставними кроками, прискорення при рівномірному бігу і ін.

Велику увагу в процесі вдосконалення переміщення треба приділяти швидкості бігу і навикам раптової модифікації способу переміщення його швидкості і напрямку. Паралельно з вивченням бігу слід навчати зупинкам. Для волейболу характерно виконання технічних прийомів відразу після зупинки. Перші вправи повинні бути спрямовані на виховання навиків, пов'язаних із зупинкою і прийняттям вихідного положення для виконання технічного прийому.

Ці навички формуються за допомогою наступних вправ:

- повільний біг із зупинкою і прийняттям середньої стійки (вправа виконується кожним гравцем самостійно у будь-якому місці майданчика);
- рівномірний біг із зупинкою по слуховому або візуальному сигналу і прийняттям вихідного положення для нападаючого удару;
- теж, але з імітацією виконання нападаючого удару;
- зупинки по раптовому сигналу з імітацією технічних прийомів.

Схресті кроки застосовують для переміщення по майданчику при достатньому ліміті часу.–у підготовчій частині заняття;

- переміщення на майданчику з імітацією технічних прийомів.

Приставні кроки виконують вперед, праворуч, ліворуч, назад. 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 вперед другу ногу.

- переміщення з імітацією передачі м'яча двома руками зверху;
- теж, але з імітацією прийому м'яча двома руками знизу;
- теж, але з імітацією блокування;
- теж, але з м'ячем.

Стрибок. У більшості випадків стрибку передуює переміщення в ту або іншу сторону, безпосередньо відразу після нього слідує той або інший технічний прийом. Таким чином, стрибок служить переходом від переміщення до прийняття вихідного положення, зручного для виконання наступного технічного прийому.

Для вивчення техніки стрибка з розбігу слід після показу і пояснення техніки виконувати перші вправи з одного кроку, далі з двох і, нарешті, з трьох кроків розбігу.

Спочатку навчання стрибку потрібно запропонувати наступні вправи:

- багаторазові підскоки, акцентуючи увагу на висоту вистрибування;
- після переміщення стрибок вперед або вперед -в сторону;
- після швидкого переміщення стрибок з наступною імітацією передачі;

- стрибок з місця з поворотом (від 90 до 3600) в обидві сторони;
- після переміщення імітація блокування;
- після переміщення імітація нападаючого удару;
- стрибки в глибину з гімнастичної лави.
- стрибки з підкидного містка з наступним стрибком вгору і точним приземленням.
- стрибки з доторкуванням до орієнтирів (баскетбольного щита, кільця, підвісних м'ячів і т. і.).

При початковому навчанні техніці стрибків, треба стежити за активним відштовхуванням від майданчика без затримки і активним рухом рук, (розбіг і вистрибування – цілісний рух), що сприяє високому стрибку.

Для вдосконалення техніки стрибків підбираються вправи, спрямовані на розвиток стрибучості, а також включаючи стрибки, як цілісний рух у поєднанні з нападаючими ударами, блокуванням.

При виконанні стрибків з розбігу часто зустрічаються помилки, через що відбувається поступальний рух вперед:

- не якісний перевід лінійної швидкості у вертикальну;
- перед виштовхуванням ноги ставляться на майданчик не з п'ятки, а з носка.
- перед стрибком гравець зупиняється, порушуючи цілісність руху;
- гравець пасивно виносить руки в момент відштовхування, або зовсім не робить ними потрібних рухів.

Помилки усуваються за допомогою індивідуальних вказівок. Окрім того, використовуються спеціальні вправи, створюються спрощені умови.

Приземленню в стрибках слід приділити особливу увагу. Приземлившись на злегка зігнуті ноги, волейболіст повинен бути готовий виконати будь-який технічний прийом. Формуванню навичок правильного приземлення сприяють спеціальні вказівки і правильно підібрані вправи.

Випади. Спочатку вивчаються випади вперед з місця, далі випади в сторони і, нарешті, після різноманітних переміщень.

При навчанні випадом рекомендуються наступні вправи:

- випад вперед з ігрової стійки;
- випад в сторону з ігрової стійки;

- після повільного бігу випад вперед, в сторону;
- після швидкого бігу випад вперед, в сторону.

Випади удосконалюються шляхом виконання спеціальних вправ з різноманітними переміщеннями. При виконанні випаду З.Ц.В. повинен переміщуватись паралельно майданчику за рахунок згинання ніг у колінному суглобі(у високій або середній стійці).

При виконанні випадів найбільш часто зустрічаються наступні помилки:

- підвищення З.Ц.В.;
 - сильний нахил тулубу вперед. Помилки усуваються шляхом індивідуальних зауважень.

Падіння. Спочатку вивчається падіння назад перекатом на спину з місця, після цього падіння вперед перекатом на груди.

Рекомендовані вправи:

- з низької стійки перекат на спину.
- кроком вперед прийняти низьку стійку і виконати перекат на спину;
- з високої стійки випад в сторону і перекат на спину;
- після повільного бігу прийняти низьку стійку і виконати перекат на спину;
- переміщатися приставними кроками, прийняти низьку стійку і виконати перекат на спину;
- виконати перекат на спину з імітацією передачі м'яча;
- імітація передачі м'яча з переворотом через плече.³⁴

Для вдосконалення техніки перекату на спину застосовуються вправи, які включають в себе різноманітні способи переміщення. На початку навчання перекатам і переворотам необхідно стежити за тим, щоб вправи виконувались з максимально зниженим З.Ц.В.

Рекомендовані вправи для вдосконалення падіння назад з перекатом на спину:

- повільний біг, за сигналом викладача прийняти низьку стійку і виконати падіння назад з перекатом на спину;
- теж , але після випаду в сторону.

Падінню з перекатом на груди слід навчати розчленованим способом. Спочатку потрібно навчити виконувати перекат на грудях, для чого рекомендуються наступні вправи:

- лежачи на грудях, по команді виносять руки у сторони, прогинаються в попереку, ноги, зігнуті у колінах, відводять назад і виконують покачування на грудях;
- один в упорі лежачи, інший тримає його за гомілковостопні суглоби. З упору лежачи, згинаючи руки, виконує перекат на груди;
- з одного кроку з низької стійки гравець поштовхом однієї ноги падає на руки з перекатом на груди.

Падіння удосконалюються за допомогою спеціальних вправ, в яких вони поєднані з різноманітними переміщеннями.

При виконанні падінь зустрічаються наступні помилки:

- падіння з високої стійки, а не з низької;
- недостатнє групування при виконанні перекату на спину;
- при виконанні падіння на спину голова відведена назад;
- недостатній прогин у попереку при падінні на груди;
- при падінні на груди не підняте підборіддя;
- падіння на груди виконується без згинання рук;
- при падінні на груди носки ніг не відтягнуті, а взяті на себе;
- при падінні З.Ц.В. високо піднятий.

Подальше удосконалення техніки переміщення здійснюється шляхами:

- значне покращення якості виконання способу переміщення;
- оволодіння навичками застосування того або іншого способу переміщення у конкретній ситуації;
- поєднання різноманітних способів переміщення з іншими прийомами у різноманітній послідовності.

Для набуття навичок поєднання різних способів переміщення необхідно:

- навчитися змінювати темп переміщення, переходити від ходьби до прискореного бігу з раптовими зупинками, змінювати напрямок руху, способи і різновидність переміщення;

- уміти починати рух у будь-якому напрямку, з будь-якою заданою швидкістю, з різноманітних вихідних положень після зупинок, поворотів, стрибків, падінь;
- навчитися виконувати ходьбу, біг, зупинки, стрибки, падіння у різноманітному поєднанні;
- навчитися виконувати різноманітні прийоми і різновидності переміщення з різною швидкістю.

Рекомендовані вправи:

Вправа1. Гравці стають у коло, дистанція 2-3м. Всі рухаються по колу бігом. За сигналом кожний робить прискорення, намагаючись доторкнутися до того хто біжить перед ним. Варіанти:

- за сигналом зупинитися і зробити прискорення, наздоганяючи того, хто біжить попереду; – теж , але виконати прискорення після повороту кругом, наздоганяючи того, хто біжить позаду.

Вправа2. Вишикувавшись у шеренгу на лицьовій лінії, біжать до протилежної лицьової лінії. За сигналом виконують стрибок поштовхом обох ніг і продовжують біг до кінця майданчика.

Вправа3. Стоячи у колонах з інтервалом і дистанцією 2,5 м , приймають високу стійку. За сигналом викладача

- «права рука в сторону » - переміщуються приставними кроками ліворуч;
 - «ліва рука в сторону » - переміщуються праворуч;
 - «ліва рука вгору» - стрибають вгору поштовхом обох ніг;
 - «дві руки вгору» - стрибають поштовхом обох ніг з піднятими руками і т. і.
- Паралельно з вправами такого виду необхідно широко використати вправи, сприятливі для розвитку швидкості, спритності, сили, гнучкості, витривалості.

2. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛУ.

Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху.

Передачі – найважливіші прийоми техніки, за допомогою яких волейболіст забезпечує процес організації захисних і атакуючих 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 у 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 (у

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 і правильне вихідне положення – ноги зігнуті у колінах і розставлені, одна нога спереду (може бути й фронтальне положення ступенів ніг).

Тулуб майже у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед – вгору. 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 “супроводом” м'яча кистями у межах правил. Після втрати контакту з м'ячем руки продовжують розгинатися вгору - вперед до повної зупинки руху.

При виконанні довгої передачі ноги енергійно розгинають, а тулуб нахилиють у напрямку передачі. При коротких передачах ноги розгинають плавно, а тулуб залишають у вертикальному положенні. Якщо виконують передачу над собою, ще більш згинають ногу, що 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 у стрибку, причому м'яч передають у найвищій точці стрибка. Техніка другої передачі складається з вихідного положення і трьох послідовних фаз – зустрічного руху рук до м'яча, фаза амортизації і вильоту м'яча з супроводжуваним рухом рук.

Найчастіше друга передача виконується вперед з опорного положення. Техніка виконання її така: У вихідному положенні тулуб волейболіста тримається вертикально, ноги зігнуті у колінах. Ступінь зігнутості залежить від траєкторії польоту м'яча.

При зміщенні назустріч м'ячу ноги, тулуб і руки випрямляються.

При доторкуванні м'яча до пальців розпочинається амортизація за рахунок згинання рук та тильного згинання кистей.

Для надання м'ячу нового напрямку руху з певною траєкторією необхідні злагоджені рухи ніг, рук, кистей.

В заключній фазі – при супроводженні м'яча руками – ноги випрямляються майже до повного випрямлення.

Техніка прийому м'яча двома руками знизу

Прийом двома руками знизу застосовують як захисний прийом. Залежно від зустрічної швидкості м'яча змінюється й техніка передачі. Якщо приймають м'яч знизу, прями руки ставлять вперед – вниз, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя розвернуті, кисті разом, тулуб трохи

нахилений вперед. Рухи руками виконують тільки у плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кистей. М'яч має бути перед гравцями. У тому випадку, коли м'яч летить збоку, нахилиють тулуб у протилежний від м'яча бік, а руки ставлять на відбиття м'яча по спіралі знизу – вперед – вгору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно відбиває 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 вперед на руки і перекатом на груди – вимушена захисна дія. 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 тулубу вперед – вниз роблять кидок вперед. Тулуб прогинають, м'яч відбивають у безопорній фазі однією рукою, після чого руки випростують у напрямку підлоги, ставлять на неї і, повільно й напружено згинаючи руки, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди й перекочується по прогнутому тулубу та стегнах. Ноги при цьому зігнуті в колінах.

Дії гравця при прийомі м'яча. Прийом м'яча з подачі – важливий тактичний початок у плані організації атаки. Суттєвими моментами при цьому є правильно зайняті позиції гравцями на майданчику, вміння точно вибрати місце в своїй зоні залежно від характеру подачі, визначити спосіб прийому, і нарешті, технічно правильно й тактично грамотно направити м'яч до сітки на зв'язуючого гравця. Позиції при організації атаки з допомогою зв'язуючого гравця другої лінії.

В усіх розстановках гравці розташовуються за лінією нападу так, щоб кожен з них перекривав один з напрямків подачі. В той же час нападаючі розташовуються в позиціях, з яких зручно розпочати дії по організації атаки, тобто не далі, як 4-4,5 м від сітки. Винятком є розташування нападаючих при виходах зв'язуючого гравця із зон 6 і 5 .

Дії захисників при нападаючих і обманних ударах мають свої специфічні особливості. Вже зазначалось, що в основу успішної гри в захисті покладено точний і своєчасний вибір місця, вміння вибрати відповідний спосіб приймання м'яча. В даний час від гравців вимагається різностороння захисна підготовка. Так, гравці першої лінії (при атаці суперника) можуть бути учасниками найрізноманітніших дій: блоку, захисту й страхування. При цьому важко розпізнати заздалегідь, хто яку функцію буде виконувати. Це залежить від дій нападаючого гравця суперника. Якщо він здійснив удар в зону 4, то волейболіст цієї зони грає в захисті, але він же візьме участь у страхуванні, якщо нападаючий застосує обманний удар. Для успішності дій по захисту майданчика необхідна узгоджена взаємодія всіх гравців команди. Про це буде сказано в розділі "система захисту".

Зараз, коли збільшилась ефективність дій блокуючих, м'яч після нападаючого удару нерідко відбивають назад із різною швидкістю польоту й під найнесподіванішими кутами. В зв'язку з цим зросла необхідність організувати страхування нападаючих.

У страхуванні беруть участь всі гравці, які не беруть участь в атаквальних діях або блокуванні.

Техніка виконання подачі м'яча.

Подача—це удар, за допомогою якого м'яч вводять у гру. При бездоганному оволодінні вона може стати засобом для атаки. Техніка подачі складається з:

- вихідного положення;
- підкидання м'яча й замаху;
- удару по м'ячу;
- заключних дій гравця.

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

Підкидання й замах виконують одночасно (волейболісти-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 плануючих – 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 попереду. Заключні рухи гравця після удару – супроводжуючий рух руки за м'ячем, переміщення ноги, що стоїть ззаду, вперед (при націленій та плануючій подачах супроводжуючий рух руки незначний, а переміщення ноги, що стоїть позаду, вперед виключається).

Щодо характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й плануючі. При точному виконанні вони значно ускладнюють прийом 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 (плануюча 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. 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 в напрямку правої ноги. Одночасно з цим м'яч підкидають вертикально вгору на 0,5-0,7м. Випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз – вперед, починають ударний рух. Рука вдаряє м'яч знизу – ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед – вгору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі.

Нижня бокова подача. Гравець стоїть лівим боком до сітки. Замах (вниз-назад) і підкидання м'яча виконують майже одночасно. При цьому праву ногу згинають і 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. Ноги на ширині плечей, ліва – попереду. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) й трохи попереду себе, правою рукою роблять замах вгору – назад, згинаючи її в ліктьовому суглобі, вагу тіла переносять на праву ногу, яку згинають в колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулубу вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулубу. Права рука, розгинаючись в ліктьовому суглобі, швидко рухається вгору до м'яча, а потім відбувається удар долонею по центральній частині. Після подачі м'яч летить вперед – вгору з великою швидкістю. Для подачі характерний довгий супроводжуючий рух.

З такого вихідного положення виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до вищеописаної. Вона відрізняється від 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, короткий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча, трохи переміщуючись донизу. Супроводжуючі рухи мінімальні.

Верхня бокова подача. Ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ступні паралельно лінії, ліва трохи спереду, м'яч утримують на висоті пояса. Підкидаючи м'яч на висоту 1,5 м і трохи спереду голови, тулуб нахилиють в

бік правої руки, опущеної униз 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.

Техніка виконання атакуючих ударів

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 в 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.

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 в 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 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). На останньому кроці розбігу праву ногу виносять вперед з опорою на п'ятку, до неї приставляють ліву ногу, одночасно з цим руки відводять назад – вниз для замаху.

Потім гравець робить маховий рух руками вниз - вперед – вгору й відштовхується перекатом ступенів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулубу. При замаху гравець прогинається в попереку; праву руку, зігнуту у лікті, відводить назад за голову, а зігнуту в лікті ліву руку підіймає на висоту плеча. Ударний рух починають зі швидкого згинання тулубу. Рука, що б'є, розгинаючись в ліктьовому суглобі, починає рух вперед – вгору з виведенням передпліччя вперед.

Кисть акцентованим рухом б'є по зверхньо – задній частині м'яча, який перебуває вище й трохи спереду голови. Після удару гравець приземляється на носки, згинаючи ноги. Напівзігнуті руки опущені вниз. Різновидом прямого нападаючого удару є удар з поворотом.

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.

Удар з поворотом руки ліворуч або праворуч – дуже ефективний тактичний засіб нападу. Гравець в стрибку, не змінюючи положення тулубу, лише за рахунок повороту руки ліворуч (праворуч) змінює напрямок 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 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 нахиляють у бік руки, що б'є; ліву руку виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають.

Ударний рух здійснюють за рахунок розгинання тулубу, повороту його ліворуч, махового руху руки, який закінчується акцентованим ударом кисті по м'ячу. Ліву руку в момент удару різко опускають вниз. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках.

Виконання нападаючого удару вимагає доброї загальної та спеціальної фізичної підготовки, розвитку координаційних здібностей. В зв'язку з цим навчання будується по двох основних напрямках: розвиток швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей.

Техніка виконання блокування.

Блокування – найефективніший засіб захисту, а нині його застосовують і для контратакуючих дій. Блокування перетинає шлях м'ячу, що перелітає через сітку після удару. Його здійснюють один, два чи три гравці.

Індивідуальне блокування. 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 від опори й починає виносити руки вгору. В без опорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на рухи нападаючого.

Визначивши напрямок удару по підготовчих рухах 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 виконують два чи три гравці. Подвійне блокування – 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 на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

Блокування слід навчати відразу після засвоєння підвідних вправ і техніки нападаючого удару.

Лекція 3. ТАКТИКА ГРИ

Тактика гри – це доцільно узгоджені дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

Дії гравців відбуваються в умовах, коли команда нападає чи захищається. Відповідно до цих стадій тактика гри складається з тактики нападу й тактики захисту. Організація нападаючих і захисних дій здійснюється тільки колективними зусиллями, але це не знижує значення особистої ініціативи гравця. Навпаки, вимагає більш ефективного застосування узгоджених дій для досягнення перемоги.

Таким чином, у тактиці гри постійно проявляються індивідуальні й колективні дії. Індивідуальні дії пов'язані з передбаченням ігрової ситуації, прийняттям рішень щодо вибору місця на майданчику й виконанням конкретних прийомів техніки. Колективні дії проявляються при застосуванні систем гри, комбінацій під час атак і відповідних захисних дій.

Системність тактичних дій команди характеризує певний розподіл обов'язків серед гравців і їхню розстановку на майданчику. Ці міри диктуються правилами гри (зміна функцій спортсменів у зв'язку з переходами) й необхідністю в кожній позиції команди мати певний підбір гравців, які забезпечили б результативність дій в нападі й захисті. Ефективність дій волейболістів в різних стадіях гри залежить від рівня їхньої підготовки, на яку впливають фізичні дані, потяг до спеціалізації ігрових функцій і, нарешті, їхні здібності. У зв'язку з цим гравців поділяють за такими функціями:

- основний нападаючий – це, як правило, високорослий гравець із сильним ударом і надійним блоком;
- допоміжний нападаючий – універсально підготовлений гравець, але з акцентом на комбінаційний напад;
- зв'язуючий гравець – головний диспетчер команди, який бездоганно виконує другу передачу й бере участь у решті дій команди. – четвертий тип гравця – захисник; це низькорослий спортсмен, який бездоганно володіє першою передачею та захисними прийомами, граючи на другій лінії. Такого волейболіста використовують при заміні нападаючого на другій лінії – ліберо.

У тренувальній групі, що складається з 16 чоловік, доцільно мати чотирьох основних нападаючих, шість допоміжних, чотирьох зв'язуючих і двох захисників. Такий підбір гравців забезпечить якісну підготовку команди, її стартового складу.

Задачі, засоби та методи тактичної підготовки:

- Створити передумови для успішного навчання тактиці гри (розвиток необхідних фізичних якостей, технічна підготовка).
- Формувати тактичні вміння у процесі навчання технічним прийомам.
- Забезпечити високий ступінь надійності технічних прийомів гри у складних ігрових умовах.
- Оволодіти основою індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі і захисті.
- Вдосконалювати тактичні вміння з урахуванням ігрової функції волейболіста в команді.

– Формувати вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в залежності від умов (стан партнерів, супротивника, зовнішні умови).

– Розвивати спроможність до швидких переключень у діях – від нападу до захисту і від захисту до нападу.

– Вивчати команди супротивника, їхній технічний арсенал, тактичну і вольову підготовленість.

– Вивчати передову тактику провідних команд країни і зарубіжних команд.

Засоби. Для вирішення цих задач необхідні різноманітні засоби. Провідне місце в тактичній підготовці займають, природно, вправи з тактики (індивідуальні, групові, командні), двостороння гра, контрольні і календарні ігри, теорія тактики волейболу. Крім того, велике значення мають підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції, орієнтування; вправи на швидкість переключення з одних рухів на інші, з одних дій на інші і т. ін.; рухливі і спортивні ігри, спеціальні естафети; вправи з техніки (підвищення ступеня надійності і гнучкості навичок).

Методи. Методи тактичної підготовки ті ж, що і при вирішенні задач технічної підготовки. При цьому, природно, враховують специфіку тактики. Так, при показі використовують макети майданчика, відеозаписи, фільми. При вивченні у спрощених умовах складні тактичні дії вивчають частинами, застосовуючи сигнали, орієнтири тощо.

Ускладнені умови створюють за допомогою спеціальних приладів, наприклад, електротренажера) певне число лампочок, що можна запалювати у різноманітному порядку) при навчанні нападаючому удару і блокуванню, удосконаленні навичок другої передачі у тактичному аспекті тощо.

На етапі закріплення вивчених тактичних дій застосовують метод аналізу дій своїх і супротивника. Для цього використовують записи ігрових дій.

Типовий для тактичної підготовки метод моделювання дій супротивника (окремого гравця або команди в цілому). Особливе місце займає метод переключення в тактичних діях – від нападу до захисту і від захисту до нападу. Ефект дадуть багаторазові переключення в умовах дефіциту часу і відповідь на сигнал.

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з іншими видами підготовки. У фізичній підготовці (загальній і спеціальній) цей зв'язок виражається у використанні рухливих і спортивних ігор, розвитку спеціальних якостей, сприянні (у загальних рисах) оволодінню груповими і командними діями, прийнятими у волейболі (наприклад, з набивними м'ячами – розташування, напрямок кидків м'яча у русі). У технічній підготовці вона проявляється у виборі дій у відповідь на сигнал (ситуацію),

взаємодії при виконанні як вправ, що підводять, так і вправ з техніки, а також технічних прийомів у рамках тактичних дій.

У теоретичній підготовці багато уваги приділяють вивченню тактики, аналізу тактичних дій своїх гравців і команди, гравців і команди супротивника, провідних команд країни.

В інтегральній підготовці зв'язок між іншими видами підготовки полегшує вирішення завдань під час навчальних двосторонніх ігор, підбір спаринг-партнерів для контрольних ігор, формування настанов на гру під час змагань, наступний розбір гри і аналіз дій волейболістів.

У сучасному волейболі яскраво виражена тенденція розвитку швидкісної гри і ускладнення тактичних комбінацій. Тому особливо важливо навчити волейболіста оцінювати розташування гравців (своїх і супротивника) на майданчику, положення і напрямок польоту м'яча, передбаченню дій партнерів розгадувати задум супротивників, швидко аналізувати обстановку, що склалася і, вибравши найбільш доцільну дію, ефективно виконати її.

Враховуючи сказане, можна виділити основні напрямки тактичної підготовки:

- постійна увага розвитку спеціальних фізичних якостей;
- визначення раціональної послідовності вивчення технічних прийомів, їхнього поєднання і чергування;
- виховання уміння реалізувати якості, що розвиваються, та спроможність їх застосування у процесі виконання технічних прийомів;
- встановлення раціональної послідовності вивчення тактичних дій (індивідуальних, групових і командних) у нападі і захисті з урахуванням послідовності вивчення технічних прийомів;
- удосконалення навичок тактичних дій у процесі інтегральної підготовки (взаємозв'язок тактичної підготовки з технічною, система завдань у навчальних іграх, настанова у контрольних іграх і змаганнях).

Тактична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів у складних ігрових ситуаціях за допомогою тактичних дій, які являють собою раціональну форму організації дій волейболістів у гри для досягнення успіху.

Можна виділити ряд чинників, які визначають успішність тактичних дій волейболіста в грі:

По-перше, високий рівень розвитку спеціальних якостей: швидкості реакцій, швидкості відповідних дій, орієнтування в просторі, інтелекту, тощо.

По-друге, високий ступінь надійності технічних прийомів у складних ігрових прийомах.

По-третє, єдність перших двох факторів, які виражаються у високому рівні володіння навичками індивідуальних і колективних дій у нападі і захисті.

Тактичну підготовку не слід зводити до навчання волейболістів тактичним діям. Основу успішних дій волейболістів у грі складають спеціальні якості (спостережливість, швидкість реакції і таке інше), уміння гнучко використовувати технічні прийоми. Взагалі тактичні дії – це форма організації дій волейболістів: індивідуальних, групових, командних в умовах одностороннього з суперником, які дозволяють у повній мірі реалізувати якості, вміння і навички, набуті в процесі навчально-тренувального процесу.

Перший етап тактичної підготовки спрямований на розвиток фізичних та інтелектуальних якостей, які лежать в основі успішних тактичних дій. Ефективними засобами є різні вправи, рухливі ігри та естафети, які вимагають максимальної швидкості реакції і орієнтування, швидкості відповідних дій, спостережливості, переключення з одних дій на інші і таке інше.

Другий етап - формування тактичних умінь у процесі навчання волейболістів технічним прийомам. Навчання слід побудувати так, щоб в грі проявилась єдність техніки і тактики. Досягти цього можна двома шляхами. По-перше, в міру оволодіння технічним прийомом його поєднують з якостями, які зумовлюють успіх тактичних дій. Наприклад, волейболіст виконуючи передачу, слідкує за діями партнера: в залежності від характеру обумовлених сигналів необхідно виконати передачу, з низькою, середньою чи високою траєкторією. По-друге, на етапі вивчення прийому в складних умовах застосовують таку систему вправ, яка допомагає формувати тактичні уміння, наприклад, подачі на точність, в праву, в ліву половину майданчика, дальню, ближню половину, окремі зони, між зонами, в 8-9м, чергування способів подач. На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: подача на гравця, який слабо володіє прийомом м'яча, подачі на гравця, який вийшов на заміну, на зв'язуючого, який виходить із задньої лінії.

Третій етап тактичної підготовки – вивчення тактичних дій в нападі та захисті (групові, індивідуальні, командні). Основним засобом на цьому етапі є ігрові вправи та двостороння гра.

Велику увагу слід приділяти формуванню уміння швидко переключатись від виконання однієї дії до другої.

Навчальну гру вводять поступово, їй передують рухливі ігри, естафети, підготовчі до волейболу ігри. Таким чином, формування тактичних умінь розпочинається ще з підготовчих і підвідних вправ, продовжуються у вправах по формуванню технічних навичок, досягаючи найвищого вираження у вправах з тактики, в навчальних, контрольних іграх і змаганнях.

Тактичні системи гри. Тактичні системи гри характеризуються певним вихідним розташуванням гравців на майданчику, розподілом основних функцій між ними з характерним застосуванням технічних прийомів.

Тактичні системи нападу. У волейболі існує три системи нападу: після другої передачі зв'язуючим гравцем першої лінії; після другої передачі зв'язуючим гравцем другої лінії; після передачі та відкидання.

Першу систему нападу застосовують у тому випадку, якщо при будь-якому розташуванні гравців команди на першій лінії є волейболіст, що слабо грає в нападі, але володіє необхідною техніко-тактичною підготовкою у виконанні других передач. Таких гравців у команді повинно бути не більше двох. Кожен з них є диспетчером передач.

При застосуванні цієї системи нападу існує досить різноманітний набір комбінацій, в яких беруть участь два нападаючі. Тактична суть дій зв'язуючого гравця і нападаючих полягає в прагненні завершити атаку з мінімумом перешкод з боку блокуючої команди суперника. Для цього застосовують різні за висотою, швидкістю й напрямком передачі для удару, а також узгоджені, своєчасні переміщення та відволікаючі маневри нападаючих. Все це повинно забезпечити утримування кожного з блокуючих у своїй зоні й особливо в зоні 3, що не дасть змогу йому прийти на допомогу одному з партнерів для організації групового блока. Для цього застосовують такі комбінації:

1. Організація атаки з виконанням заключного удару кожним нападаючим у межах своєї зони. Зв'язуючий гравець першої лінії ближче до зони 2 для того, щоб мати можливість варіювати передачу за голову з довгою передачею гравцю зони 4, або коротку в зоні 3. Зв'язуючий гравець розташовується в зоні 2. З ним взаємодіє на великих швидкостях нападаючий зони 3, виконуючи удари з коротких передач. Нападаючий зони 4 діє з бокового кордону сітки й завершує комбінацію після довгої передачі з зони 2.

2. Організація атаки з дією двох нападаючих в одній і тій же зоні біля сітки. Взаємодія двох нападаючих (3,4) із зв'язуючим гравцем. Першим розпочинає стрімкий розбіг, стрибок і замах для удару нападаючий зони 3. Можливо, він і завершить атаку. Тоді проти нього повинен діяти один, а може й два блокуючих. Цю обставину й враховує зв'язуючий гравець. Він залишає без удару нападаючого зону 3 і виводить другого нападаючого (4) на удар, при якому м'яч пролітає над руками блокуючих, що приземляються. Першим починає дії нападаючий зони 4, а нападаючий зони 3 після розбігу здійснює удар за спиною свого партнера.

3. Організація атаки за участю двох нападаючих, які за рахунок узгоджених схресних переміщень, виконують заключний удар у суміжних зонах біля сітки.

Під час виконання цієї комбінації кожний блокуючий тримається напроти свого підопічного нападаючого команди суперника під час його розбігу на удар. У випадку схресних переміщень до сітки двох нападаючих, обидва блокуючі, рухаючись вздовж сітки назустріч один одному, можуть зіткнутися або, в усякому разі, загальмувати свій рух і в результаті цього не встигнуть за своїми суперниками. Першим розпочинає дії нападаючий четвертої зони. Природно, вздовж сітки з протилежної її сторони, переміщується блокуючий зони 2. Трохи пізніше починає схресний рух у напрямку зони 4 нападаючий третьої зони. Блокуючий третьої зони, рухаючись вздовж сітки, наштовхується на партнера й губить час, необхідний йому, щоб зайняти вихідну позицію та стрибнути на блок і відбити удар суперника.

Першим починає дії гравець зони 2. Головним недоліком системи нападу після другої передачі зв'язуючим гравцем першої лінії є те, що проти двох нападаючих діють троє блокуючих. Це змушує нападаючих дуже мобільно проводити атаки, докладаючи великих фізичних і психічних зусиль.

Друга система нападу—найпоширеніша в практиці гри команд, стартові склади яких укомплектовані за принципом 4-2,5-1. Вона передбачає участь в атаці трьох гравців першої лінії, для яких виконує другу передачу м'яча зв'язуючий гравець, що виходить до сітки з другої лінії.

Комбінації, що застосовують у цій системі, дуже схожі на вищеописані. Взаємодія двох нападаючих у першій та другій системах ідентичні, а третій нападаючий підключається до атаки, як правило, в своїй зоні, коли перші два виконали відволікаючу функцію.

Третя система нападу з першої передачі м'яча і з відкидання – дуже результативна атака, але застосовується, на жаль, дуже рідко через складність виконання першої передачі м'яча безпосередньо для удару. Найчастіше атаку

з першої передачі застосовують у процесі гри, коли суперник переправляє м'яч через сітку несильним ударом.

При цій системі нападаючий, якому спрямовують передачу, розташовується в 1,5-2 м від сітки. Після короткого й швидкого розбігу нападаючий в стрибку виконує удар, спрямовуючи м'яч найчастіше по ходу розбігу (з № 4 в зону 5, з № 2 в зону 1, з № 3 в зону 4-5). Результативність його дій викликає відповідні дії блокуючого, а інколи й двох блокуючих. У цих випадках тактично доцільніше чергувати удар чи імітацію удару та відкидання м'яча партнерові. У зв'язку з цим першу передачу адресують тому нападаючому, який міг би не тільки здійснити удар, але й технічно правильно відкинути м'яч. Причому роблять це так, щоб блокуючий не встиг стрибнути повторно і заблокувати удар другого нападаючого. Передачі м'яча в стрибку можуть бути найрізноманітніші: над собою, перед собою, за голову. Характер взаємодії двох нападаючих обумовлюють заздалегідь. Застосовують ту зв'язку дій між партнерами, яка найвигідніша в ситуації, що склалася. За системою нападу з першої передачі не можна грати протягом усієї зустрічі. Але навіть епізодичне застосування атак підвищує загальну результативність нападу команди, робить різноманітною її тактику.

Тактичні системи захисту.

Кожна захисна система передбачає взаємодії гравців у лініях захисту (блокуючі, страхуючі, власне захисники) й між цими лініями.

Нині застосовують дві тактичні системи захисту під умовною назвою кутом вперед "і кутом назад". Різниця між ними полягає в характері виконання страхування блокуючих.

Система "кутом вперед". Вона забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії нападаючої сторони, гравці якої, поряд з ударами, досить часто користуються обманними ударами, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих.

Вихідне положення гравців команди та їхня взаємодія при цій системі. Блокуючі займають позиції біля сітки в середині своїх зон. Гравці зон 5 і 1 – за 1,5 – 2 м від лицьової лінії і за 1 м від бічної. Гравець № 6, який готується до виконання страхування, займає вихідну позицію в центрі майданчика. Відбиваючи атаки суперника на правому фланзі оборони, взаємодіють таким чином; блокуючі зон 2 і 3 організовують груповий блок, гравець зони 4, вільний від блоку, швидко відбігає назад до лінії нападу для захисту зони, гравець № 6, визначивши, кого із блокуючих він повинен страхувати, займає позицію за 1-1,5 м за блокуючим зони 2. Гравці зон 1 і 5, орієнтуючись на характер передачі для удару та дій нападаючого, займають позиції для наступних дій по захисту своїх зон. Середню частину майданчика захищають

блокуючі. Такий же характер взаємодій гравців усіх ліній захисту, коли відбивають атаки на лівому фланзі оборони, але з відповідними змінами окремих функцій ліній блокуючих (тут у груповому блоці братимуть участь гравці зон 4 і 3, а гравець зони 2 відбійжить назад для захисту).

При атаці суперника в центрі сітки в блокуванні бере участь здебільшого тільки один гравець. У цьому випадку флангові гравці першої лінії відбігають на 2,5-3 м назад для участі в захисті. Решта гравців виконує функції, подібні до вищеописаних.

Основна вада цієї системи полягає в досить складному захисті задньої, середньої частини майданчика, незважаючи на зусилля в цьому плані блокуючих.

Система “кутом назад” забезпечує захист задньої середньої частини майданчика за рахунок розташування гравця № 6 в цій зоні. При цьому змінюються дії гравців при організації страхування блокуючих. Вихідні положення гравців і їхня взаємодія при захисній системі «кутом назад» під час відбиття атаки на правому фланзі оборони. Блокуючих зон 2 і 3 страхує гравець зони № 4, вільний від блоку. У зв'язку з виходом гравця із зони 4 на страхування відносний контроль цієї зони здійснює гравець № 5, котрий виходить із своєї вихідної позиції вперед до лінії нападу. Його висунення вперед компенсує гравець зони 6, переміщаючись на 1-1,5 м ліворуч. – Гравець № 1 займає позицію за 3 м від лінії нападу й не більше як за 1 м від бічної лінії.

При атаці суперника на лівому фланзі оборони характер взаємодії гравців підпорядковується напрямку атаки. Так, у цьому випадку груповий блок організують гравці зон 4 і 3; гравець № 2, що не бере участі в блокуванні, страхує своїх партнерів – блокуючих тощо. Коли суперник атакує в центрі сітки, обидва флангові гравці першої лінії, як правило, відбігають назад і займають захисні позиції в районі лінії нападу. Гравці зон 5 і 1 висунуться вперед і розташовуються за 1 м від бічних ліній, за 2 м від лінії нападу. Гравець № 6 залишається в своєму вихідному положенні на той випадок, якщо доведеться забезпечувати приймання м'яча, що відскочив від рук блокуючих і летить на задню частину майданчика.

Основний недолік цієї системи захисту полягає в складності організації страхування блокуючих і організації переходу від захисних дій до нападу, бо всі потенціальні нападаючі (лінія блокуючих) у момент приймання м'яча після удару суперника перебувають на одному “п'ятачку”, і при цій ситуації не завжди вдається своєчасно організувати активні, цілеспрямовані дії нападаючих.

Для ліквідації цього недоліку в деяких випадках застосовують страхування блокуючих фланговими гравцями другої лінії (5 або 1). Та при цьому порушується захист другої частини майданчика трьома гравцями