

**Федерація ойни Румунії**

A graphic element consisting of three vertical stripes of color: blue on the left, yellow in the middle, and red on the right. The stripes have a rough, brush-stroke-like texture. The text is centered over these stripes.

**Техніка  
і  
тактика  
ойни**

**Констанца**

**Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад  
«Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»**

**ТЕХНІКА І ТАКТИКА ОЙНИ**

**Полтава  
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»  
2022**

**УДК 796.39(072)**

**Д55**

**Д56**

**Ф83**

**М74**

**та ін.**

**Рецензенти:**

**Школа О. М.** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Дубовий О. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

**Добре Н.**

Д56 Техніка і тактика ойни : навч. метод. посіб. для вчителів і викл. вишів / Франгуля С., Мойє К., Роате Р., Сіклован Л., Сердечний В. В., Полулященко Т. Л. ; за ред. Н. Добре / пер. з рум. І.-Л. Горват. – Полтава : Вид-во ТОВ «ТАЛКОМ», 2022. – 126 с. : іл., фот.

**ISBN 978-617-8016-74-6**

Цей навчально-методичний посібник призначено для широкого загалу фахівців із фізичної культури, які мають намір зробити перші кроки для створення і навчання команд з ойни, або прагнуть удосконалити свої теоретичні і практичні знання із цієї гри для тренування команд юніорів і дорослих.

**УДК 796.39(072)**

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» від 28.10.2022 (протокол № 3).*

**ISBN 978-617-8016-74-6**

Навчально-методичний посібник для вчителів і викладачів вишів, а так само для здобувачів вищої освіти денної і заочної форм навчання першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура; 017 Фізична культура і спорт; 227 Фізична терапія, ерготерапія.

© Dobre Nicolae, Frangulea Sergiu, Moje Călin, Roată Radu, Siclovan Laurențiu

© Володимир Сердечний, Тетяна Полулященко

© Federația Română de Oina

© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022

## ЗМІСТ

<b>PREAMBUL</b> .....	4
<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>КОРОТКИЙ ОГЛЯД ІСТОРІЇ ОЙНИ</b> .....	10
<b>1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b> .....	15
<b>2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА</b> .....	27
2.1 ХВАТ М'ЯЧА .....	28
2.2 ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА .....	30
2.3 ЛОВЛЕННЯ МЯЧА .....	32
2.4 «КВАЦАННЯ» ПЕРЕБІЖЧИКА .....	36
2.5 ТЕХНІКА ПОДАЧІ ПІДГІЛЮВАЧА .....	38
2.6 УДАР БИТКОЮ ПО М'ЯЧУ .....	39
2.7 ЗУПИНКА М'ЯЧА (БЛОКУВАННЯ) .....	41
2.8 БІГ КОРИДОРАМИ РУХУ .....	42
2.9 ЗУПИНКА ГРАВЦЯ .....	42
2.10 ТЕХНІКА ЗАХИСТУ .....	43
<b>3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА</b> .....	45
3.1 ТАКТИКА КОМАНДИ НАПАДУ .....	47
3.2 ТАКТИКА КОМАНДИ ЗАХИСТУ .....	53
3.2.1 ВАРІАНТИ РОЗТАШУВАННЯ ГРАВЦІВ КОМАНДИ ЗАХИСТУ ДЛЯ СТРАХОВКИ ПАРТНЕРІВ .....	56
<b>4. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА</b> .....	59
<b>5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА</b> .....	60
<b>6. СПОРТИВНА ФОРМА</b> .....	62
<b>7. ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ</b> .....	63
7.1 ІНДИВІДУАЛЬНІ ВПРАВИ .....	63
7.2 ВПРАВИ В ПАРАХ .....	63
7.3 ВПРАВИ В ТРІЙКАХ .....	66
7.4 ВПРАВИ В ЧЕТВІРКАХ .....	77
7.5 ГРУПОВІ ВПРАВИ .....	90
7.6 КОМАНДНІ ВПРАВИ .....	108
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	112
<b>ДОДАТКИ</b> .....	122

 <p><b>OINA</b> Tradiție și originalitate în sportul românesc</p>	<p style="text-align: center;"><b>R O M Â N I A</b> <b>FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE OINĂ</b></p> <p><b>Sediul:</b> Strada Aleea Magnoliei, nr. 2, Bl. L4, ap. 110, Constanța; <b>Telefon:</b> 0735 /176 186; <b>E-mail:</b> nicudbr@yahoo.com; www.froina.ro</p>
--	---

Nr. 363 din 10.08.2022

***Dragi prieteni,***

Războiul tragic, în toate formele sale, provoacă întotdeauna suferință care, cu greu, poate fi exprimată în cuvinte.

Totuși, viața merge înainte și, uneori, și în aceste vremuri, găsim puterea de a continua cursul firesc al vieții.

Un exemplu, în acest sens, este domnul profesor SERDECHNYI VOLODYMYR, pe care războiul l-a făcut să își părăsească casa și să ajungă la mii de kilometri de aceasta, în România, la Constanța.

Cunoscută fiind pasiunea sa pentru sport, în general și pentru oină – sportul național al României, în special, acesta și-a dedicat tot timpul șederii sale în România, pentru realizarea, în limba ucraineană, a materialelor necesare pentru învățarea acestui sport (regulament de joc, metode și mijloace de antrenament).

Astfel, domnul profesor SERDECHNYI VOLODYMYR a putut să pună pe hârtie, în limba ucraineană, frumusețea unui sport 100% românesc, ale cărui origini sunt cu sute de ani în urmă, primul campionat național fiind organizat în anul 1899, la București.

În lucrarea de față, autorul cu un efort deosebit (deoarece a avut la dispoziție cărți în limba română), a reușit să redea, foarte exact, regulile de joc, precum și metodele și mijloacele de antrenament.

Astfel, a pus în valoare complexitatea, dinamismul și spectaculozitatea acestui sport care, cu siguranță, va cuceri copiii ucrainieni și nu numai.

Oina - sportul național al României, poate constitui o nouă punte de legătură între două popoare vecine.

Apreciam în mod deosebit, efortul fantastic făcut de domnul profesor SERDECHNYI VOLODYMYR, pentru întocmirea lucrării de față și vă adresăm mulțumirile noastre pe această cale.

În același timp, dorim să adresăm mulțumiri doamnei Irina-Liuba Horvat, care a asigurat traducerea în limba ucraineană a materialului prezentat.

Vă invităm pe toți să redescoperiți frumusețea sportului național al României – Oina!

Cu deosebit respect,

**PREȘEDINTE**

**NICOLAE DOBRE**



## **ВСТУП**

Пропонована праця являє собою практичний навчально-методичний посібник з техніки і тактики ойни, варіанту гри 11 на 11 гравців. Матеріал посібника розраховано насамперед на цільову аудиторію студентів факультетів фізичного виховання, учителів фізичної культури, тренерів для формування і навчання команд з ойни, організації роботи спортивних секцій та проведення змагань із цього виду спорту. Так само цей посібник стане в пригоді й широкому загалу прихильників активного дозвілля та здорового способу життя. Його вміст багато ілюстрований фотографіями та рисунками до кожного з розділів, у ньому більше сотні різноманітних вправ з техніки і тактики ойни з коментарями і відповідними схемами до них. Написанню посібника передувало вивчення напрацювань з ойни румунською мовою, відвідування змагань, турнірів і спортивних фестивалів, перегляд відеозаписів матчів різного рівня, і насамперед плідна співпраця з представниками Федерації ойни Румунії, спортивними функціонерами і тренерами команд.

Слід зазначити, що в Україні вкрай мало будь-яких матеріалів з ойни, трапляються лише поодинокі дослідження з історії цієї народної румунської гри, переважно в контексті опису побуту та традицій румунської діаспори в нашій країні. Сподіваємось, що матеріал цього навчально-методичного посібника зможе хоча б частково заповнити той інформаційний вакуум, що склався в нашій країні в цій газузі.

Навчальний матеріал посібника диференційовано за розділами: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, теоретична підготовка, психологічна підготовка, спортивна форма тощо.

До підрозділу «Вправи для навчання й удосконалення техніки і тактики гри» увійшло чимало вправ з досвіду тренерської роботи із жіночою софтбольною командою міста Луганська «НІКА – СНУ», а також національною збірною України із софтболю. Певна подібність цих видів спорту – ойни і софтболю – дозволила використати більшість вправ з

останнього. Хоча наявність тільки в ойні такої фази гри як «перебіжчик у пастці» унеможливила використання деяких вправ, узятих із софтболу, де такої фази немає. Водночас, завдяки відмінності ойни від софтболу, деякі вправи з останнього після їх адаптування до специфіки ойни були доповнені більшою кількістю варіантів їх виконання. На наше переконання, застосування на практиці напрацювань із суміжних, так би мовити, видів спорту – софтбол, бейсбол та ін. дозволить широко використовувати передовий досвід фахівців із цих видів спорту, щораз розширюючи арсенал вправ для ойни.

Доступність і простота вправ, що їх включено до цього посібника, обумовлена урахуванням певних особливостей і проблем, з якими стикається тренер упродовж тренувального процесу в нашій країні, а саме: почасти несприятливі кліматичні умови (обмежена кількість ігор і тренувань просто неба); брак спеціального встаткування: захисних сіток, галерей, гармат для подачі м'ячів тощо; відсутність спеціалізованих високоякісних полів.

На результативність тренувального процесу впливає чимало чинників. Чи не найголовніший з них – це кількість вправ для навчання і тренування ойнарів. Вона (кількість), на нашу думку має бути якомога більшою. Тільки використання широкого арсеналу вправ, дозволить максимально відтворити на тренуванні ті ігрові ситуації, які можуть виникнути під час змагань. Окрім того, це викликає з боку спортсменів непідробний інтерес до занять, який завжди позитивно впливає на усвідомленість дій, що дуже важливо для успішної підготовки гравців. Ще один значний чинник – це емоційний бік навчально-тренувального процесу, в якому головну роль відіграють різноманітність і новизна вправ.

Вправи для навчання й удосконалення техніки і тактики гри систематизовано за ієрархією зростання складності їх виконання та організації спортсменів: індивідуальні, у парах, трійках і далі. Це дозволяє полегшити добір вправ для занять, ураховуючи ступінь технічної і тактичної підготовки гравців, а так само кількість присутніх на навчально-тренувальному занятті.



Більшість вправ передбачає різні варіанти їх виконання. Зміна відстані, вихідного положення, способів та траєкторій передач уможливорює творчий підхід до виконання майже будь-якої вправи.

Зазвичай, послідовність передач у вправах збігається з умовною нумерацією гравців на схемах до них, це полегшує прочитання та запис цих завдань за допомогою умовних позначок: номерів гравців, стрілочок тощо.

Деякі вправи мають оригінальні інтуїтивно зрозумілі асоціативні назви, які легко запам'ятовуються, що під час тренування допомагає скоротити час на організацію гравців, оголошуючи їм тільки назву вправи, з вимогами до виконання якої вони вже стикалися.

Так само для зручності користування цим посібником способи передач (кидків) систематизовано за технікою їх виконання і за різновидами траєкторій польоту м'яча.

Усе це обумовлює легкість сприйняття і використання наведених у цій роботі вправ.

Термінологічний апарат ойни потребує окремого розлогого аналізу. Ойна, як народна гра, має глибокі історичні коріння, слова, цілі фрази використовувані в ній як терміни, це відбиток сільського побуту давніх румунів, їхніх звичаїв, назв знарядь праці, реманенту тощо. На нашу думку, збереження, а точніше, прямий переклад термінології ойни на українську мову недоцільний. По-перше, можна говорити про те, що ойна вже набула всіх ознак сучасного виду спорту (усталені правила гри, сітка регулярних змагань, турнірів, чемпіонатів, які проводяться для широких верств населення, наявність спортивних секцій з ойни та ін.), відійшовши від народної гри пастухів. По-друге, традиції румунської спортивної термінології мають, подекуди, ключові відмінності від української, що за «прямого» перекладу з румунської на українську може внести плутанину в трактування та розуміння і окремих ігрових ситуацій, і гри в цілому. Отже, у жодному разі не претендуючи на видозмінення термінології ойни румунською мовою – це органічний історичний культурний зв'язок між давниною і сучасністю Румунії, ми вважаємо, що для поширення ойни в Україні термінологічний апарат ойни потрібно осучаснити та привести

до норм і традицій української спортивної термінології. Гилка, як найбільш подібна за своєю філософією до ойни українська народна гра, стала базисом для формування відповідної термінології для ойни українською мовою. Для прикладу, слова «підгюлювач» і «квацати» взяті з гилки, підгюлювач це гравець, який підкидає м'яч під час гри в гилки, а дієслово квацати означає попадати в когось м'ячем або торкатися когось рукою, граючи в квача, гилку тощо; мазати. Так само, виходячи з правил гилки, команда, яка відбиває м'яч биткою – це команда нападу, а команда, яка ловить м'яч після відбивання, це команда, що грає в захисті; в ойні трактування цих понять протилежне. Для назв деяких позицій гравців як виконавців певної дії або роду занять ми впровадили неологізми, утворені за допомогою суфіксального способу творення іменників: битка – биткар, тобто гравець, який відбиває м'яч биткою; ойна – ойнар, це гравець, який грає в ойну. Така уніфікація термінологічного апарату ойни відповідно до правил української спортивної термінології набагато спростить його сприйняття, зробивши викладений у посібнику матеріал доступним і зрозумілим, це по-перше, а по-друге, дозволить у майбутньому оперувати цими словотворами в практичній діяльності.

Ойна – динамічна і цікава гра, в якій завдяки її демократичності можуть брати участь і діти, і дорослі, і дівчата, і юнаки. Гра в ойну сприяє гармонійному розвитку фізичних і розумових якостей людини, у ній стануть у пригоді сила і швидкість, гнучкість і витривалість, а надто спритність і кмітливість.

Автори сподіваються на те, що матеріал цього начальнометодичного посібника дозволить урізноманітнити навчально-тренувальний процес із фізичної культури та фізичного виховання в середніх та вищих навчальних закладах, познайомивши здобувачів освіти з новим для них видом спорту, а по змозі, й започаткувати регулярні заняття в спортивних секціях з ойни для подальшої участі в змаганнях. До написання цього посібника доклали руку віддані полум'яні фанати ойни Nicolae Dobre, Daniel Froni, Stefan Calangiu, Marius Presura, Valentin Ioniță, Raluca Grosu, за що їм щира дяка.

## КОРОТКИЙ ОГЛЯД ІСТОРІЇ ОЙНИ

Ойна (oina або hoina) – стародавня румунська гра з биткою і м'ячем, назва якої, за однією з версій походить від куманського слова оуп «гра» (споріднене з турецьким оуп). Ойна була поширена по всій країні з великою кількістю її назв і варіантів гри: у Банаті її називали «lopta mică» або «pila», у Трансільванії «de-a lunga» або «lopta lungă», у районі Сібіу «fuga», у Мунтенії й Молдові «hoina», а потім «oina», у Марамуреші «oierul» або «oirul», у Добруджі «de-a lunga», у Буковині «bătute-păscute» або «soroana» тощо. У деяких регіонах країни в ойну також грають дівчата, гра має назву «oinița». Ойна подібна до національних ігор, поширених в інших європейських країнах, наприклад, такі як: Schlagball у Німеччині, у Pesäpallo грають у Фінляндії, гра Raume – представниця Франції, а Ірландія дала світу гру – Cluiche Corr, і звичайно ж, в Україні це гилка.



**Vladislav I**

До речі, існує версія, що ойна предкиня бейсболу. На підтвердження цього наводять факт про те, що 1896 року, коли в Афінах уперше проводилися сучасні Олімпійські ігри, Румунія запропонувала делегувати на них дві команди, щоб зіграти в цю гру, оскільки в інших країнах в неї не грали. Забігаючи наперед, скажемо, що бейсбол і софтбол, як олімпійські види спорту, було вперше представлено на Олімпійських іграх 1992 року – бейсбол і 1996 року – софтбол, так само варто згадати той факт, що 1952 року в Гельсінкі на XV Літніх Олімпійських іграх песаполло (фінський бейсбол) було представлено як показовий вид спорту. Мабуть, варто говорити, що ойна не предкиня бейсболу, а предтеча його появи на міжнародному рівні.

Дискурс про походження ігор з биткою і м'ячем, про їх взаємовплив одна на одну, про історичне лідерство якоїсь з ігор триває давно. Спробуємо, спираючись на сучасні дослідження зробити екскурс в історію походження ігор з биткою і м'ячем, принаймні в Старому світі.



**Giovanni Lorenzo  
d'Anania**

Відстежити поетапно розвиток бейсболу зі старовинних ігор з биткою і м'ячем доволі складно. Середньовічні тексти також припускають, що походження англійських предків бейсболу може бути від континентальних ігор з биткою і м'ячем. Наприклад, французький манускрипт 1344 року «Роман про Олександра» («The Romance of Alexander») містить ілюстрацію групи ченців і черниць, які разом беруть участь у грі, що нагадує сучасний софтбол, на думку вчених ця

гра «la soule».

Інші старі французькі ігри, такі, як *thèque*, *la balle au bâton* і *la balle empoisonée* так само мають певну спорідненість з раннім бейсболом. Вони могли мігрувати до Англії. За словами Блока, французи можуть претендувати на «батьківські права на Національну гру Америки».

Здебільшого дослідники дійшли згоди, що сучасний бейсбол розвинувся в Північній Америці зі старішої гри *rounders*, популярної у Великій Британії й Ірландії. Однак, Девід Блок у праці «Бейсбол до того, як ми про нього дізналися: Пошук витоків гри» (англ. *Baseball Before We Knew It: A Search for the Roots of the Game*. – 2005) припускає, що гра виникла в Англії, і це підтверджують історичні свідчення. Блок стверджує, що *rounders* і ранній бейсбол насправді були регіональними версіями однієї гри і що безпосередні попередники бейсболу були англійські ігри *stool-ball* і *tut-ball*. Так само, довгий час уважали, що крикет походить від цих ігор, але виявлені 2009 року свідчення вказують на те, що крикет міг бути завезений до Англії з Фландрії.



**Stefan Matyus**

А яка ж історія ойни? Принаймні, із XIV ст., згідно з літописами й актами того часу, грають в ойну, про неї вперше згадують 1364 року, під час правління Владислава I Влайку (рум. Vladislav I).

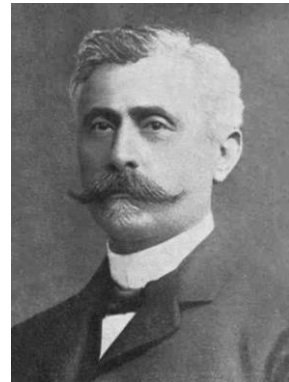
Інше документальне підтвердження з'являється 1596 року, коли італійський географ і теолог Джованні Лоренцо Д'ананія (іт. Giovanni Lorenzo d'Anania) згадує гру ойну в праці «Універсальна система світу» в описі Верхньої Валахії.

Згадки про ойну так само трапляються в праці «Діатетика» (повна назва «Дієтологія, тобто книга, що вказує головний шлях до збереження доброго здоров'я») Іштвана Матюса (рум. Stefan Matyus) 1762 року, надрукованій у Клузі, а потім у священика Ніколае Сойка (рум. Nicolae Soica) з Гацега, який 1763 року розповідає про роки, проведені в Тімішоарі, де він грав із дітьми в «*lorta mică*» на церковному подвір'ї.

Так чи так, гра «ойна» – це румунська національна спадщина. Багато термінів, що їх використовують для позначення різних елементів цієї гри, мають відношення до вівчарства, наприклад, дієслово «ойна», або ж «*transhumance*», означає спустити стадо овець з гір у долину восени; «пастух/*baci*» – капітан команди; «битка/*bata*»; вихід гравця на поле відомий як «вхід до лігва овець/*intrare la strunga*»; гравець команди нападу, який потрапив у фазу гри «перебіжчик у пастці» це «гравець, спійманий у лігві овець/*jucator la strunga*»; гравці команди захисту, які ловлять м'яч це «гравці, які охороняють овець/*pascari*».

Для гри в ойну потрібен комплексний прояв спортивних якостей (сила вдару по м'ячу биткою та влучність кидків, висока швидкість бігу, чудова реакція і гнучкість для самозахисту від м'яча).

Справжнім фундатором, тим, хто вніс радикальні зміни в ойну, надавши їй характерних ознак спортивної гри був Спіру Харет (рум. Spiru Haret), якого вважають сучасним батьком



**Spiru Haret**

ойни. Завдяки «Реформі освіти» 1898 року, а також іншим міністерським рішенням, він запровадив обов'язкове викладання ойни у школах усіх ступенів. «Ойна може дати нове життя румунській школі, будучи прекрасним засобом фізичного виховання, справжнім типом румунської спортивної гри», – говорив Спіру Харет.

1898 року він відредагував перші правила з ойни, що їх було опубліковано в Офіційному віснику № 132 від 01.02.1899 року, у рік, коли офіційно було організовано перший чемпіонат.

9 травня 1899 року в Бухаресті, у саду Чишмігіу (рум. Cișmigiu) відбувся перший національний чемпіонат з ойни, команди, які брали участь у ньому склалися зі столичних старшокласників. Чемпіонкою стала команда середньої школи Ніколае Бельческу (рум. Liceul Nicolae Bălcescu) з міста Браїли.

За декілька років, в Офіційному віснику № 49 від 3 червня 1912 року було опубліковано повні правила гри, поклавши цим офіційне визнання ойни.

На початку грудня 1912 року в Бухаресті було створено «Федерацію румунських спортивних товариств» (FSSR), до складу якої входила також «Комісія з ойни».

Федерацію ойни Румунії («Federația Română de Oină») було

засновано в червні 1932 року та відновлено на початку 50 років ХХ ст. після короткого періоду, коли її було розпущено.

Після Другої світової війни ойна відновила свою популярність, було організовано низку змагань на місцевому й національному рівнях, таких як: Кубок надій, Кубок регіонів, Кубок Румунії, Національний чемпіонат для дорослих і юніорів, Кубок міст, Кубок сіл, Кубок Федерації, Чемпіонат шкіл та інші.

29 червня 1949 року було створено «Центральну комісію з ойни», яка заклала основи для підготовки тренерів, арбітрів, інструкторів у школах, до правил гри було внесено зміни. У цей



**Liceul Nicolae  
Bălcescu, Braïla**

період ойна прогресує, її розвиток іде вгору, вона стає дуже популярною по всій країні.

Після 1990 року процес росту ойни суттєво вповільнився, це ледь не призвело до зникнення гри.

Федерація ойни Румунії, за наших часів, проводить масштабні акції з відродження цього виду спорту. Чималу частину традиційних центрів, де грали в ойну було відновлено, так само до процесу поширення ойни приєдналися нові регіони, що зрештою розширило географію гри до більш ніж 30 округів країни.

За теперішніх часів функціонують дві федерації ойни: одна в Бухаресті, Румунія – FRO, та інша в Кишиневі, Молдова – FORM.

Отже, здійснивши віртуальне коло на машині часу можна дійти таких висновків. По-перше, на нашу думку, походження усіх ігор з биткою і м'ячем, принаймні, європейських народів мають набагато-набагато давнішу історію, ніж перші згадки про них у письмових джерелах. По-друге, гадаємо, що можна говорити про певну спорідненість усіх цих ігор між собою та взаємовплив їх одна на одну. На таку думку нас наводить те, що це ігри були дозвіллям племен (мабуть, зарано говорити про народи), які займалися скотарством: кочовий спосіб життя дозволяв їм обмінюватися знаннями із сусідніми племенами, подібні знаряддя праці стали для них за інвентар для ігор (палиця пастуха – битка), продукти тваринництва (шкіра, кістки, шерсть) – матеріал для м'ячів, м'який клімат та рівнинний ландшафт з трав'яним покривом – сприятливі умови для проведення ігор. Тобто, на наше переконання, історія походження ігор з биткою і м'ячем взагалі і ойни зокрема потребує набагато більш широких досліджень на стику таких наук, як історія, етнографія, географія, кліматологія та ін.

Сучасна ойна давно вже вийшла за рамки народної гри, зараз це цілком сформований вид спорту. Простота інвентарю для гри, інтуїтивно зрозумілі правила, доступність для широкого кола вікових категорій гравців – це ті чинники, які дозволяють популяризувати ойну на міжнародному рівні. І якщо бейсбол і софтбол – олімпійські види спорту, то ойна безумовно гідна того, щоб долучитися до них.

## 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка – це процес розвитку і виховання фізичних якостей спортсмена. Він має бути всеохоплюючим і створювати необхідне підґрунтя для успішного ведення спортивної діяльності.

Як засоби цієї загальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток спритності, швидкості, витривалості, сили та гнучкості, рекомендовано використовувати вправи зі спортивної гімнастики й легкої атлетики. Ці вправи можна виконувати на тренажерах або з різними предметами: неважкими гантелями, гімнастичними палицями, м'ячами різних розмірів, медицинболами та ін. Можуть використовуватись так само й супутні засоби: біг-стрибки, біг-метання, плавання та розмаїття інших «інструментів» зі спортивних і рухливих ігор.

Фізичну підготовку так само здійснюють за допомогою засобів, специфічних для ойни. Розвитку фізичних якостей досягають у тісному поєднанні з опануванням техніко-тактичних навиків.

Отже, цими засобами будуть елементи ігрових комбінацій близьких між собою за формою та змістом, складні ігрові ситуації з ойни тощо, наприклад:

- спеціальні вправи, спрямовані насамперед для розвитку сили і швидкості кидка, спритності, швидкості бігу (на короткі дистанції), а також уміння виконувати різкі зупинки в поєднанні з поворотами тіла (необхідні, передусім, для нападників);

- вправи для вивчення техніко-тактичних прийомів гри в ойну;

- усі ігри, тестування, змагання та ін.

а) Загальна фізична підготовка – спрямована на комплексний розвиток фізичних здібностей, необхідних для вдосконалення ігрових якостей ойнарів.

Вправи для розвитку швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості, що їх використовують – обов'язкові – на кожному занятті, але їх добір, інтенсивність і дозування має враховувати фізичний розвиток гравців та завдання певного етапу підготовки, на якому їх застосовують.



б) Спеціальна фізична підготовка являє собою процес виховання фізичних якостей, характерних для ойни. Він відбувається в тісному зв'язку з опануванням специфічних навиків техніки і тактики.

Отже, засоби реалізації це переважно ігрові комбінації, близькі за формою та змістом до ігрових дій під час гри в ойну.

### **Методичні вказівки**

а) для розвитку сили:

- дотримання основних принципів (наступність, поступове збільшення зусиль);

- вправи для дітей і підлітків шкільного віку до їхнього статевого дозрівання необхідно ретельно добирати, звертаючи особливу увагу на тривалість перерви між повторними підходами, оскільки в цьому віці основні функції організму ще недостатньо розвинені;

- не рекомендовано вилучати з тренувань силові вправи навіть на короткий період;

- вправи для розвитку сили рекомендовано використовувати наприкінці тренування;

- під час змагального періоду необхідно підтримувати досягнутий рівень розвитку сили, акцентуючи увагу на швидкості виконання вправ.

б) для розвитку швидкості:

- для збільшення швидкості рухів і рухової реакції на загал для ойни рекомендовано наявність відповідних зусиль. Для цього на тренуванні з ойни слід використовувати:

- змагальний елемент – змагання (естафети, рухливі ігри з обмеженнями в просторі та часі);

- сигнали: свисток, оплески, що вказують на початок, темп руху або рухову реакцію;

- біг «змійкою», стрибки в довжину з розбігу, швидкісні естафети, човниковий біг 5 x 10 м, 5 x 20 м та ін.;

- швидкісний біг на 50 і 60 м у варіанті тренувань, а потім змагань;

- підготовка ойнарів щодо розвитку та вдосконалення його швидкості реакції і загальної швидкості має проводитись за допомогою засобів, що специфічні для гри в ойну.

в) для розвитку витривалості:

- відпрацювання техніко-тактичних прийомів гри, участь у чималій кількості двосторонніх ігор тощо сприяє досягненню прогресу розвитку витривалості ойнарів;

- формування спеціальної витривалості можливе лише після того, як гравець набув необхідної підготовки для забезпечення загальної витривалості, бо це підґрунтя, на якому базується спеціальна витривалість.

г) для розвитку навиків й умінь:

- у повсякденній і спортивній діяльності майстерність має неабияке значення і здебільшого обумовлює вдосконалення рухових умінь і навиків та їх застосування в умовах підвищеної складності;

- розвиток спеціальних навиків (так само й витривалості) неможливий, якщо немає базового навичку, який можна опанувати лише за допомогою багатостороннього розвитку, практикуючи інші спортивні ігри в тренувальному процесі.

д) для розвитку гнучкості:

- не можна нехтувати розвитком гнучкості, адже спортсмени мають чималу потребу щодо «виховання» суглобів, розвитку рухливості суглобів і еластичності м'язів;

- вправи для розвитку гнучкості слід спрямовувати на збільшення амплітуди рухів тіла (верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок), це дозволить більш повно, ефективно й раціонально проявляти фізичні якості. Головний акцент вправ для розвитку гнучкості слід робити на збільшенні амплітуди рухів тіла (верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок), це дозволить більш повно, ефективно й раціонально проявляти фізичні якості. Що кращими будуть показники гнучкості, то більш кращими будуть результати занять ойною, тому що це корелює зі специфікою базових рухів цієї гри.

Окрім вищезгаданих методичних указівок не будуть зайвими знання про базові правила розвитку і підтримання на належному рівні фізичної форми:

1) Розвиток і гармонія. У грі тіло спортсмена функціонує як єдине ціле. Успішна гра, що не стає причиною травм, потребує певних навиків, сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто потрібен повний набір, повна якісна фізична форма. Немає сенсу в тому, щоб присідати зі

штангою 100 кг, коли час спринту на 60 м, один з базових показників для ойнаря, зависокий. Так само не буде переваги від того, що спортсмен демонструє неабияку гнучкість, якщо він заслабкий, щоб потужно відбити м'яч або влучити в перебіжчика під час «квацання».

2) Увага всім м'язовим групам. Тренувати потрібно все тіло, а не тільки одні руки. Відбивання м'яча биткою та його кидки починаються з ніг і тулуба, а не з тільки з рук. Ноги і тулуб це зона потужності, де формується 50% відсотків сили, що генерується під час відбивання і кидків. Це своєрідний ланцюг на три ланки: ноги, тулуб і руки. Сила генерується в ногах, переноситься до верхньої частини тіла через тулуб, і наприкінці передається битці або м'ячу через руки і пальці. Як і всі ланцюги, тіло ойнаря сильно настільки, наскільки сильна його слабка ланка. Слабкий тулуб не зможе передати рукам усі 100% сили згенерованої в ногах і стегнах, щоб прикласти цю силу на битку або м'яч. Отже, відбувається втрата швидкості руки, швидкості битки та сили, це часто закінчується травмуванням, коли приходиться додавати навантаження на м'язи руки і плеча, щоб компенсувати втрату швидкості й сили.

3) Фізична форма і гра. Тренувати потрібно все тіло, щоб якісно відбивати, бігти і кидати. Набирати хорошу фізичну форму потрібно для того, щоб грати, а не грати, щоб набрати хорошу фізичну форму. Не відбивайте, бігайте і кидайте, щоб тренувати свою фізичну форму. Якщо спортсмен у хорошій фізичній формі, то він може докласти більше зусиль, зробити швидший прогрес та уникнути травм. Травми мають місце, коли гравець не у відповідній фізичній формі, щоб правильно виконувати вправи, і він не зможе навчитися, якщо занадто втомився виконувати вправи правильно.

4) Специфіка ігрових рухів. Тренувати потрібно рухи, а не м'язи. Нічого не стається, коли виконувати вправи на місці. Більшість рухів в ойні динамічні, вибухові та швидкі. Вони потребують швидкої реакції на м'яч, дії опонента або ігрову ситуацію. Рухи послідовні, один іде за іншим. Рухи вибухові – вони потребують швидкого застосування сили високого рівня. Для оптимальної гри в ойну, без травм, слід виконувати характерні для ойни рухи (біг, відбивання, кидки, стрибки,

падіння, зміни напрямку руху та ін.) і надто для певної позиції гравця на полі. Тільки-но зможете правильно й ефективно виконувати ці рухи, повторюйте їх із навантаженням, щоб виробити необхідну для гри в ойну силу, швидкість та потужність.

Працюйте над усім тілом, виконуючи рухи, подібні до тих, що ви їх застосовуєте під час ігрових ситуацій. Не тренуйте окремі групи м'язів рухатись повільно. Програми підготовки класичних атлетів абсолютно не підходять ойнарям. Завдяки їм можливо отримати кращий вигляд, але вони не допоможуть коли це необхідно – на полі для ойни. Сила, яка не працює, це пустушка.

5) Базова сила – фундамент. Тренуйте базову силу м'язів, перш ніж виконувати вправи, спрямовані для розвитку специфічної сили або витривалості. Розвивайте базову силу, перш ніж виконувати вправи специфічні для ойни, вправи для швидкості, сили або витривалості. Базова сила це фундамент, на якому надбудовується решта компонентів фізичної форми. Без міцної основи тіло не витримає високого рівня навантаження необхідного для покращення сили та швидкості. І без базової сили м'язів не вийде виконувати необхідну кількість повторень для покращення витривалості та навиків ойни.

6) Баланс тренувань. Тренуйтеся, дотримуючись балансу навантаження м'язів. Стабільність суглобів залежить від скорочення м'язів з обох боків суглоба. Програми тренувань, які сконцентровані на певних групах м'язів, можуть стати причиною травми суглоба. Так само слід переконатись, що тренування обох сторін тіла рівноцінно – обидві ноги й обидві руки. Не опорна нога і не кидальна рука допомагають повертати тулуб і збільшують швидкість битки та руки.

7) Якість виконання. Тренуйтеся для гри в ойну, а не для об'єму м'язів. Акцентуйте увагу на якості виконання вправ, а не їх кількості. Не доводьте себе до межі можливостей у жодній вправі і не тренуйтеся до знемоги. Не потрібно відчувати себе занадто втомленим, щоб провести хороше тренування. Уникайте повторень над силу, коли виконуєте максимальну кількість і потім виконуєте ще декілька разів за допомогою партнера. Такі повторення дають менше користі та підвищують шанс

отримання травми. Коли м'яз втомлюється, деякі з його волокон «відключаються». З меншою кількістю задіяних волокон неможливо згенерувати необхідну кількість сили для виконання останнього повторення без допомоги. Через те, що деяка частина м'яза «відключилася», він не може працювати з максимальною силою й інтенсивністю, тобто прогрес неможливий.

Уникайте часткових (неповних) повторень, виконання такого роду повторень виходить з помилкової думки, що можна змусити м'яз працювати сильніше, перейшовши на виконання вправи в неповній амплітуді – половині, або навіть чверті після того, як зробити максимально можливу кількість з повною амплітудою. Для досягнення максимального результату виконуйте вправу з повною амплітудою. Неповна амплітуда під час виконання вправи тренує тільки ту частину м'яза, яка працює, і розвивається загальна сила лише 25 – 50% частини м'яза. Повторення з неповною амплітудою обмежують силовий потенціал і збільшують ризик м'язового дисбалансу і травми.

8) Відпрацювання навиків гри. Поступово збільшуйте роботу з навиків (вправи специфічні для ойни). Тренування має бути спрямоване на покращення гри. Слід піднімати вагу, щоб стати сильнішими, бігати, щоб бути швидше і відбивати, відпрацьовувати гру в захисті і кидати м'яч, щоб стати кращим гравцем. Тренування з фізичної підготовки не замінять роботи з відпрацювання навиків, і ніщо як відбивання обтяженою биткою або кидки більш важкого м'яча не збільшить швидкість і спеціальну силу. Тренуйте відбивання, кидки та гру в захисті, але тренуйтеся із розумом. Працюйте над навиками, коли не втомлені. Виконуйте середню, ніж зазвичай, кількість кидків м'яча і працюйте з биткою 3 або 4 рази на тиждень у міжсезоння, коли обсяг роботи на тренуваннях і відповідно втома доволі високі. Поступово збільшуйте кількість та якість роботи над специфічними навиками з ойни в міру наближення сезону.

9) Поступовість і прогрес. Починайте повільно і відчувайте прогрес. Не можна починати тренувальні програми високої інтенсивності в першому тижні міжсезоння. Не поспішайте переходити на наступний рівень за відсутності

базової фізичної підготовки, з якою можна працювати. Не потрібно виконувати 500 імітувань ударів биткою або приймати 500 «поземників» або «повітряників» першого дня підготовки до сезону. Почніть з 25 або 30 і поступово нарощуйте обсяг. Так само і щодо фізичної підготовки. Тренуйтеся для того, щоб тренуватися, тобто потрібно на початках займатися фізичною підготовкою, щоб підготувати себе для тренувань. Намагання підготувати себе до ігор без базової фізичної форми, збільшує ризик отримання травми і не дозволить досягти поставлених перед собою цілей. Ключовий момент – щоб виконувати вправи відповідали рівню фізичної форми спортсмена.

Слід запам'ятати два правила:

Тренування з використанням ваги власного тіла, перш ніж із зовнішнім навантаженням (гантелі, диски для штанги, тренажери тощо).

Основні рухові навички, перш ніж навички характерні для ойни.

Будьте терплячими. Якщо маєте проблеми під час гри в захисті або під час бігу коридорами, розвивайте основні рухи, такі як старт, зупинка, зміна напрямків бігу або руху вправо-уліво, уперед і назад, перш ніж працювати над навичками ойни.

10) Індивідуальний підхід. Звертайте увагу на індивідуальні відмінності. Тіло кожного спортсмена по-різному реагує на тренування та має різні здібності. У кожного свої індивідуальні потреби, вік, мотивація, вихідні дані та ін. Гравці грають на різних позиціях, відповідно і різні потреби в рухах: одні роблять ставку на швидкість і спритність, інші на силу і потужність. Для досягнення максимальних результатів потрібно скласти індивідуальну програму тренувань.

11) Усвідомлення мети. Розумійте специфіку. Ойна це гра швидкості, реакції та потужності, а не аеробної витривалості. Хоча досягнення аеробного базису на початку міжсезоння це важливий момент підготовки, переходьте на виконання ривків на короткі дистанції для покращення швидкості, потужності й аеробних здібностей в одному тренуванні з наближенням сезону.

Виконуйте вправи, розроблені для ойни. Не робіть вправу лише тому, що вона розвиває відповідну групу м'язів. Змінюйте

кількість підходів, повторень і час відпочинку для отримання максимальної користі саме для гри в ойну. Ойна потребує докладання максимальних зусиль із частими короткими періодами відпочинку. Рухи складаються із серії коротких ривків, рухів убік, і змін напрямку.

Слід запам'ятати три константи силових тренувань:

Обсяг (багато повторень з невеликою вагою) розвиває витривалість і розмір м'язів.

Інтенсивність (невелика кількість повторень з доволі великою вагою) розвиває силу без збільшення розміру м'язів.

Ці програми не взаємозамінні (обсяг не розвине силу і навпаки).

12) Добір вправ. Виконуйте вправи, що являють собою кінетично завершені ланцюжки. Фізичні рухи це результат комплексного руху м'язів, а не сукупність ізольованих рухів суглобів. Тіло людини це ряд кінетичних (рухових) ланок, або ланцюжків, які діють послідовно. Кидок складається не тільки з руху руки, відбивання складається не тільки з руху рук, а біг це не тільки робота ніг. Усі три рухи залучають у дію все тіло спортсмена. Для досягнення кращих результатів, слід виконувати комплексні вправи, які залучають одночасно кілька суглобів. Вправи, що складаються з кінетично завершених ланцюжків (присідання, випади, кроки на лаву вгору-униз, згинання та розгинання рук в упорі лежачи тощо) потребують, щоб як мінімум одна нога або рука торкалася землі. Під час вправ з відкритими кінетичними ланцюжками руки (згинання в ліктьовому суглобі для двоголового м'яза або розгинання для триголового м'яза) або ноги (згинання ніг сидячи на тренажері для м'язів стегна) не торкаються землі. Вправи, що з кінетично завершеними ланцюжками, це не тільки основні рухи подібні до тих, що відповідають ігровим моментам, але й розвивають підтримуючі та стабілізуючі м'язи кожного суглоба в ланцюжку. Такі вправи потребують більшого балансу й координації, ніж вправи з відкритими кінетичними ланцюжками, і вони більш орієнтовані на покращення гри на полі й ефективніші, якщо брати до уваги витрачений на їх виконання час.

13) Планування тренувань. Тренуватись слід за планом. Кожен етап плану має конкретну мету і включає різні вправи, у різному обсязі і з різною інтенсивністю. Кожен наступний етап складніший і більш орієнтований на специфіку ойни, ніж попередній. Тренування з певною періодизацією допоможуть послідовно досягати результату, запобігати травмам, уникнути фізичного виснаження і проявити максимальні фізичні зусилля саме тоді, коли це найбільш необхідно – під час сезону. Не слід починати тренувань не подумавши про те, чого саме потрібно досягти завдяки цим тренуванням, в якому обсязі, коли та як цього досягти. Єдине, що можна контролювати – це власна підготовка.

14) Відпочинок і відновлення. Неважливо як посилено тренується спортсмен, він не додає під час тренувань. Приріст відбувається впродовж періодів відновлення м'язів. Відновлення (відпочинок) це один із найбільш важливих і найбільш ігнорованих принципів тренувального процесу. Тренування без адекватного відновлення (відпочинку) дають слабкий результат і стають причиною травм. Якщо дотримуватися принципу «без болю немає росту», то це небезпечна межа між ростом і перетренуванням. Слід уникати напружених бігових тренувань два дні поспіль, і давати як мінімум 48 – 72 години відпочинку між напруженими тренуваннями на ту саму групу м'язів.

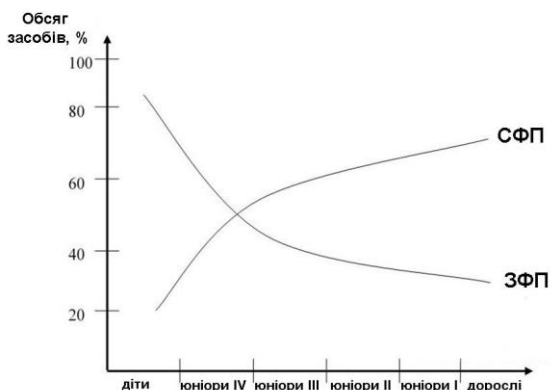
15) Вибір устаткування. Часто спортсмени віддають перевагу найсучаснішому та найдорожчому тренувальному встаткуванню. Устаткування вторинне. Найважливіші чинники – це програма тренувань і сам спортсмен. Програма тренувань має бути правильно складена й орієнтована на потреби конкретного спортсмена, а він має бути готовим докладати необхідних зусиль для досягнення бажаного результату. Не завжди потрібно надсучасне тренувальне встаткування, щоб набути оптимальну спортивну форму.

16) Правильність виконання. Один з ефектів тренувань – це стабільність. Часте і неправильне виконання вправи запам'ятовується в мозку і нервовій системі саме в такому вигляді. Тобто, якщо виконувати вправу неправильно, то так само ця вправа й надалі виходитиме неправильно, коли ж



виконувати вправу правильно, то й у майбутньому ця ж вправа виходитиме правильно. Вправи слід виконувати в тій послідовності, яка дозволить досягти максимальних результатів. Бігові вправи мають бути на початку тренування, коли м'язи й у цілому організм ще не втомлені. Вправи для розтягування слід виконувати після достатньої розминки, щоб поліпшити гнучкість. Пліометричні вправи (пліометрія, плайометрія, плайометрика – вправи, що допомагають м'язам розвивати найбільше зусилля за найменший можливий відрізок часу) мають передувати силовим тренуванням, щоб можна було максимально викластися. Вправи, в яких навантаження припадає на декілька суглобів, потрібно виконувати перед вправами для одного робочого суглоба. Аеробні (серцево-судинні або кардіо) вправи слід виконувати останніми. Набуття пікової фізичної форми потребує усвідомленого зваженого планування, її не можна досягти випадково.

Результати наукових досліджень свідчать про те, що співвідношення засобів фізичної підготовки (ЗФП і СФП) у річному циклі для різних видів спорту має бути таким: - етап початкової спортивної спеціалізації (ЗФП – 30 – 40%; СФП – 60 – 70%); - етап поглибленого тренування (ЗФП – 30 – 20%; СФП – 70 – 80%).



**Рис. 1. Приблизне співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки в процесі багаторічного тренування спортсменів**

Більшість фізичних якостей людини в процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. У деякі роки та чи та якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Термін «сенситивний» давно використовують у спеціальній літературі, він означає особливо чутливі або «сенситивні» періоди розвитку фізичних якостей (див. Додаток А, табл. А.1, Додаток Б, табл. Б.1).

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання взагалі і спорту зокрема. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати «перенесенням». Перенесення може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним (якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої). Наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; під час розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але й сила м'язів, які піддають розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (у певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що, своєю чергою, сприяє зростанню сили м'язів. Водночас у висококваліфікованих спринтерів може спостерігатись навіть зворотний зв'язок, тобто зростання сили (унаслідок тренування з обтяженнями) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіший прояв має зворотний зв'язок між максимальною силою і загальною витривалістю.

Слід зазначити, що найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями можна спостерігати в дітей до настання статевої зрілості.

Отже, що нижче рівень розвитку фізичних якостей, то тісніше і позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки.

Так само може відбуватися позитивне перенесення з однієї вправи на інші, або на рухові дії на виробництві та в побуті. Наприклад, сила, розвинута за допомогою вправ з

обтяженнями (штанга), може сприяти покращенню результатів у штовханні ядра, або в роботі вантажника, а витривалість, розвинута в бігу, сприяє покращенню результатів у велосипедному спорті (наприклад, шосейні перегони), і навпаки.

Таким же чином позитивне перенесення може відбуватися з однієї групи м'язів на іншу. Установлено, що витривалість з тренованої ноги майже на 45% переноситься на нетреновану, а за тривалого силового тренування правого або лівого боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренованого боку.

Урахування найбільш сприятливих періодів розвитку фізичних якостей, їх взаємозв'язку, статі, вікових особливостей спортсменів дозволить гармонізувати тренувальний процес, спрямувавши його на досягнення оптимальних індивідуальних показників кожного з них упродовж спортивної кар'єри (див. Додаток В, табл. В.1).

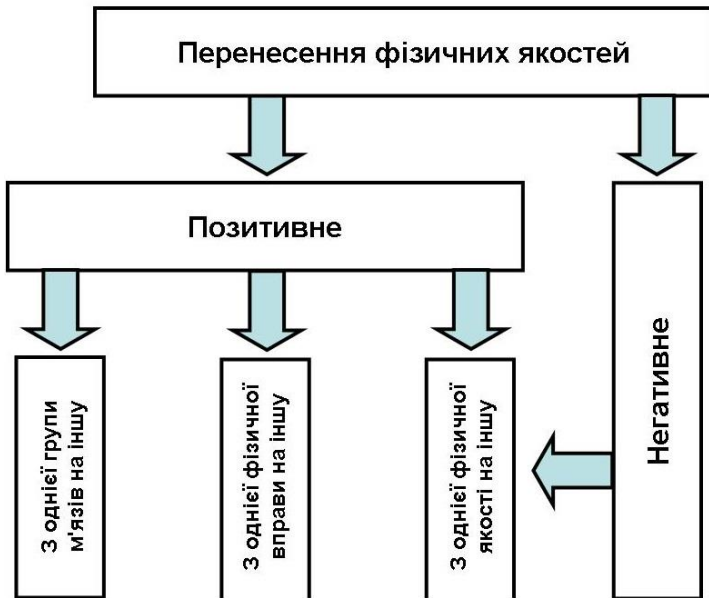


Схема 1. Перенесення фізичних якостей

## 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

В ойні, як і в інших спортивних іграх, тренувальні чинники перебувають у повній єдності та взаємообумовленості, формуючи складний педагогічний процес. У цьому процесі техніка це важлива ланка, тому що з її допомогою виконують усі тактичні дії. У процесі розвитку гри техніка це засіб реалізації тактики, від якої її не можна відокремити, тому що вони перебувають у цілковитій взаємозалежності.

Технічна підготовка потребує вивчення й удосконалення низки елементів і технічних прийомів, специфічних для ойни.

Засоби технічної підготовки – це арсенал усіх вправ застосовуваний для опанування змагальними вправами.

Під «змагальні вправи» маються на увазі – цілісні дії, які використовують як засіб ведення спортивної боротьби і які виконують наскільки це можливо в тому вигляді, як і під час змагань з обраного виду спорту. Поняття «змагальна вправа» в цьому сенсі тотожне поняттю «вид спорту».

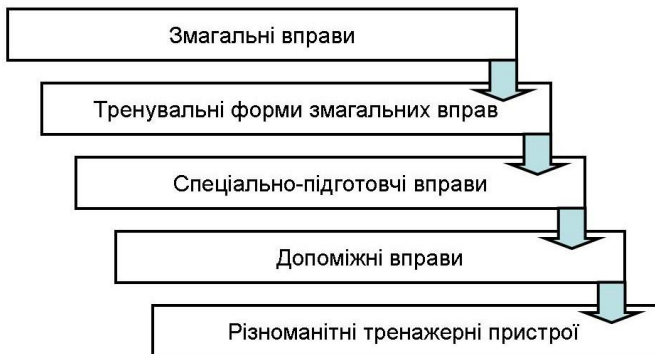


Схема 2. Зміст засобів технічної підготовки

## 2.1 ХВАТ М'ЯЧА

Хват м'яча – це технічний елемент, за допомогою якого ойнар здійснює володіння м'ячем від моменту ловлення до передачі. М'яч тримають за допомогою пальців, які потрібно розчепірити навколо м'яча так, щоб вони обхоплювали більшу частину його поверхні, а м'яч перебував на долоні, зберігаючи баланс (рис. 2). Хват м'яча не має забирати більше часу, ніж потрібно для підготовки до кидка, передачі або прицілювання, щоб не затримувати перебіг гри.

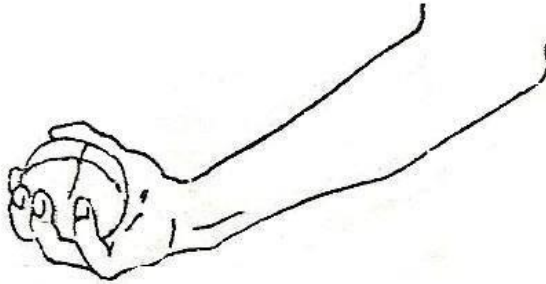
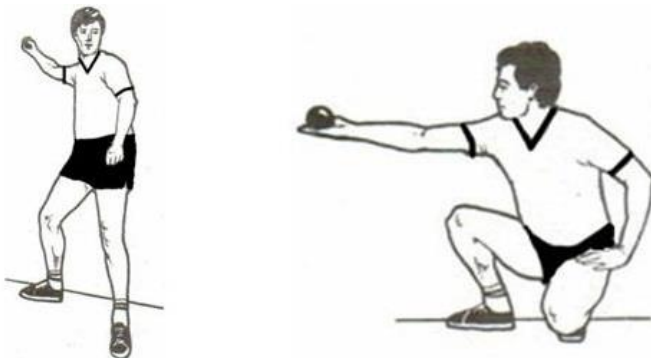


Рис. 2. Хват м'яча

Хват м'яча може бути однією або обома руками. М'яч зазвичай тримають однією рукою за таких ситуацій:

- під час ловлення передачі збоку або над головою і збоку;
  - під час підготовки до передачі або до кидка («квацання») у перебіжчика (рис. 3);
  - під час подачі м'яча підгилювачем для биткаря (рис. 4).
- У цій ситуації м'яч тримають на долоні, пальці випрямлені й зімкнути.



**Рис. 3, 4. Варіанти тримання м'яча:  
захисник, підгилювач**

М'яч тримають обома руками, коли:

- ловлять передачу над головою;
- траєкторія польоту м'яча доходить до плеча, грудей, стегон або нижче;
- перебіжчик зміг піймати м'яч, яким у нього поціляли, або перехопив його;
- коли його приймає захисник, який тримається прямої лінії з партнером і перебіжчиком (фаза гри «перебіжчик у пастці»).

**Типові помилки під час ловлення м'яча:**

- пальці спрямовані в той бік, звідки летить м'яч, тобто зустрічаючи м'яч кінчиками пальців, гравець може травмувати їх;
- пальці недостатньо розчепірені й напружені, кисті не утворюють форму уявного кошика;
- пальці занадто щільно прилягають до м'яча, заважаючи правильному хвату і швидкому виконанню інших технічних прийомів.

## 2.2 ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА

В ойні, як і в інших спортивних командних іграх з м'ячем, взаємодія між гравцями відбувається за допомогою передач м'яча.

Під передачею м'яча ми маємо на увазі переправлення його партнеру по команді, який займає кращу позицію, який, залежно від ситуації на полі, також може передати його далі або ж виконати кидок у перебіжчика.

Для максимальної ефективності м'яч потрібно випустити з руки якомога точніше і швидше, щоб виключити «мертвий час», аби перебіжчик не використав цю паузу на свою користь, зорієнтувавшись у ситуації й уникнувши «квацання».

За способом виконання передачі класифікують так:

- довгі передачі, які використовують гравці команди захисту для виконання передач у квадратах і трикутниках і для повернення м'яча в гру. Щоб виконати таку передачу – передача поверх плеча (інколи, прямий кидок\*), гравець, який володіє м'ячем, повертає ліве плече до партнера, а ліву ногу ставить перед правою. Згинає праву ногу в коліні та подає назад тулуб одночасно з правою рукою, в якій м'яч, відводячи її так само назад (рис. 5). Передачу здійснюють за допомогою виведення (кидання) правої руки вперед від плеча, спрямовуючи тулуб у цьому ж напрямку, з подальшим перенесенням ваги тіла на ліву ногу.



Рис. 5.

\*Коментар. Слід розрізняти передачу поверх плеча і прямий кидок. Ці поняття хоч майже тотожні, принаймні, за технікою виконання, але, коли йдеться про «квацання» перебіжчика, то слід використовувати словосполучення «прямий кидок».

- коротка передача (або кистьова передача) нагадує собою кивок рукою, коли задіяні тільки передпліччя і кисть, нею користуються гравці команди захисту, щоб швидко передати м'яч партнерові по команді, який займає більш вигідну позицію для «квацання» перебіжчика;

- передача знизу, подібна за механікою рухів до кидків м'яча в боулінгу або кегельбані, її використовують переважно після піднімання м'яча із землі або після відскоку м'яча від перебіжчика;

- передача над головою, її виконують випрямленою в лікті рукою, після ловлення високого м'яча.\*

\*Коментар. Подекуди м'яч найближчому партнеру передають знизу двома руками, але це поодинокі випадки.

Залежно від позиції партнера по команді, який передає м'яч, можна виділити такі види передач:

- бокові передачі (боковими сторонами ігрового простору), їх виконують між двома гравцями, розташованими в колах або зонах (відбивання або очікування на вороття), у квадратах або трикутниках. Ці передачі можуть бути короткими, коли їх спрямовують до найближчих партнерів по команді, і довгими, коли вони призначені гравцям іншого ігрового простору (наприклад, передача з одного квадрата до іншого);

- діагональні або косі передачі, можуть бути короткими і довгими. Короткі діагоналі – це взаємодія між двома гравцями, розташованими діагонально одного квадрата, вони дуже ефективні, після них зазвичай відбувається «квацання» перебіжчиків. Довгі косі передачі призначені для того, щоб зупинити перебіжчика, тобто, відсікаючи йому шлях уперед, не дати йому просунутися на наступну позицію або для переведення гри з одного коридору до іншого;

- передачі у волейбольний спосіб зазвичай використовують після відбиття м'яча биткою гравцями нападу, щоб скоротити дистанцію для розіграшу фази гри «перебіжчик у пастці»;

- передачу по землі («поземник» з відскоком від поля) використовують нечасто, її застосовують тоді, коли перебіжчик намагається уникнути «квацання».

### **Типові помилки під час передач м'яча:**

- м'яч передається лише за допомогою сили руки без використання інших ланок тіла;

- завершальний імпульс від руху кистьового суглоба не позначається на кінцевій швидкості передачі м'яча;

- гравець виконує кидок занадто витягнутою рукою.



## 2.3 ЛОВЛЕННЯ М'ЯЧА

Ловлення м'яча – це технічний елемент, за допомогою якого гравець оволодіває м'ячем, який йому передав партнер по команді або він приймає м'яч після його перехоплення противником, або ж після вдару по ньому биткою.

В ойні цей технічний прийом можна здійснити і двома, й однією рукою.

Більш надійне та ефективне ловлення м'яча – двома руками.



Рис. 6.

Ловлення м'яча здійснюють за допомогою двох послідовних дій: прийняття вихідного положення – очікування і фактичне ловлення. Коли вихідне положення гравця і його позиція правильні та своєчасні, то гравець, який піймав м'яч, буде в змозі ефективно його використати, влучивши ним у перебіжчика або виконавши вирішальну передачу. Ловлення виконують залежно від зросту гравця в такий спосіб:

- ловлення м'яча на висоті правого або лівого плеча – найбільш поширене й ефективне, його виконують за допомогою прийняття для гравців з правою кидальною рукою положення очікування з дещо розставленими ногами, ліва нога має бути на відстані невеликого кроку попереду правої, а тулуб слід дещо відхилити назад. Праву руку слід зігнути в ліктьовому суглобі, долоню розвернути вперед, пальці дещо розчепирити, долоні утворюють кошик. Права рука виконує фактичне захоплення, а ліва рука прикриває м'яч. У момент фактичного захоплення руки здійснюють рух назад, амортизуючи імпульс м'яча долонями, і водночас підготовлюють та переводять в оптимальне положення відповідну руку для виконання передачі або кидка в перебіжчика.\*

\*Коментар. Під час взаємодії із шульгою потрібно дотримуватись одного з двох правил: - або спрямовувати м'яч ближче до його лівого плеча; - або гравець-шульга заздалегідь займає позицію – лівим плечем до партнера.

Техніка ловлення м'яча на рівні грудей або голови доволі подібна (рис. 6). Таким різновидом ловлення користуються, коли гравець перебуває в колі або в зоні і здійснює взаємодію з партнерами за допомогою комбінацій передач.

- ловлення м'яча над головою (високі м'ячі – «повітряники») здійснюють відповідно до ігрової ситуації або після передачі від партнера, з місця й у стрибку (рис. 7). В обох ситуаціях руки слід витягнути вертикально вгору, долоні на рівні великих пальців з'єднати разом, підтягнутися ввверх, перенісши вагу тіла на носки ніг, ступні дещо розставити.



Рис. 7.

Коли м'яч торкнеться долонь, пальці обох рук стискають на м'ячі, потім руки опускають і м'яч переводять у кидальну руку і переносять через плече для виконання передачі або «квацання» перебіжчика.



Рис. 8.

Ловлення високих м'ячів подекуди стає неможливим без стрибків і часто хват виконують однією рукою, а для цього потрібно володіти неабиякою майстерністю (рис. 8).

- ловлення м'яча на рівні стегон виконують обома руками, спрямованими вниз на відповідну висоту, лікті згинають та впирають у тулуб, який дещо згинають, подавши вперед, ноги ж згинають у колінних суглобах.

- ловлення низьких м'ячів – «поземників» (рис. 9) поблизу колін, нижче колін або на рівні стопи виконують за допомогою прийняття положення з нахиленим уперед тулубом, розведення ніг у сагітальному напрямку із зігнутими колінами і опущеними руками, долоні слід звести разом, а пальцями утворити уявний кошик. Часто гравець присідає навпочіпки, зазвичай, виставивши одну ногу попереду другої, для ловлення м'яча перед грудьми (рис. 10). Після ловлення потрібно швидко підвестися, за цей час

прийняти оптимальне вихідне положення для передачі або «квацання».

Подекуди трапляються ситуації, коли м'яч можна піймати лише однією рукою (м'ячі летять убік, над головою й убік, униз і вбік).\*

\*Коментар. Для ловлення таких м'ячів стануть у пригоді навички гри футбольного воротаря. На тренуваннях потрібно приділяти достатньо часу акробатичним вправам: перекатам, перекидам, напівпереворотам, переворотам, сальто.

Ситуації під час гри потребують від гравців ловити м'яч під час ходьби або бігу, для цього потрібен хороший навик, який із часом у процесі тренувань покращується.



Рис.9.

#### Типові помилки під час ловлення м'яча:



Рис. 10.

- гравець несвоєчасно займає відповідну позицію щодо м'яча;

- під час приймання м'яча вага тіла припадає на п'ятки, а не передню частину стоп, утруднюючи перехід гравця до подальших дій з м'ячем;

- пальці спрямовані назустріч траєкторії польоту м'яча, що може стати причиною травмування;

- кисті не утворюють форму кошика: м'яч має заходити в мізинці і зупинятись на великих пальцях, які торкаються один одного;

- лікті розведені в сторони, через це площа зустрічі з м'ячем зменшується до кінчиків вказівного, середнього та безіменного пальців, наслідок – м'яч вислизає з рук;

- гравець не виконує амортизаційний рух, щоб компенсувати швидкість польоту м'яча, це призводить до його жорсткого приймання та відскоку.

Навчання прийомів ловлення проводять одночасно з навчанням володіння м'ячем і виконання передач.



**Фото 1.** Захисниця намагається прийняти «поземник» з відскоком від поля



**Фото 2.** Захисник виконує ловлення м'яча на рівні грудей

## 2.4 «КВАЦАННЯ» ПЕРЕБІЖЧИКА

Частину очок в ойні здобувають за допомогою «квацання» (улучання) у перебіжчика м'ячем, це важливий елемент техніки гри, він мета всіх індивідуальних і колективних дій команди захисту. Що точніша та сильніша команда, тим більше вона має шансів на перемогу. «Квацання» перебіжчика здійснюють кількома способами залежно від ситуації на полі.

Варіанти «квацання», які використовують гравці захисту, такі:

- «квацання» прямим кидком – це кидок м'яча поверх плеча, він найбільш поширений й ефективний.

Його виконують подібно до передачі м'яча від плеча, але з більшою швидкістю і силою.

- «квацання» зверху-униз, застосовують, коли перебіжчик використовує низьку захисну стійку (на коліні, на колінах або присівши);

- «квацання» знизу-уверх, має ще назву «квацання» від стегна, його виконують з-під руки, траєкторія польоту м'яча знизу-угору. Цей варіант «квацання» доволі складний за технікою виконання, але такий кидок важко парировати перебіжчикові.

- «квацання» у стрибку, важкий для здійснення кидок, який виконують після ловлення високого м'яча і кидають його, падаючи вниз, у перебіжчика, такий кидок потребує неабиякої підготовки.

Аби «квацання» було успішним, його слід виконувати швидко і точно залежно від варіанту захисту перебіжчика, проти якого виконують «квацання». Досвідчені гравці часто вдають, що нібито готові виконати передачу м'яча партнерові по команді, а тим часом несподівано виконують кидок у перебіжчика, заскочивши його зненацька. Кидок у перебіжчика може бути більш результативним, коли той біжить назустріч захисникові або, навпаки, краще кинути м'яч навздогін у тулуб, коли він утікає, так само не слід зловживати індивідуальними діями, коли партнер по команді перебуває в більш зручній для «квацання» позиції, м'яч слід передати йому.

**Типові помилки під час «квацання»:**

- кидок у перебіжчика з невідповідної позиції (поспіх під час виконання «квацання»);
- захисник виконує кидок з порушенням правил, не перебуваючи під час нього однією ногою в колі або в зоні;
- відсутність влучності.



**Фото 3. Захисник виконує кидок м'яча в перебіжчика**



**Схема 3. Компоненти результативності техніки (В. М. Платонов)**

## 2.5 ТЕХНІКА ПОДАЧІ ПІДГИЛЮВАЧА

Для того, щоб биткар завдав сильного вдару по м'ячу і здобув очки для своєї команди, його партнер по команді – підгилювач – має виконати зручну подачу. За правилами гри подачу м'яча виконує наступний партнер по команді в порядку, що його визначив капітан команди.

Вихідне положення підгилювача для подачі м'яча:

- стоячи правим плечем до лінії відбивання, ноги дещо зігнуті в колінних суглобах, права за крок попереду лівої, вага тіла більше припадає на неї, м'яч на долоні правої руки, ліва або опущена вниз, або дещо заведена за спину.

Вибір позиції підгилювача для виконання подачі залежить від розташування биткаря. У командах зі стабільним складом гравців та із чималим досвідом сумісних виступів подачі і відбивання м'яча постійно виконують ті ж самі партнери по команді, що сприяє їхній кращій взаємодії.

Підгилювач повинен тримати м'яч на долоні, з'єднавши пальці та підтримуючи баланс м'яча. Він повинен звернути увагу на вказану, рукою або биткою, биткарем бажану для нього висоту подачі. З вихідного положення м'яч не різко піднімається вгору до вказаної биткарем точки, не порушуючи вимог правил до висоти подачі. Після подачі м'яча підгилювач відходить на крок назад, щоб уникнути випадкового вдару биткою і не завадити биткареві завдати удар по м'ячу.

### **Типові помилки:**

- асинхронність рухів підгилювача і биткаря, що стає частою причиною промаху по м'ячу або не акцентованого вдару;

- підгилювач підкидає м'яч не вертикально та не на потрібну висоту, найчастіше биткар пропускає таку подачу, що дозволено правилами зробити один раз;

- подача м'яча вбік, за варіантами траєкторій це своєрідний «хрест»: м'яч летить далеко від биткаря в поле або, навпаки, йому за спину, або подача летить на руків'я битки, підгилювач протягнув її до биткаря, або ж задалеко від її товстого краю, биткар буде змушений тягнутися до м'яча.

## 2.6 УДАР БИТКОЮ ПО М'ЯЧУ

Удар по м'ячу биткою – це технічний елемент, за допомогою якого м'яч вводять у гру і за допомогою якого команда нападу може здобувати очки. Команду, у складі якої багато вправних биткарів, важко обіграти, тому що успішні вдари полегшують проходження груп перебіжчиків і приносять команді додаткові очки, які можуть вирішити долю матчу. Стандартний удар повинен мати траєкторію по землі, не виходити за бокові лінії, падати перед тричвертною зоною, у тричвертній зоні, зоні очікування на вороття або над нею, залежно від обставин.

Існує декілька способів удару по м'ячу биткою: удар знизу, удар зверху, удар з додатковими кроками. Ситуація на полі подекуди потребує внесення коректив, тобто спеціальних ударів або тактичних ударів.

Найбільш ефективний – удар угору-уперед, під час якого биткар тримає битку позаду себе, товстим кінцем навскісно вгору (рис. 11 а, б, в). Для биткаря, який виконує удар, стоячи лівим плечем до поля вихідне положення таке: тулуб повернуто вправо і дещо відведено назад, ноги на ширині плечей, ліва нога попереду, а права позаду і збоку, руки тримають битку за тонкий кінець – руків'я під час подачі м'яча. Биткар подає тулуб сильніше праворуч (здійснюючи невеликий поштовх), відводячи руки з биткою назад і вбік, а вагу тіла переносить на праву ногу. Гравець під час підготовчих рухів не відводить погляд від м'яча, і коли той досягає зручної висоти, завдає по ньому сильного вдару, навскісно вгору, скручуючи тулуб рухом уліво з додаванням бокової тяги від руху обох рук. Рухи рук мають бути доволі широкими й амплітудними, щоб удар вийшов максимальної сили.

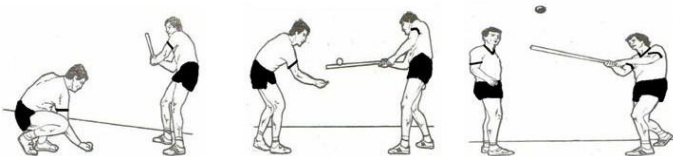
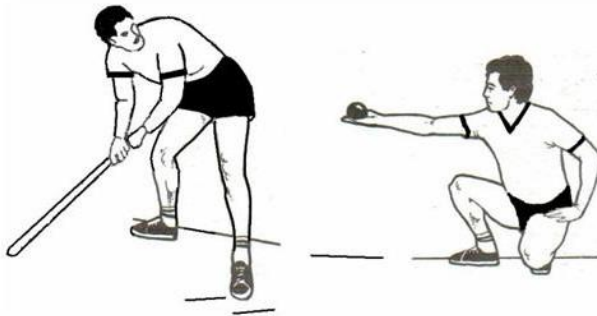


Рис. 11 (а, б, в). Відбивання м'яча вгору-уперед



Удар по м'ячу знизу-угору подібний до описаного вище вдару зверху, відмінність полягає лише в положенні битки, з опорою на землю або без такої (рис. 12).

Удари з додатковими кроками складніші за технікою виконання, ніж решта, вони потребують чималої практики, завдяки таким ударам можна досягнути доволі довгої траєкторії польоту м'яча. Процес підготовки і виконання таких ударів потребує спеціальної синхронізації дій між гравцями – підгилювачем і биткарем.



**Рис. 12. Відбивання м'яча знизу-угору**

Тактичний удар – це процес, під час якого м'яч спрямовують у трикутники, щоб спричинити плутанину серед захисників, яка призведе до певної затримки із поверненням м'яча в гру. Цей удар так само потребує високого рівня узгодженості дій між гравцями команди нападу.

Незважаючи на варіативність техніки вдару по м'ячу биткарі під час його виконання, не повинні наступати на лінію відбивання або на поле, щоб не відкривати гру і не попасти під кидок м'яча захисника зони відбивання, якщо вони не влучили по м'ячу биткою.\*

\*Коментар. Для підвищення ефективності відпрацювання вдарів по м'ячу биткою потрібно використовувати допоміжне встаткування: телескопічні штативи для м'яча та сітчасті галереї для його уловлення. Так само важливо відпрацьовувати удари по м'ячу биткою з двох сторін, це розширить і координаційний базис гравця, і варіативність його тактики.

### **Типові помилки:**

- неправильне вихідне положення для відбивання м'яча, що перешкоджає влучанню по ньому биткою або стає причиною його вильоту за бокові лінії;

- удар биткою по м'ячу припадає на ділянку 10 – 20 см від її товстого краю, зменшуючи силу і, відповідно, довжину траєкторії польоту м'яча;

- рух, що його описує битка до вдару по м'ячу, не максимально амплітудний, як наслідок удари неефективні.

## **2.7 ЗУПИНКА М'ЯЧА (БЛОКУВАННЯ)**

Зупинка м'яча – це технічний елемент, за допомогою якого гравці команди захисту, використовуючи всі, дозволені правилами, засоби ловлять м'ячі, що летять від невдалих спроб «квацання», пропущених передач, перехоплень, ударів, щоб м'яч не покинув поле для гри. Розрізняють такі траєкторії м'яча, після яких його необхідно зупиняти: - низькі – м'ячі, що летять низько над землею або котяться по ній, їх слід зупиняти долонями в положенні очікування з опорою на землю обох колін на одній лінії на відстані дещо ширше за плечі або так само, але в кроці вперед з торканням землі одним коліном, а друге коліно зігнути приблизно до прямого кута;\* - високі – м'ячі, що здіймаються на різну висоту, їх зупиняють долонями, ловлячи так само, як ловлять передачу, це надійно та заощаджує час для подальших дій; - бокові – м'ячі, що летять убік на різній висоті можна зупинити лише, виконавши стрибок, техніка якого подібна до гри воротаря у футболі, у напрямку польоту м'яча.

\*Коментар. Слід приділити увагу такій складній для приймання траєкторії польоту, як-от низький м'яч з відскоком від поля. Зазвичай для блокування такого м'яча гравці застосовують техніку гандбольного воротаря, коли той прикриває собою ближній нижній кут воріт. Для цього він, розвернувши ноги вправо або вліво, падає на одне коліно, підставивши під м'яч зовнішній бік стегна цієї ноги і внутрішній бік стегна протилежної, утворивши своєрідний щит: тулуб – ноги. Якщо відскік м'яча різкий ковзний, то захисник дає м'ячу

попасти собі в груди або стегна, а потім швидко переводить його в руки для подальший ігровий дій.

Тактика зупинки м'ячів так, щоб вони не вийшли за межі поля, має неабияке значення для команди захисту, оскільки індивідуальна техніка і злагодженість дій захисників під час цього не дозволяють гравцям суперника – перебіжчикам легко пройти поле без «квацання». Для захисників надто важливо зайняти правильні позиції за партнерами по команді (стаючи на умовній лінії очікуваної траєкторії м'яча) гравцям, які не беруть участі безпосередньо в ігровій фазі, але повертають м'яч у гру, блокуючи його після невдалих кидків у перебіжчиків або пропущених м'ячів партнерами по команді.

## **2.8 БІГ КОРИДОРАМИ РУХУ**

Біг – це технічний елемент, за допомогою якого гравці команди нападу – перебіжчики долають коридори руху вперед і назад, проходять один або два ігрові простори (залежно від ситуації), так само його використовують захисники, які пересуваються полем або за його межами, використовуючи біг, аби піймати м'ячі. Біг в оїні має такі ж характеристики, що й у решті командних спортивних ігор, головна особливість – швидкість на тлі максимально можливої загальної концентрації.

Під час гри використовують такі варіанти бігу: звичайний або швидкісний біг уперед, коли перебіжчики просуваються коридорами або переходять з одного ігрового простору до іншого; біг спиною вперед, коли перебіжчикам нічого не загрожує, але вони не втрачаючи пильності, стежать за розвитком подій на полі; біг боком (приставними або перехресними кроками), коли перебіжчики змінюють напрямок руху, щоб вийти із зони ураження захисника з м'ячем або залишити уявну діагональ, утворену захисниками.

## **2.9 ЗУПИНКА ГРАВЦЯ**

Зупинка – це елемент, за допомогою якого гравці команди нападу – перебіжчики переходять від однієї ігрової ситуації до іншої відповідно до тактичного моменту, створеного гравцями

команди захисту. Зупинка гравця може бути такою: - звичайна зупинка, під час проходження коридору; - ситуативна зупинка, коли гравець зупиняється для організування свого захисту, аби уникнути влучання м'ячем від захисників; - обов'язкова зупинка, виконана після свистка судді, коли гравці припустилися порушення правил. Раціональне пересування полем, уміння варіювати швидкість під час нього, зупинка в потрібний момент значно збільшують шанси перебіжчика уникнути «квацання».

## 2.10 ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

Захист – це технічний елемент, за допомогою якого гравець команди нападу – перебіжчик, уникає «квацання» м'ячем від захисників, просуваючись ігровим полем. Для цього нападник повинен постійно вдосконалювати низку навиків, володіти й удосконалювати свої якості майстерності, швидкості, розкутості, сили, витривалості, інші якості, як-то сміливість, урівноваженість, уяву, творче мислення, інтуїцію.

Індивідуальний і колективний захист – складають тактику захисту.

Арсенал засобів індивідуального захисту такий:\*

- ловлення м'яча обома руками (рис. 13), найбільш ефективний, але й найбільш складний для виконання технічний прийом;

- відкидання м'яча долонями (рис. 14), технічний прийом, унаслідок якого не можна допускати того, щоб м'яч відскочив рикошетом у тіло нападника;

- рухи, завдяки яким перебіжчик уникає зустрічі з м'ячем, а саме: ухилиння (рис. 15), стрибки, випади вбік, присідання, бо навіть координоване падіння;



Рис. 13, 14, 15. Індивідуальний захист перебіжчика

- швидке пересування з одного ігрового простору до іншого, тим часом як м'яч рухається в протилежному напрямку;
- перехоплення м'яча під час передач між захисниками;

\*Коментар. Для відпрацювання техніки індивідуального захисту потрібно відводити чимало часу тренувального процесу розвитку спритності ойнарів, використовуючи як засоби естафети, рухливі ігри (переважно «Квач»), акробатичні вправи тощо.

Колективний захист це сукупність таких дій:

- узгодження входження перебіжчиків у гру на два коридори одночасно;

- успішне блокування суперників, тобто перебіжчик своїм розташуванням погіршує, не порушуючи правил гри, захисникові вигідність його позиції;

- координування на полі дій двох членів групи, унаслідок чого кращий перебіжчик перебирає на себе провідну роль у захисті;

- використання тактично доцільних за напрямком і силою ударів по м'ячу биткою.

Інші аспекти колективного захисту описано в розділі «Тактична підготовка».

Команда, яка грає в нападі має вирішувати такі тактичні завдання:

- здобуття якомога більшої кількості додаткових очок;
- скількимаго більшої кількості гравців вийти з гри, уникнувши «квацання»;
- максимально використовувати чинник формування груп перебіжчиків;

Тактика гри у двох коридорах може мати декілька варіантів, залежно від того, наскільки успішно команда нападу відбиває м'яч биткою і від діапазону варіативності гри команди захисту.

### 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

У класифікації видів спорту, якщо брати до уваги, тактичну і технічну підготовку, а також проведення змагань, ойна розташована в групі командних спортивних ігор разом з: футболу, регбі, гандболом, баскетболом, волейболом, софтболом, бейсболом та ін., в яких учасники формують дві команди, що безпосередньо протистоять одна одній, а тактиці, яка має певні відмінності на регіональному та національному рівнях, приділяють найбільшу увагу для досягнення успіху.

Тактична підготовка, згідно з означенням, це знання та володіння методами проведення й організації індивідуальних і колективних технічних дій, згідно з правилами, відповідно до концепції гри команди, регламенту спортивних змагань, заздалегідь розробленим тактичним планом.

Тактична підготовка це процес опанування командою системою знань, навиків і якостей, необхідних для максимально ефективного використання рівня підготовки, досягнутого командою в конкретний момент часу, здійснюється під час вивчення й удосконалення технічних, фізичних, розумових і теоретичних навиків; це найвигідніша методична концепція.

Тактика – це організація та координування індивідуальних, групових і колективних дій раціональним і спільним для всіх способом, з метою досягнення максимальної ефективності, її принципи можна розкрити за допомогою теорії, але опанувати її можна тільки за допомогою застосування на практиці того, що набуто з теорії. Із цієї причини підготовка гравця має бути ґрунтовною, оскільки дії гравців – індивідуальні або колективні – у різні моменти гри можуть бути успішно здійснені лише в тому разі, якщо кожен гравець добре підготовлений та має єдину з командою концепцію гри в цілому.

Тактика має бути раціональною та доступною для гравців команди, відповідати ступеню їхньої технічної і фізичної майстерності, бути гнучкою, щоб гравці могли орієнтуватися в розмаїтті фаз гри, бути динамічною, тобто враховувати ймовірні зміни в тактиці суперника.

Навчаючи тактичної підготовки, тренер спрямовує її так, щоб вона проводилася відповідно до таких чинників:

- особливості гравців та можливі зміни у складі й діях команди;
- індивідуальні якості гравців;
- рівень готовності гравців в аспекті фізичної, технічної, теоретичної і морально-вольової підготовки;
- тактика команди суперника у двох фазах гри (нападі та захисті), на які особливості слід звернути увагу заздалегідь, щоб мати змогу їй протистояти;
- можливість здобуття вирішального або сприятливого результату в певний момент гри;
- знання і правильне тлумачення правил гри;
- погодні умови, під час яких відбувається гра (сонце, дощ, вітер та ін.);
- контроль гри та загальне управління діями гравців тренером з лави запасних;
- мета змагання.

Найбільш використовувані методи тактичної підготовки такі:

- штучне створення об'єктивних і суб'єктивних перешкод;
- повторення різних комбінаційних схем, що їх використовуватимуть на змаганнях;
- зміна звичних вправ з техніки за допомогою нововведень (напрямок руху, відстань, швидкість, позиція, партнер, вихідне положення та ін.);
- вивчення нових комбінацій і дій для вдосконалення базової тактичної системи гри;
- несподіване введення нових тактичних дій і навиків у тренувальний процес.

Тактика гри в ойну реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті.

Сенс спортивної тактики полягає в раціональному використанні прийомів змагальної діяльності, щоб вони дозволили спортсмену зокрема і команді в цілому з найбільшою ефективністю реалізувати свої можливості (фізичні, технічні, психічні) і з найменшими витратами здолати опір противника.

### 3.1 ТАКТИКА КОМАНДИ НАПАДУ

Тактику команди нападу визначає тренер, він повинен знати та брати до уваги таке:

- скільки гравців мають високу результативність гри в нападі, а скільки, навпаки, низьку;
- скільки гравців постійно виконують удари по м'ячу на відстань 60 – 65 м та скільки не можуть цього зробити;
- хто з гравців може виконати тактично ефективні удари;
- скільки часу потрібно кожному гравцеві для подолання 60 м коридору порівняно із часом, коли відбитий м'яч долає таку ж відстань.

Знаючи ці та решту даних, пов'язаних зі ступенем володіння нападниками конкретними технічними елементами, можна переходити до визначення порядку відбивання, тобто послідовності, дотримуючись якої биткарі виходитимуть до битки. Важливу роль відіграє капітан, який, згідно із чинними правилами, веде гру своєї команди і в захисті (ловленні), і в нападі (відбиванні). Капітана вибирають з найкращих гравців, він повинен добре розумітись на правилах гри, бути психічно стійким, володіти високим рівнем технічної підготовки, мати якості лідера та авторитет серед партнерів по команді, думку якого поважають та дослухаються до неї.

Отже, для правильного формування черги виходу до битки (порядку відбивання) слід узяти до уваги таке:

- перші биткарі повинні здобувати очки, вони так само мають уміти вправно захищатися, якщо їх піймають захисники, і залежно від перебігу гри вони повинні намагатися формувати групи, щоб створювати сприятливі умови для переваги своєї команди, завдяки чому більшість перебіжчиків уникне «квацання»;

- коли до битки виходить п'ятий биткар, бажано мати групу перед коридором руху вперед і групу перед коридором руху назад; биткар повинен спробувати виконати довгий або тактичний удар, щоб ці групи могли пройти коридори неушкодженими;

- шостий формує з п'ятим групу на лінії старту;



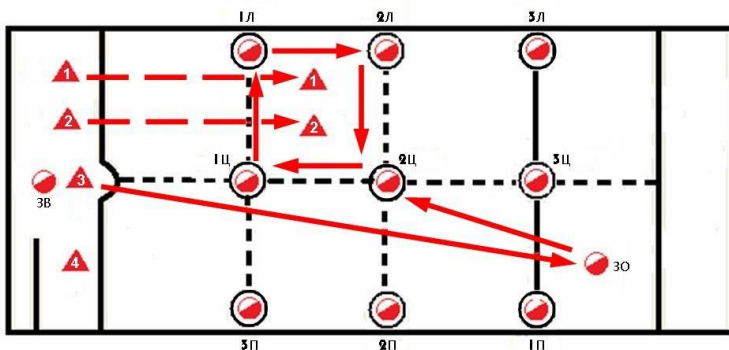
- сьомий биткар матиме приблизно таке ж завдання, що й п'ятий;

- восьмий і дев'ятий можуть відмовитися від удару (звісно ж, узявши до уваги рахунок гри);

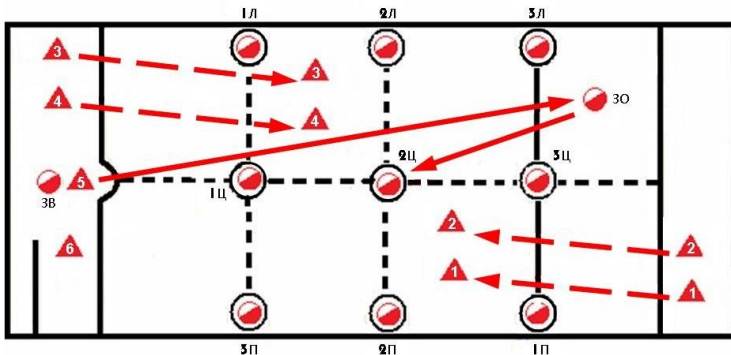
- десятий та одинадцятий обов'язково повинні бити, щоб здобути останні очки для команди, а також очолити і дати шанс пройти ігрове поле неушкодженими групам, що були сформовані перед цим.

Згідно із чинними правилами, кількість гравців – перебіжчиків, які можуть бути в одному коридорі руху, дорівнює двом, тому на полі ніколи не може бути більше чотирьох нападників, тобто одна пара гравців у коридорі руху вперед, а друга пара – у коридорі руху назад. Це визначає формування груп, які, залежно від того, як вони діють під час гри, можуть бути: фіксованими або мобільними групами.

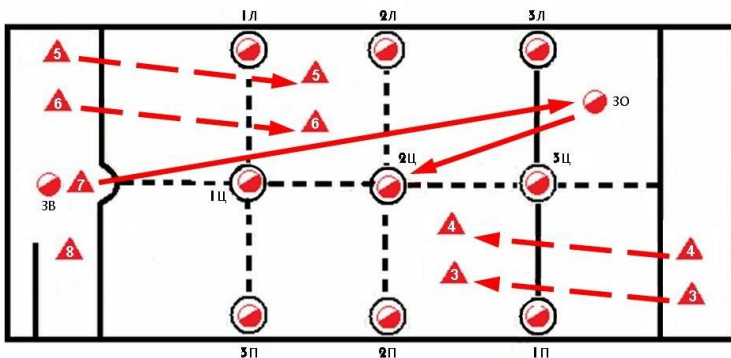
а) до складу фіксованих груп постійно входять ті ж самі гравці, кожен з яких має певні обов'язки, надто щодо злагодженості дій у групі, аби уникнути «квацання». У кращому разі, коли жоден нападник не потрапив у фазу гри «перебіжчик у пастці», фіксовані групи матимуть такий вигляд:



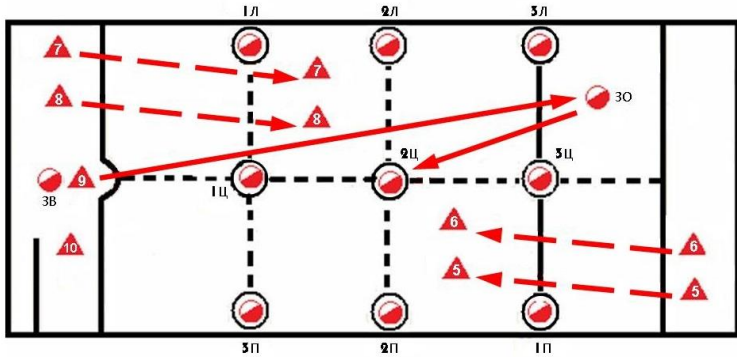
- група, утворена гравцями з номерами 1 і 2 перед коридором руху вперед (рис. 16);



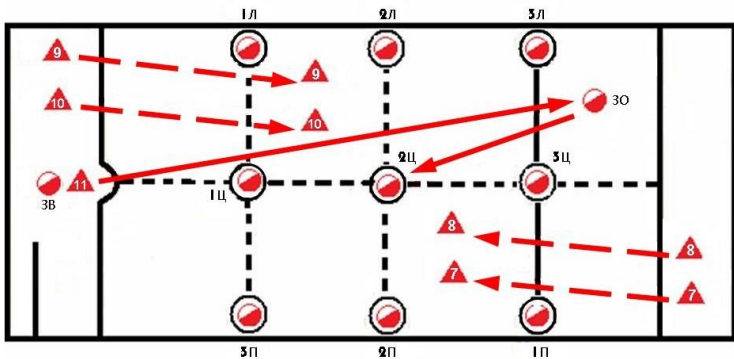
- групи, сформовані гравцями з номерами 1 і 2 перед коридором руху назад, відповідно гравці 3 і 4 розташовані перед коридором руху вперед (рис. 17);



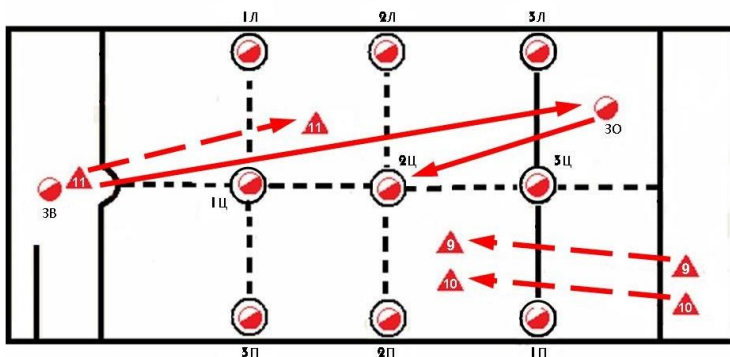
- групи, до складу яких входять гравці з номерами 3 і 4 – коридор руху назад, відповідно гравці 5 і 6 – коридор руху вперед (рис. 18);



- гравці 5 і 6 – група перед коридором руху назад, відповідно гравці 7 і 8 перед коридором руху вперед (рис. 19);



- групи, що їх склали гравці з номерами 7 і 8 – коридор руху назад, група гравців з номерами 9 і 10 – коридор руху вперед (рис. 20);



- 9-й і 10-й гравці формують групу перед коридором руху назад, а 11-й гравець входить у коридор руху вперед один (рис. 21).

На практиці ж, перебіг гри, що на нього впливають різні ситуації, наприклад, «перебіжчик у пастці», травми або вилучення гравців, не дозволяє ідеально дотримуватися порядку формування груп. Саме через це, і не тільки, на тренуваннях відпрацьовують ситуації, коли групи формують зважаючи на сукупність умов і обставин, щоб надалі ефективно використовувати ці групи в грі. Ідеться про мобільні групи, про їх формування. б) мобільні групи – це ті, які змінюють свій склад, залежно від перебігу гри, використовують найкращих биткарів і найкращих перебіжчиків на цей час. Роль тренера і капітана, які постійно, відповідно до свого статусу, повинні контролювати перебіг гри, у край важлива, саме вони визначають плюси і мінуси формування певних мобільних груп, склади яких можуть варіюватися залежно від подій на полі.

### 3.2 ТАКТИКА КОМАНДИ ЗАХИСТУ

Основна мета команди захисту – здобути якомога більше очок, за допомогою «квацання» перебіжчиків, які рухаються коридорами, та звести до мінімуму здобуття додаткових очок командою нападу після відбивання м'яча биткою, ловлячи його.

Гравці команди захисту повинні знати, як виконати серію бокових (стороною квадрата), діагональних, коротких або довгих передач між собою, щоб оточити перебіжчика й успішно виконати його «квацання».

Залежно від ігрових якостей кожного гравця здійснюють їхній розподіл за позиціями на полі й організацію гри під час ловлення, щоб забезпечити оптимальні умови для «квацання» перебіжчиків і швидке та надійне повернення м'ячів у разі невдалого кидка. Із цієї метою найвправніші захисники займають крайні бокові позиції.\* А найбільш кмітливий та досвідчений гравець займає позицію 2-го центрального півзахисника – координатора гри.

\*Коментар. Надійність гри бокових захисників дозволяє створити своєрідний рубіж уперек поля, аби відсікти перебіжчикам просування до наступного ігрового простору.

Третій центральний півзахисник (3Ц) і, здебільшого, захисник зони очікування на вороття (3О) будуть гравцями, які добре вміють ловити м'ячі, що їх відбили биткарі.

Ігрові якості кожного гравця визначають позицію на полі, на якій він гратиме, а саме:\*

- захисник зони відбивання (ЗВ) повинен бути доволі мобільним гравцем і водночас мати високий відсоток улучання м'ячем у перебіжчиків;

- перший лівий захисник (1Л) може бути менш рухливим гравцем, але так само має добре влучати м'ячем у перебіжчиків і який може якісно виконувати та приймати діагональні передачі (від другого центрального півзахисника – 2Ц);

- другий лівий захисник (2Л) так само повинен бути влучним під час «квацання» та добре тримати діагональний зв'язок для повернення м'яча в гру;

- третій лівий захисник (3Л) повинен володіти влучним кидком для виконання «квацання», бути швидким і добре ловити високі м'ячі;

- перший правий захисник (1П) за своїми ігровими якостями це дзеркальне відображення третього лівого захисника – 3Л;

- другий правий захисник (2П) це найвлучніший стрілець у команді;

- третій правий захисник (3П) повинен добре поціляти в перебіжчиків, а також швидко виконувати всі ігрові прийоми;

- перший центральний півзахисник (1Ц) – швидкий гравець з точним кидком, який може заскочити перебіжчика зненацька;

- другий центральний півзахисник (2Ц) – гравець який у собі сповна об'єднує всі ігрові якості, будучи одночасно влучним стрільцем і виваженим координатором гри, це мозковий центр команди захисту;

- третій центральний півзахисник (3Ц) повинен володіти добрими навиками ловлення високих м'ячів та вміти виконувати швидкі передачі;

- захисник зони очікування на вороття повинен бути доволі рухливим, спритним і стрибучим гравцем, бажано високим на зріст, вміти добре ловити високі м'ячі після їх відбивання биткою.

\*Коментар. На логічність добору гравців на різні ігрові позиції певною мірою впливає геометрія ойни. Високі на зріст та стрибучі гравці розташовуватимуться ближче до зони очікування на вороття, бо найчастіше м'яч після відбивання його биткарем летить на дальній край поля високою траєкторією. Так само праві бокові захисники мають бути швидкими і спритними, бо втрата м'яча в коридорі руху назад унеможливує здобуття додаткових очок за допомогою «квацання» – перебіжчики вийдуть з гри, перетнувши лінію повернення.

Загалом, акцент командної гри захисників зорієнтовано на діях гравців у коридорі руху назад – але не варто нехтувати подіями, що точаться в коридорі руху вперед відповідно до якості гри биткарів. Аби здобути якомога більше очок,

захисники звертають особливу увагу на «квацання» менш вправних перебіжчиків, спрямовуючи м'яч туди, де нападник найбільш уразливий (нога, тулуб та ін.), ураховуючи спосіб захисту, якому він віддає перевагу (долонями, підстрибування, ухиляння та ін.).

Серед важливих проблем команди нападу і команди захисту – гра у фазі «перебіжчик у пастці», яка щодо тактики для команди нападу це уникнення потрапляння в цю фазу гри, щоб не розбивати свої групи і не мати гравців, які можуть потрапити в «пастку», а для захисників, навпаки, важливо ловити високі м'ячі, що летять у тричвертну або зону очікування на вороття для створення цієї фази, щоб розбити групи потенційних перебіжчиків.

На додаток до того, що було сказано вище про цю фазу гри, слід описати дії гравців, які беруть у ній участь: нападник, проти якого грають «перебіжчик у пастці», повинен захищатися між гравцем, який піймав м'яч (він повинен виконувати кидок у перебіжчика або робити передачу партнерові тільки з-за того місця (суддя встановить там прапорець, поклавши його на землю), де він його піймав) та іншим партнером по команді, який перебуває в колі, якого визначить суддя відповідно до правил.

Нападник, проти якого грають «перебіжчик у пастці», стає поміж двома гравцями-ловцями і може вільно вибирати позицію для захисту (ближче або далі від одного із суперників), але, згідно з правилами, він повинен перебувати на прямій лінії поміж двома гравцями-ловцями. Якщо захисники, між якими розігрувалася фаза «перебіжчик у пастці» виконали «квацання» перебіжчика – улучили в нього м'ячем, то команда захисту здобуває два очки. Нападник, який брав участь у фазі гри «перебіжчик у пастці», виходить із цієї фази, якщо в нього кидали м'ячем і не влучили, або після того, як противники виконали три передачі, на які вони мають право відповідно до правил.\*

\*Коментар. Після виходу нападника з фази гри «перебіжчик у пастці», якщо захисникам не вдалося здобути два очки, гра триває далі, і протиборство між захисниками і нападником уже точиться в тому ігровому просторі поля, куди

зміг перемістись нападник – перебіжчик (див. Стаття 9, Правила гри в ойну).

В ойні неабияку роль відводять страховці партнерів гравцями, які не беруть безпосередньої участі в ігровому епізоді, завдяки правильному розташуванню за партнером, який ловить м'яч можна швидко його повернути в гру, у разі невідального його приймання, і зберегти володіння ним, створюючи труднощі для перебіжчиків.

Усі дії команди захисників спрямовані на те, щоб піймати м'яч після відбивання його биткою і створити умови для фази гри «перебіжчик у пастці», тобто не дати здобути очки команді нападу. В ідеалі, м'яч, пійманий захисниками після відбивання його биткою, слід спрямувати другому центральному півзахисникові, який визначить, де відбуватиметься розіграш після того, як перебіжчики вийдуть на поле у двох коридорах.

## Умовні позначки

- **ЗВ** – захисник зони відбивання;
- **ЗО** – захисник зони очікування на вороття;
- **1Л, 2Л, 3Л** – 1-й, 2-й, 3-й ліві бокові захисники;
- **1П, 2П, 3П** – 1-й, 2-й, 3-й праві бокові захисники;
- **1Ц, 2Ц, 3Ц** – 1-й, 2-й, 3-й центральні півзахисники;
-  - гравець команди нападу (підгильювач, биткар, перебіжчик);
-  - гравець команди захисту;
-  - напрямок руху гравця;
-  - напрямок руху м'яча;
-  - м'яч.

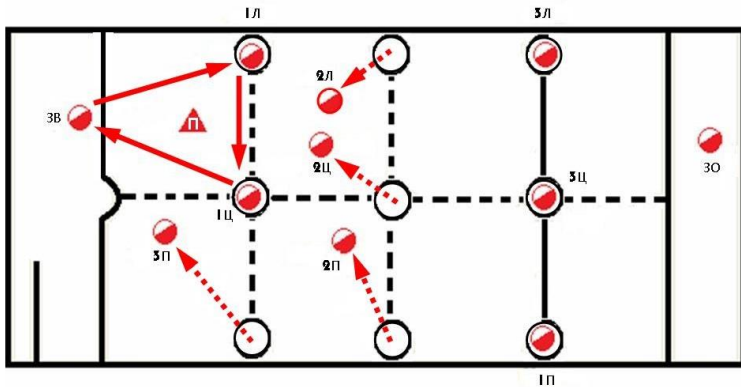


### 3.2.1 ВАРІАНТИ РОЗТАШУВАННЯ ГРАВЦІВ КОМАНДИ ЗАХИСТУ ДЛЯ СТРАХОВКИ ПАРТНЕРІВ

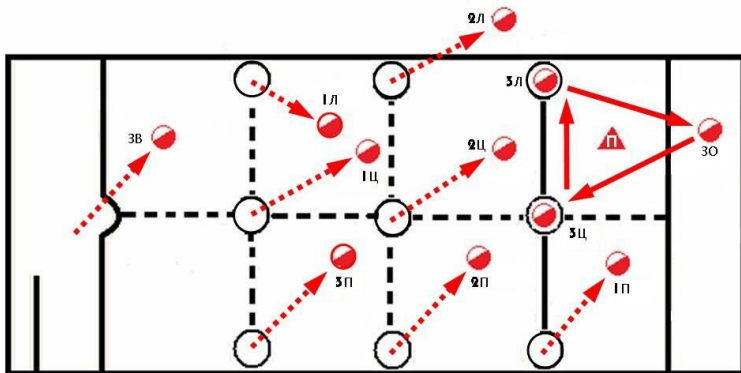
Один з основних принципів гри в захисті – страховка партнера, який безпосередньо бере участь в ігровій ситуації, щоб у разі необхідності виправити його помилки.

За умови правильної і своєчасної страховки партнера, надалі буде простіше протидіяти гравцям команди нападу.

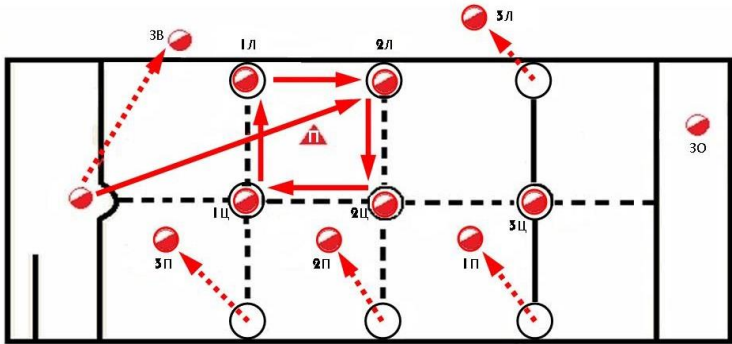
Одна з характерних помилок під час виконання страховки – це її не своєчасність (із запізненням), а також неправильне дотримання відстані та положення щодо партнера, який бере безпосередню участь в ігровій ситуації.



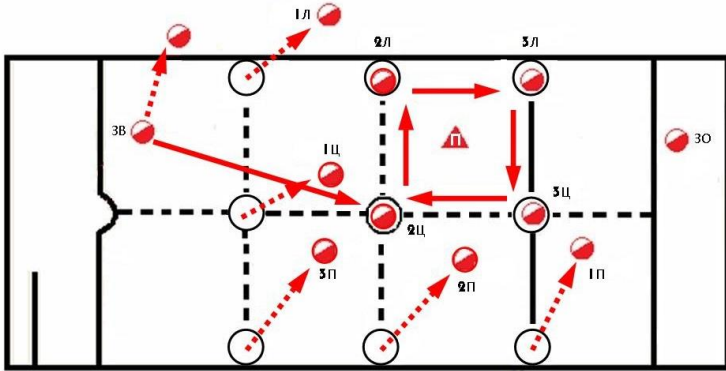
- у коридорі руху вперед, у першому трикутнику (рис. 22);



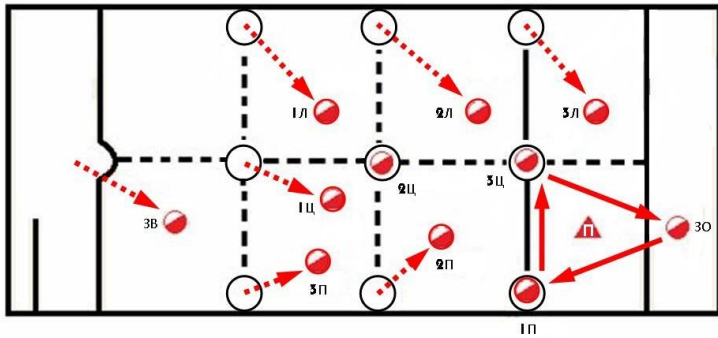
- у коридорі руху вперед, у другому трикутнику (рис. 23);



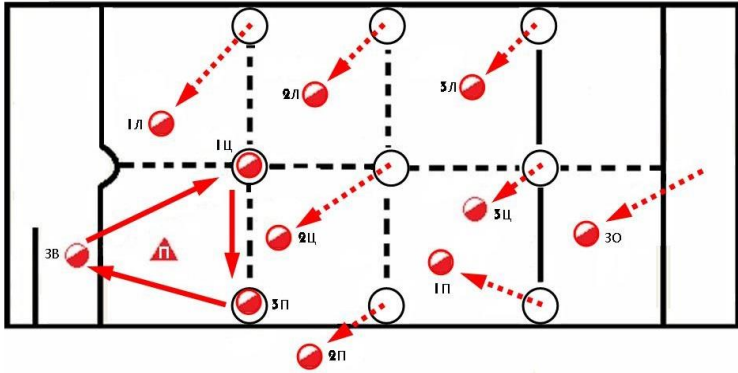
- у коридорі руху вперед, у першому квадраті (рис. 24);



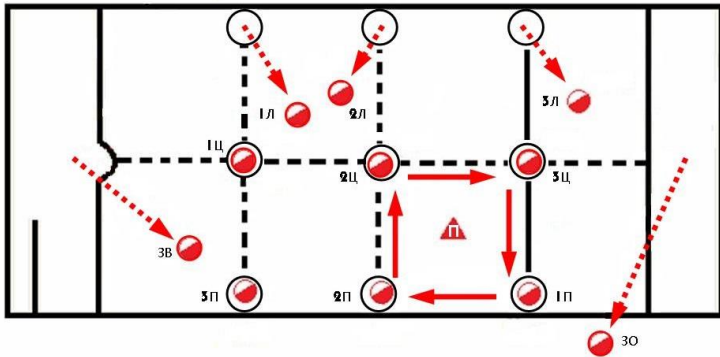
- у коридорі руху вперед, у другому квадраті (рис. 25);



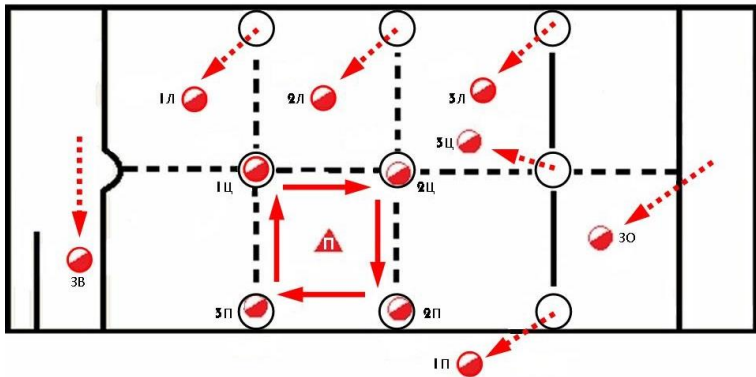
- у коридорі руху назад, у першому трикутнику (рис. 26);



- у коридорі руху назад, у другому трикутнику (рис. 27);



- у коридорі руху назад, у першому квадраті (рис. 28);



- у коридорі руху назад, у другому квадраті (рис. 29).

## 4. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Аби спортсмени мали повноцінну різнобічну підготовку, вони повинні володіти низкою знань з теорії, які вони мають застосовувати на практиці. Теоретичну підготовку спортсмена проводять безперервно, упродовж усього тренування.

Основні форми, за допомогою яких проводять це навчання, такі:

- роз'яснення, що їх отримує спортсмен під час навчальних занять;
- заняття з теорії;
- індивідуальне навчання;
- обговорення, дискусії між тренером і гравцями;
- тренувальні й аналітичні заняття, що їх проводять перед участю в змаганнях, турнірах та ін.

Спортсмен, який не володіє мінімумом теорії з питань спортивної підготовки, не може якісно опанувати нові знання.

Під час занять з теорії ойнарі отримують уявлення про таке:

- походження й еволюція ойни;
- правила ойни та коментарі до них;
- навчання як педагогічний процес, його роль;
- проблеми, пов'язані з гігієною і медичним контролем та ін.

Успіх занять з теорії залежатиме від підготовки тренерів, від їхньої творчої уяви, а також від колективу гравців, який входить до складу команди. Позитивна атмосфера всередині окремої групи або команди в цілому так само має неабияке значення, оскільки заняття з теорії потребують певної поведінки, яка сприятиме роботі на перспективу.

Достатній рівень теоретичної підготовки дає спортсмену можливість розуміти суть тренувального процесу, проявляти активність і допомагати тренеру у вирішенні їхніх спільних завдань.

Отже, мета теоретичної підготовки – це підвищення освіченості спортсмена.

## 5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Разом із фізичною, технічною, тактичною і підготовкою з теорії тренер повинен навчати спортсменів необхідного рівня знань з психологічної підготовки. Без належної психологічної підготовки вся фізична, технічна, тактична підготовка втрачає свою цінність, оскільки гравець не зможе успішно впоратися з проблемами, що пов'язані з його участю в іграх і змаганнях.

Важливістю психологічної підготовки не можна нехтувати, тренер повинен постійно вдосконалювати і свою обізнаність, і знання спортсменів з неї.

Тренер може управляти психічним станом гравців. Він повинен створити, використовуючи різні засоби, атмосферу довіри між усіма гравцями, тренерським штабом та членами колективу команди. Без неї команда матиме небагато шансів на успіх, потенціал її гри та зарядженість на перемогу будуть низькими. Секрет психологічної підготовки полягає в тому, щоб допомогти гравцям подолати різні психічні комплекси, дати їм максимальний позитивний імпульс для участі в іграх, змаганнях. Це надзвичайно складне завдання. Для цього тренер повинен багато часу приділяти спостереженню за спортсменами, знати в широкому діапазоні всі аспекти їхнього психологічного життя, відстежуючи й аналізуючи динаміку його розвитку. Тренер повинен бути рішучим і переконливим у боротьбі за виховання своїх спортсменів.

Психологічна підготовка спортсменів – це безпосередній вплив на них. Кожна вікова категорія, кожна людина мають свою власну психологію, тому навчання має бути персональним і предметно визначеним.

Під час занять з психологічної підготовки слід приділяти особливу увагу подоланню таких негативних явищ, як-то зіркова хвороба, недисциплінованість, непунктуальність, халатність, зверхність та ін.

Під час занять з психологічної підготовки слід приділяти особливу увагу подоланню таких негативних явищ, як-от: зіркова хвороба, недисциплінованість, непунктуальність, халатність, зверхність та ін. Результати такого тренування

будуть очевидні лише завдяки наполегливій щоденній роботі і на спортивному майданчику, і поза ним.

Спрямованість психологічного тренування це розвиток і вдосконалення психічної стійкості, дисципліни, командного духу, уміння долати труднощі, волі до перемоги та почуття відповідальності за престиж команди, поваги до команди суперника. Шляхів та засобів, за допомогою яких можна здійснювати психологічну підготовку велике розмаїття, їх вибір залежить від педагогічної майстерності тренера.

Набуття спортивної форми та її підтримання це одна із центральних проблем сучасної теорії і практики спорту. У фаховій літературі поняття «спортивна форма» означає: стан організму, який досяг максимальної працездатності, що дозволяє вийти на рівень оптимуму підготовленості для досягнення спортивних результатів, що включає в себе ступінь фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і психологічної підготовки.

До основних ознак оптимальної спортивно-психологічної форми можна віднести таке: піднесений стан, відчуття впевненості, готовність до боротьби, але водночас здатність об'єктивно оцінювати свої можливості, цінні та вагомні спортивні результати та здобутки в певний проміжок часу.

Тренування з психологічної підготовки слід проводити постійно, за допомогою щоденного спілкування між тренером і гравцями, під час тренувань, на змаганнях, у повсякденні.



**Рис. 30. Різновиди психологічної підготовки**

## 6. СПОРТИВНА ФОРМА

Спортивна форма залежить від ступеня підготовки, «тобто від тих біологічних адаптаційних реакцій, які відбуваються в організмі спортсмена» під впливом тренувань. Спортивна форма оптимальна, коли рівень психічного, морального стану, ступень готовності до роботи і тренувань високий; апетит відмінний, сон рівномірний і спокійний, спортсмен відчуває певність своєї сили. Під час тренувань спортсмен виявляє велику працездатність, а потім легко повертається до оптимального стану після найважчих тренувань.

Отже, спортивна форма – це найвищий ступінь тренуваності спортсмена, що відповідає готовності до показу максимального спортивного результату; його характеризують оптимальні показники спеціальної працездатності, функціонального стану організму й адаптації до навантажень.

Спортивна форма виражає гармонійну єдність усіх сторін оптимальної готовності спортсмена до досягнення: фізичної, психічної, спортивно-технічної і тактичної.

Процес розвитку спортивної форми має фазовий характер – він проходить як послідовна зміна трьох фаз: набуття, збереження (відносної стабілізації) і тимчасової втрати.



Рис. 31. Фази спортивної форми

## **7. ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ**

### **7.1 ІНДИВІДУАЛЬНІ ВПРАВИ**

1. Удари м'ячем об поле з наступним його ловленням (на місці та в русі).
2. Кидки в різних напрямках повільних «поземників», прискорення до м'яча з наступним його ловленням.
3. Кидки м'яча об стінку з наступним ловленням його в ігровій стійці: стоячи на одному коліні попеременно, стоячи на двох колінах. Кидки виконують різними за силою, траєкторією та відстанню.
4. Кидки м'яча в стінку і ловлення його з просуванням в ігровій стійці ліворуч, праворуч, уперед, назад.
5. Підкидання м'яча над собою з наступним ловленням його: на місці, у русі, з поворотами на 90°, 180°, 270°, 360°.
6. Серійні кидки (тенісного!) м'яча, стоячи за спиною партнера, який виконує тільки ловлення м'яча.
7. Партнер або тренер з-за спини гравця підкидає м'яч угору, підказуючи йому («Уперед!», «Назад!», «Ліворуч!», «Праворуч!») напрямком переміщення за м'ячем для його ловлення.

### **7.2 ВПРАВИ В ПАРАХ**

8. Односторонні кидки м'яча у швидкому темпі, різні за силою та напрямком (серіями 5 – 6 м'ячів) партнеру, який виконує тільки його ловлення.
9. Передачі в ігровій стійці на одному коліні, на обох колінах.  
Варіанти: а) передачі через автомобільну шину, підвішену між гравцями на висоті їхнього зросту; б) у кожного гравця м'яч – одночасні зустрічні передачі.
10. Під час передач м'яча один з гравців довільно відходить-підходить від партнера, змінюючи силу і траєкторію свого кидка.



**11.** Так само, але обидва партнери наближаються та віддаляються один від одного, виконуючи різні за силою та траєкторією передачі м'яча (на невеликій відстані бажано виконувати передачу знизу).

Варіант: а) у кожного гравця м'яч – одночасні передачі.

**12.** Партнери послідовно виконують декілька циклів різних за технікою виконання кидків, наприклад: прямий кидок, кидок з-під руки, кидок знизу.

Варіанти: а) просуваючись у парі вздовж поля: уперед, назад, убік; б) у кожного гравця м'яч – одночасні передачі на місці; в) у кожного гравця м'яч – одночасні передачі під час просування вздовж (упоперек) поля.

**13.** Гравці в парі послідовно виконують один одному декілька циклів різних за траєкторією польоту м'яча передачі, наприклад: прямий кидок, «поземник» (м'яч котиться полем), «поземник» з відскоком від поля, «повітряник» і спочатку.

Варіанти: а) просуваючись уздовж (упоперек) поля; б) у кожного гравця м'яч – одночасні передачі на місці; в) у кожного гравця м'яч – одночасні передачі під час просування вздовж поля.

**14.** Гравці одночасно підкидають м'яч угору над собою (у кожного м'яч) і, зробивши перебіжку, намагаються піймати зльоту м'яч партнера. Примітка: відстань між гравцями в парі залежить від рівня їхньої фізичної і технічної підготовленості.

**15.** На відстані один-два кроки збоку кожного гравця лежить набивний м'яч. Після передачі кожен гравець оббігає свій набивний м'яч і повертається на вихідну позицію.

**16.** Другий (2-й) переміщується на два-три кроки з кола; перший (1-й) кидає йому різні за напрямком передачі; 2-й кидком поверх плеча повертає м'яч 1-му, повернувшись спочатку в коло. Примітка: кола для виконання вправи – це частина розмітки ігрового поля для ойни.

Варіанти: а) 1-й передає м'яч влучно 2-му, той після повернення на вихідну позицію повертає м'яч 1-му; б) 1-й кидає м'яч (прямий або «поземник») між 2-м і колом; в) 1-й кидає м'яч (прямий або «поземник») влучно в коло.

**17.** 1-й виконує переміщення на два-три кроки від кола в такому порядку: ліворуч, праворуч, уперед, назад («хрестом»);

2-й передає 1-му різні за траєкторією передачі: - коли 1-й праворуч або ліворуч від кола – прямий кидок; - позаду від кола «поземник» з відскоком від поля перед колом; - 1-й перед колом – звичайний «поземник». 1-й кидком поверх плеча повертає м'яч 2-му, повернувшись спершу в коло.

**18.** 1-й, стоячи на місці, своєю ігровою стійкою і руками показує 2-му бажаний для себе напрямок передачі; 2-й кидком поверх плеча намагається влучно кинути м'яч 1-му.

Варіант: а) вправо виконують обидва гравці, тобто кожен з гравців по черзі показує бажаний для себе напрямок передачі.

**19.** 1-й виконує два-три кроки в будь-який бік; 2-й, стоячи на місці, намагається зробити влучну передачу 1-му.

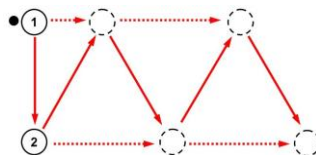
Варіант: а) переміщення по черзі виконують обидва гравці.

**20.** 1-й робить два-три кроки в будь-який бік, ігровою стійкою і руками показує 2-му бажаний для себе напрямок передачі; 2-й, стоячи на місці, намагається виконати влучну передачу 1-му.

Варіант: а) переміщення по черзі виконують обидва гравці.

## **21. Діагональні передачі під час просування вздовж поля**

Гравці в парах просуваються вбік уздовж поля, виконуючи різні за технікою виконання передачі один одному.



## **22. Піднімання рукою м'яча з поля, просуваючись уперед**

1-й і 2-й (спиною вперед) просуваються вздовж поля: 1-й, виконуючи коротке прискорення вперед, піднімає з поля м'ячі (правою або лівою рукою) та кидком поверх плеча повертає їх 2-му; 2-й, просуваючись назад, після приймання передачі, залишає м'ячі неподалік себе.

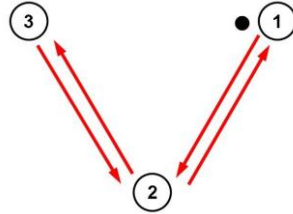


Примітка: залежно від відстані між партнерами доцільно використовувати різні способи кидків. Важливо вміти виконувати кидок м'яча і правою, і лівою рукою.

## 7.3 ВПРАВИ В ТРІЙКАХ

### 23. Передачі через одного гравця

Послідовність передач (далі, Пп): 1-й прямим кидком виконує передачу 2-му; 2-й, прийнявши м'яч, робить передачу прямим кидком 3-му; 3-й, прийнявши передачу, виконує кидок 2-му; 2-й продовжує вправу, передавши м'яч 1-му і спочатку.

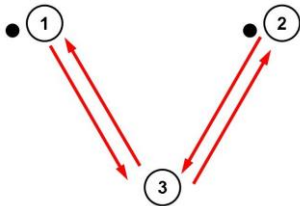


Пп: 1 → 2; 2 → 3; 3 → 2; 2 → 1 і спочатку.

Варіант: а) передачі під час просування вздовж (упоперек) поля.

### 24. Передачі двома м'ячами через одного гравця

У 1-го і 2-го м'ячі. 1-й і 2-й по черзі виконують передачі 3-му; 3-й, стоячи на місці, після приймання м'яча, робить передачі у відповідь кожному з партнерів.

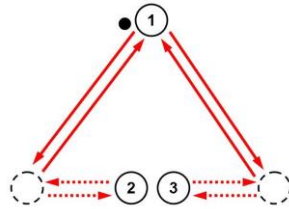


Пп: 1 → 3, 3 → 1; 2 → 3; 3 → 2 і спочатку.

Варіанти: а) 1-й і 2-й кидають 3-му «поземники», 3-й повертає м'яч кидком поверх плеча; б) 1-й кидає «поземник», 2-й прямий кидок; 3-й повертає м'яч кидком поверх плеча; в) передачі виконують, просуваючись уздовж (упоперек) поля.

### 25. Приймання «поземника» під час переміщення вбік

У 1-го м'яч. 1-й на вершині уявного трикутника стоїть навпроти 2-го і 3-го, які стоять у шерензі; 1-й кидає «поземник» ліворуч 2-го; 2-й переміщується вбік, приймає м'яч та кидком поверх плеча передає м'яч 1-му, потім повертається на вихідну



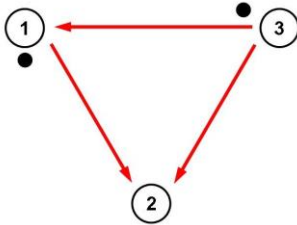
позицію; 1-й кидає «поземник» праворуч 3-го; 3-й переміщується вбік, приймає м'яч і кидком поверх плеча передає його 1-му, потім стає на своє місце і спочатку.

Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1; 1 \rightarrow 3; 3 \rightarrow 1$  і спочатку.

Примітка: якщо вправу виконують новачки, то «поземник» для них кидають без відскоку від поля.

## 26. Одночасні передачі двома м'ячами в трикутнику

У 1-го і 3-го м'ячі. Передачі в трикутнику за рухом годинникової стрілки і навпаки.



Пп:  $1 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 1; 2 \rightarrow 3$  і так далі.

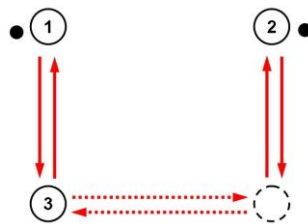
Варіанти: а) змінюючи між собою відстань, гравці виконують різні за технікою способи кидків м'яча; б) за сигналом (свистком) тренера – зміна напрямку передач м'яча; в) передачі виконують,

просуваючись уздовж (упоперек) поля.

Примітка: новачки виконують вправу одним м'ячем.

## 27. Приймання і передача м'яча під час переміщення вбік

У 1-го і 2-го м'ячі. 1-й прямим кидком робить передачу 3-му; 3-й приймає м'яч та кидком поверх плеча повертає його 1-му, потім виконує прискорення до 2-го; 2-й прямим кидком робить передачу 3-му; 3-й приймає м'яч та кидком поверх плеча повертає його 2-му, потім виконує прискорення до 1-го і так далі.

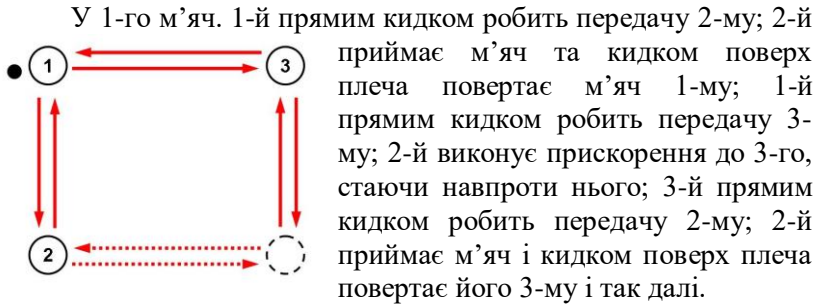


Пп:  $1 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 1; 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 2$  і так далі.

Варіанти: а) 1-й і 2-й кидають 3-му «поземник» або «поземник» з відскоком від поля; б) 1-й і 2-й по черзі підкидають м'яч догори рухом руки знизу (у кожного 4 – 5 м'ячів) неподалік себе; 3-й, переміщуючись, виконує тільки приймання м'яча, залишаючи його після цього на полі.

## 28. Приймання і передача м'яча під час переміщення вбік

вбік

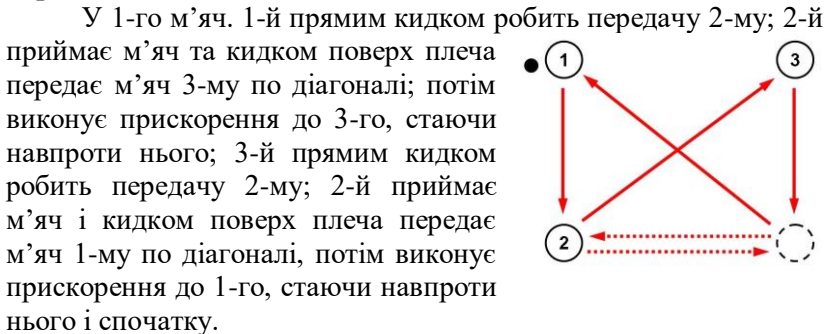


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1; 1 \rightarrow 3; 3 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3; 3 \rightarrow 1$  і так далі.

Варіанти: а) 1-й і 3-й кидають 2-му «поземник» або «поземник» з відскоком від поля; б) 1-й і 3-й кидають по черзі 2-му «поземник» або «поземник» з відскоком від поля, прямий. 2-й в обох варіантах виконує кидок поверх плеча.

Примітка: якщо відстань між 1-й і 3-й невелика, то доцільно виконувати передачу знизу однією рукою.

## 29. Поперечні та діагональні передачі під час переміщення вбік

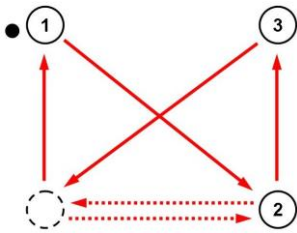


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3; 3 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1$  і спочатку.

Варіанти: а) 1-й і 3-й кидають 2-му «поземники» або «поземники» з відскоком від поля; б) 1-й і 3-й кидають по черзі «поземник» або «поземник» з відскоком від поля, прямий. 2-й в обох варіантах виконує кидок поверх плеча.

### 30. Поперечні та діагональні передачі під час переміщення вбік

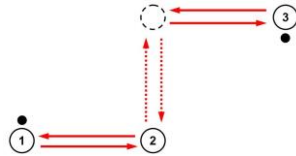
У 1-го м'яч. 1-й кидає «поземник» або «поземник» з відскоком від поля по діагоналі 2-му; 2-й приймає м'яч та кидком поверх плеча передає м'яч 3-му; 3-й кидає «поземник» або «поземник» з відскоком від поля по діагоналі; 2-й переміщується вбік, приймає м'яч і кидком поверх плеча передає м'яч 1-му; 1-й кидає «поземник» або «поземник» з відскоком від поля по діагоналі і так далі.



Пп: 1 → 2, 2 → 3; 3 → 2, 2 → 1 і так далі.

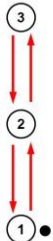
### 31. Приймання і передача м'яча під час переміщення вбік

У 1-го і 3-го м'ячі. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й приймає м'яч та кидком поверх плеча повертає м'яч 1-му, потім виконує прискорення до 3-го, стаючи навпроти нього; 3-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й приймає м'яч та кидком поверх плеча повертає м'яч 3-му, потім виконує прискорення до 1-го, стаючи навпроти нього і так далі.



Пп: 1 → 2, 2 → 1; 3 → 2, 2 → 3 і так далі.

Варіанти: а) 1-й і 3-й кидають 2-му «поземники» або «поземники» з відскоком від поля; б) 1-й і 3-й кидають по черзі «поземник» або «поземник» з відскоком від поля, прямий. 2-й в обох варіантах виконує кидок поверх плеча.



### 32. Передачі м'яча з поворотом

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й приймає м'яч та кидком поверх плеча з поворотом передає його 3-му; 3-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й приймає м'яч і кидком поверх плеча з поворотом передає його 1-му і спочатку.

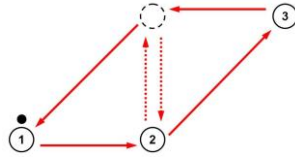
Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3; 3 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1$  і спочатку.

Варіанти: а) 1-й і 3-й кидають 2-му «поземники» або «поземники» з відскоком від поля; б) передачі виконують, просуваючись уздовж (упоперек) поля.

Примітка: кидок поверх плеча з поворотом слід виконувати через плече, протилежне кидальній руці.

### 33. «Ромб». Передачі м'яча (з поворотом) по діагоналі

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й приймає м'яч та кидком поверх плеча з поворотом передає м'яч 3-му по діагоналі, потім виконує прискорення до 3-го; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й приймає м'яч та кидком поверх плеча з поворотом передає м'яч 1-му по діагоналі, потім виконує прискорення до 1-го і так далі.

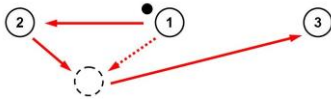


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3; 3 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1$  і спочатку.

Варіант: а) 1-й і 3-й кидають 2-му «поземники» або «поземники» з відскоком від поля.

### 34. Приймання повільних «поземників»

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидає повільний «поземник» неподалік себе; 1-й виконує прискорення до м'яча, підіймає його з поля рукою та кидком поверх плеча з поворотом передає м'яч 3-му; 3-й після приймання м'яча кидає повільний «поземник» неподалік себе; 1-й виконує прискорення до м'яча і так далі.



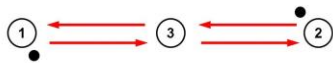
Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1; 1 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 1$  і так далі.

Варіант: а) 1-й після «поземника» від 2-го пропускає м'яч повз себе далі, наздоганяючи його (приймання м'яча навздогін), підіймає його рукою та кидком поверх плеча передає м'яч 3-му, стоячи до нього фронтально; 3-й кидає повільний «поземник» і так далі.

Примітка: кидок поверх плеча з поворотом слід виконувати через плече, протилежне кидальній руці.

### 35. Приймання «поземнику» після повороту

У 1-го і 3-го м'ячі. 1-й кидає «поземник» 3-му (3-й стоїть спиною до 1-го); 3-й, розвертаючись на 180°, приймає м'яч та кидком поверх плеча повертає м'яч 1-му; 2-й кидає «поземник» 3-му (3-й стоїть спиною до 2-го); 3-й, розвертаючись на 180°, приймає м'яч та кидком поверх плеча повертає м'яч 2-му; 1-й кидає «поземник» і так далі.

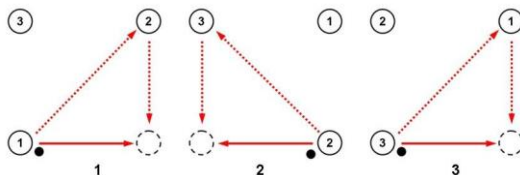


Пп: 1 → 3, 3 → 1; 2 → 3, 3 → 2 і так далі.

Примітка: якщо вправу виконують новачки, то «поземник» для них потрібно кидати повільно, аби уникнути травми.

### 36. Приймання «поземнику» в русі

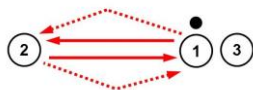
У 1-го м'яч. 1-й котить «поземник» у вільну зону, потім біжить на місце 2-го, який набігає на передачу, виконуючи приймання м'яча; 2-й, зупинившись, котить «поземник» на позицію 1-го, потім біжить на місце 3-го, який набігає на передачу і так далі.



Пп: 1 → 2; 2 → 3; 3 → 1 і так далі.

### 37. «Струмочок». Передачі в трійках зі зміною місць

У 1-го м'яч. 1-й кидком поверх плеча виконує передачу 2-му і біжить на його місце; 2-й приймає м'яч та кидком поверх плеча робить передачу 3-му і біжить на його місце; 3-й приймає м'яч і кидком поверх плеча виконує передачу 1-му і



спочатку.



Пп: 1 → 2; 2 → 3; 3 → 1 і спочатку.

Варіант: а) гравці кидають по чергові «поземники» або «поземники» з відскоком від поля, прямий.

Примітка: вправу потрібно виконувати і заходом годинникової стрілки, і навпаки. Початок вправи завжди від того боку, де двійко гравців.

### 38. Приймання кидка (удару) «повітряник» під час переміщення вперед (назад)

У 1-го м'яч. 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 2-му; 2-й, переміщуючись уперед або назад, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 3-му («маяк»); 3-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му і так далі.



Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 1 і так далі.

Варіант: а) вправу виконують двома м'ячами – тільки-но м'яч потрапляє до 3-го, 1-й кидає додатковий м'яч 2-му і так далі.

Примітка: гравець, який стоїть на позиції «маяк», повинен намагатись зайняти позицію для приймання м'яча на уявній прямій лінії поміж партнерами. Якщо рівень технічної підготовки гравців достатній, то замість кидка 1-й гравець, виконуючи роль биткаря, може бити м'яч биткою з власного підкидання.

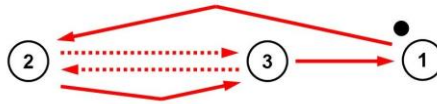
### 39. Приймання кидка (удару) «повітряник» зі зміною ролей: «маяк» – далеколов\*

У 1-го м'яч. 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 2-му; 2-й, переміщуючись уперед або назад, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 3-му («маяк»), потім біжить на його місце; 3-й приймає м'яч та кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му і біжить на місце 2-го; 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 3-му; 3-й, переміщуючись уперед або назад, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 2-му («маяк») і так далі.

Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 1; 1 → 3, 3 → 2, 2 → 1 і так далі.

Примітка: гравець, який кидає «повітряник» не повинен чекати, доки партнери («маяк» і далеколов) займуть свої позиції, слід виконувати кидки у швидкому темпі. Якщо рівень технічної підготовки гравців достатній, то замість кидка 1-й гравець, виконуючи роль биткаря, може бити м'яч биткою з власного підкидання.

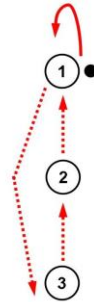
\*Коментар: далеколов – гравець, який займає позицію в глибині поля за рештою партнерів.



#### 40. «Повітряна кулька». Приймання кидка «повітряник» у колоні

У 1-го м'яч. 1-й кидком знизу підкидає м'яч високою траєкторією над собою і біжить у кінець колони; 2-й виконує прискорення вперед, приймає м'яч та кидком знизу підкидає його високо над собою і біжить у кінець колони; 3-й виконує прискорення вперед, приймає м'яч і кидком знизу підкидає його високо над собою і так далі.

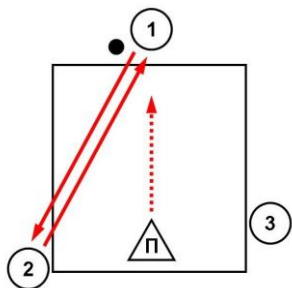
Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 1 і так далі.



#### 41. Передачі захисникові зони очікування на вороття для «квацання» перебіжчика

У вправі беруть участь четверо гравців: 1-й, 2-й, 3-й – гравці команди захисту, перебіжчик «П» – гравець нападу. У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу із зони очікування на вороття 2-му; перебіжчик «П» одразу після того, як 1-й здійснив передачу починає прискорення до лінії фінішу; 2-й після приймання м'яча виконує швидку передачу у відповідь 1-му; 3-й пересувається ближче до лінії фінішу, аби бути готовим виконати страховку 1-го в разі невдалого «квацання»; 1-й, виконуючи прискорення до м'яча, намагається піймати м'яч і

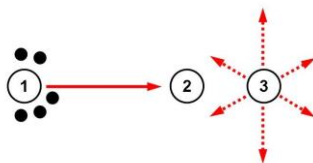
виконати «квацання» перебіжчика «П» раніше, ніж той перетне лінію фінішу. Якщо перебіжчик «П» уник «квацання», але не перетнув лінію фінішу, то захисники, передаючи м'яч між собою, намагаються виконати «квацання», але вже в трикутнику, поціливши в перебіжчика «П» м'ячем. Наступну комбінацію 1-й розігрує з 3-м, а 2-й виконує страховку. Після декількох повторень партнери міняються місцями.



Примітка: вправу так само можна використовувати і для «квацання» перебіжчика перед лінією повернення, у другому трикутнику коридору руху назад.

#### 42. «Скоростріл». Швидкі передачі для відпрацювання страховки партнера

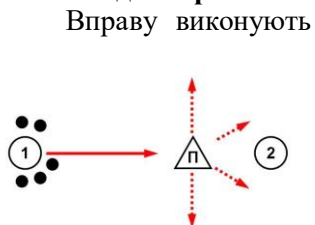
У 1-го 4 – 6 м'ячів. 1-й у високому темпі виконує серію швидких передач 2-му; 2-й після приймання м'яча залишає його неподалік себе на полі; 3-й виконує страховку 2-го в тому разі, якщо він пропустить м'яч, після цього він так само залишає м'яч на полі. Партнери міняються місцями після декількох серій кидків м'яча.



Варіант: а) 1-й виконує «поземники» з відскоком від поля.

Примітка: 1-й виконує кидки 2-му на рівні його грудей, не чекаючи поки той прийме ігрову стійку: передачу можна виконувати після того як стає зрозумілим, що 2-й контролює дії 1-го поглядом. Для зручності виконання вправи бажано мати пересувний кошик для м'ячів, такий використовують у волейболі, або пояс з великими кишнями для запасних м'ячів, який використовують судді в бейсболі та софтболі.

#### 43. «Вагадло». Швидкі кидки для відпрацювання захисних дій перебіжчика




Вправу виконують трійко гравців: двійко захисників і перебіжчик. У 1-го 4 – 6 м'ячів. 1-й у швидкому темпі виконує серію швидких кидків у перебіжчика «П» приблизно на рівні лінії його ліктів; перебіжчик «П», не використовуючи захист долонями, виконує маятникоподібні рухи тулубом для ухилення від м'яча; 2-й, виконуючи страховку 1-го, після приймання м'яча залишає його неподалік себе на полі. Після декількох серій кидків партнери міняються ролями.

Примітка: 1-й виконує кидки в перебіжчика «П» (заборонено кидати м'яч на рівні голови!), не чекаючи поки той прийме ігрову стійку: кидок можна виконувати після того як стає зрозумілим, що перебіжчик «П» контролює дії 1-го поглядом.

#### 44. «Іван-покиван». Швидкі передачі для відпрацювання захисних дій перебіжчика

Вправу виконують трійко гравців: двійко захисників і перебіжчик. У 1-го м'яч. 1-й виконує швидку передачу 2-му за такою траєкторією, що проходить «П»



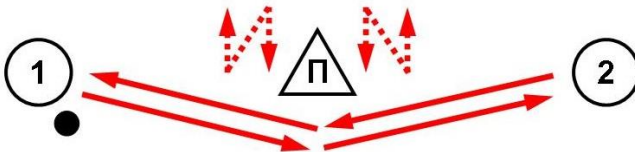
приблизно на рівні лінії плечей перебіжчика «П», який стоїть поміж ними; перебіжчик «П», не використовуючи захист долонями, виконує присідання або нахили тулуба для ухилення від м'яча; 2-й після приймання м'яча від 1-го виконує передачу йому у відповідь. Після декількох серій передач партнери міняються місцями.

Примітка: партнери виконують передачі один одному, не чекаючи поки перебіжчик «П» прийме ігрову стійку: передачу можна виконувати після того як стає зрозумілим, що перебіжчик «П» контролює дії партнерів поглядом. Потрібно зберігати пряму лінію між партнерами, дотримуючись правила фази гри «Перебіжчик у пастці». Заборонено кидати м'яч на рівні голови перебіжчика «П»!

**45. «Стрибунець». Швидкі кидки «поземник» з відскоком від поля для відпрацювання захисних дій перебіжчика**

Вправу виконують трійко гравців: двійко захисників і перебіжчик. У 1-го м'яч. 1-й виконує швидкий кидок у перебіжчика («поземник» з відскоком від поля) намагаючись поцілити м'ячем йому в ноги; перебіжчик «П», не використовуючи захист долонями, виконує підстрибування вгору для ухилення від м'яча; 2-й після приймання м'яча від 1-го виконує так само кидок м'яча в ноги перебіжчика і так далі. Після декількох серій кидків партнери міняються ролями.

Примітка: партнери виконують кидки в перебіжчика «П», не чекаючи коли він прийме ігрову стійку: кидок можна виконувати після того як стає зрозумілим, що перебіжчик «П» контролює дії партнерів поглядом. Партнери мають перебувати на прямій лінії між собою, дотримуючись вимог правила гри у фазі «Перебіжчик у пастці». Якщо вправу виконують новачки, то відстань між гравцями має відповідати рівню їхньої фізичної і технічної підготовленості, досвідчені гравці виконують вправу відповідно до правил гри – перебуваючи на своїх позиціях на полі. Кидок м'яча в перебіжчика слід спрямовувати точно в нижню частину його ніг, щоб він зміг його перестрибнути; якщо ж м'яч удариться об поле перед перебіжчиком, то відскік буде зависокий – у тулуб гравця, це може призвести до його травмування. Вправа опосередковано навчає прийманню м'яча (страховка) за партнером, який його пропустив.



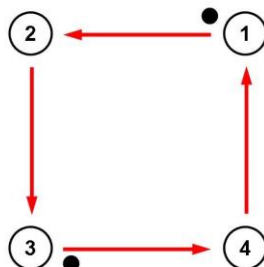
## 7.4 ВПРАВИ В ЧЕТВІРКАХ

### 46. Одночасні передачі двома м'ячами в чотирикутнику

У 1-го і 3-го м'ячі. Одночасні передачі в чотирикутнику за рухом годинникової стрілки і навпаки.

Пп: 1 → 2; 3 → 4; 2 → 3; 4 → 1 і так далі.

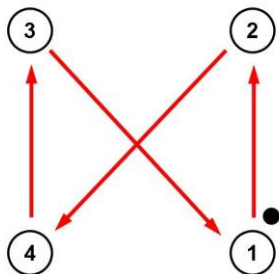
Варіанти: а) змінюючи між собою відстань, гравці використовують різні способи кидків м'яча; б) передачі м'яча, просуваючись уздовж (упоперек) поля; в) за сигналом (свисток, оплеск) тренера – зміна напрямку передач.



Примітка: новачки виконують вправу одним м'ячем. Вправа потребує злагодженості дій партнерів.

### 47. Поперечні та діагональні передачі одним м'ячем

У 1-го м'яч. 1-й кидком поверх плеча виконує передачу 2-му; 2-й кидком поверх плеча робить передачу по діагоналі 3-му; 3-й – передача 4-му; 4-й передача 1-му по діагоналі і спочатку.



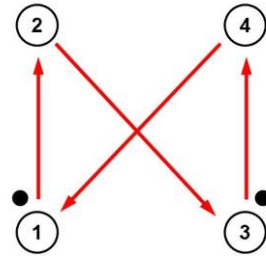
Пп: 1 → 2; 2 → 3; 3 → 4; 4 → 1 і спочатку.

Примітка: вправу слід виконувати в середньому і швидкому темпі, змінюючи через певні проміжки часу або кількість передач напрямком виконання вправи або позиції гравців. Якщо рівень технічної підготовленості гравців достатній, то можна використовувати змагальний ефект, коли декілька четвірок одночасно змагаються між собою або в кількості виконаних передач без втрат м'яча, або у швидкості виконання певної кількості передач, циклів передач.

#### 48. Поперечні та діагональні передачі двома м'ячами

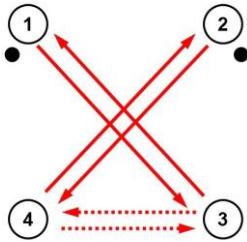
У 1-го і 3-го м'ячі. 1-й і 3-й кидком поверх плеча виконують одночасно передачі: 1-й – другому, а 3-й – четвертому; 2-й і 4-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконують одночасно передачі по діагоналі: 2-й – третьому, а 4-й – першому і спочатку.

Пп:  $1 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 4; 2 \rightarrow 3, 4 \rightarrow 1$  і спочатку.



#### 49. Діагональні передачі двома м'ячами

У 1-го і 2-го м'ячі. 1-й і 2-й прямим кидком виконують одночасно передачі по діагоналі: 1-й – третьому, а 2-й – четвертому; 3-й і 4-й після приймання передач кидком поверх плеча виконують одночасно передачі по діагоналі у відповідь: 3-й – першому, а 4-й – другому, потім 3-й і 4-й виконують перебіжку, міняючись між собою позиціями і так далі.

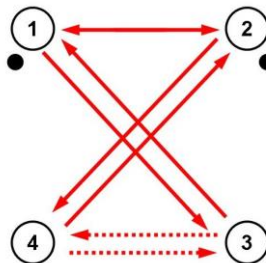


Пп:  $1 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4; 3 \rightarrow 1, 4 \rightarrow 2;$

$3 \rightarrow \leftarrow 4$  зміна позицій і так далі.

#### 50. Діагональні передачі двома м'ячами

У 1-го і 2-го м'ячі. 1-й і 2-й прямим кидком виконують одночасно передачі по діагоналі: 1-й – третьому, а 2-й – четвертому; 3-й і 4-й після приймання передач кидком поверх плеча виконують одночасно передачі по діагоналі у відповідь: 3-й – першому, а 4-й – другому, потім 3-й і 4-й виконують перебіжку, міняючись між собою позиціями; 1-й і 2-й тим часом виконують одночасно один одному, міняючись м'ячами, зустрічні передачі кидком поверх плеча; 1-й і 2-й прямим кидком виконують одночасно передачі по діагоналі: 1-й – четвертому, а 2-й – третьому і так далі.

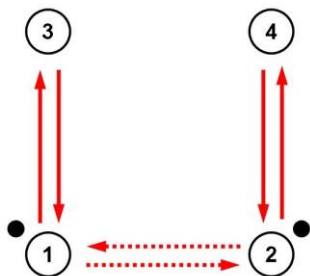


Пп:  $1 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4; 3 \rightarrow 1, 4 \rightarrow 2; 1 \leftrightarrow 2$  одночасні зустрічні передачі;  $3 \rightarrow \leftarrow 4$  зміна позицій і так далі.

Примітка: якщо відстань між 1-м і 2-м невелика, то бажано виконувати передачі знизу однією рукою.

### 51. Передачі двома м'ячами зі зміною місць на одній стороні чотирикутника

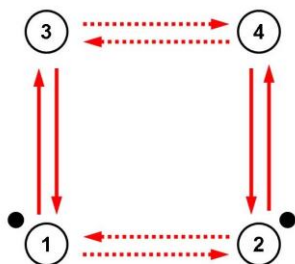
У 1-го і 2-го м'ячі. 1-й і 2-й кидком поверх плеча виконують одночасно передачі: 1-й – третьому, а 2-й – четвертому, потім 1-й і 2-й виконують перебіжку, міняючись між собою позиціями; 3-й і 4-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 3-й – другому, а 4-й – першому, потім 1-й з 2-м виконують перебіжку, міняючись між собою позиціями і спочатку.



Пп:  $1 \rightarrow 3, 2 \rightarrow 4; 1 \rightarrow \leftarrow 2$  зміна позицій;  $3 \rightarrow 2, 4 \rightarrow 1$  і спочатку.

### 52. Передачі двома м'ячами зі зміною місць на двох сторонах чотирикутника

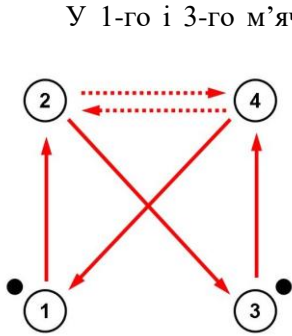
У 1-го і 2-го м'ячі. 1-й і 2-й кидком поверх плеча виконують одночасно передачі: 1-й – третьому, а 2-й – четвертому, потім 1-й і 2-й виконують перебіжку, міняючись між собою позиціями; 3-й і 4-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 3-й – другому, а 4-й – першому, потім 3-й з 4-м виконують перебіжку, міняючись між собою позиціями і так далі.



Пп:  $1 \rightarrow 3, 2 \rightarrow 4; 1 \rightarrow \leftarrow 2$  зміна позицій;  $3 \rightarrow 2, 4 \rightarrow 1; 3 \rightarrow \leftarrow 4$  зміна позицій і так далі.



### 53. Поперечні та діагональні передачі двома м'ячами зі зміною місць на одній стороні чотирикутника



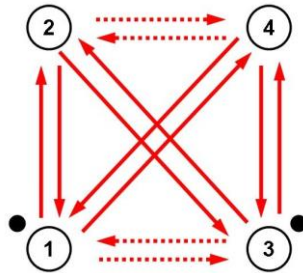
У 1-го і 3-го м'ячі. 1-й і 3-й прямим кидком виконують одночасно передачі: 1-й – другому, а 3-й – четвертому; 2-й і 4-й після приймання м'яча виконують кидком поверх плеча виконують одночасно передачі по діагоналі: 2-й – третьому, а 4-й – першому, потім 2-й з 4-м виконують перебіжку, міняючись між собою позиціями; 1-й і 3-й прямим кидком виконують одночасно передачі: 1-й –

четвертому, а 3-й – другому і так далі.

Пп:  $1 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 4; 2 \rightarrow 3, 4 \rightarrow 1; 2 \rightarrow \leftarrow 4$  зміна позицій;  $1 \rightarrow 4, 3 \rightarrow 2$  і так далі.

### 54. Поперечні та діагональні передачі двома м'ячами зі зміною місць на двох сторонах чотирикутника після кожного циклу передач

Перший цикл: 1-й і 3-й (у кожного м'яч) прямим кидком виконують одночасно передачі: 1-й – другому, а 3-й – четвертому; 2-й і 4-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконують одночасно передачі по діагоналі: 2-й – третьому, а 4-й – першому, потім 2-й і 4-й виконують перебіжку, міняючись між собою позиціями.

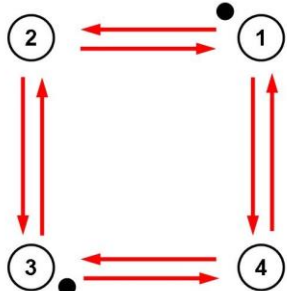


Другий цикл: 1-й і 3-й (у кожного м'яч) кидком поверх плеча виконують одночасно передачі: 1-й – четвертому, а 3-й – другому; 4-й і 2-й після приймання м'яча прямим кидком одночасними передачами повертають його: 4-й – першому, а 2-й – третьому; 1-й і 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконують одночасно передачі по діагоналі: 1-й – другому, а 3-й – четвертому, потім 1-й і 3-й виконують перебіжку, міняючись між собою позиціями і так далі.

Пп: 1-й цикл –  $1 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 4; 2 \rightarrow 3, 4 \rightarrow 1; 2 \rightarrow \leftarrow 4$  зміна позицій; 2-й цикл –  $1 \rightarrow 4, 3 \rightarrow 2; 4 \rightarrow 1, 2 \rightarrow 3; 1 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 4; 1 \rightarrow \leftarrow 3$  зміна позицій і так далі.

### 55. Передачі двома м'ячами сторонами чотирикутника

У 1-го і 3-го м'ячі. 1-й і 3-й прямим кидком виконують



одночасно передачі: 1-й – другому, а 3-й – четвертому; 2-й і 4-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 2-й – третьому, а 4-й – першому; 3-й і 1-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 3-й – другому, а 1-й – четвертому; 2-й і 4-й після приймання м'яча прямим кидком

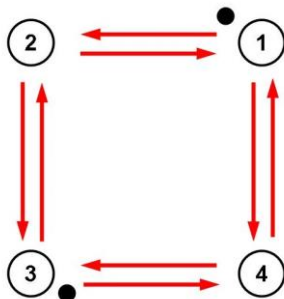
виконують одночасно передачі: 2-й – першому, а 4-й – третьому і спочатку.

Пп:  $1 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 4; 2 \rightarrow 3, 4 \rightarrow 1$  і спочатку.

### 56. Подвійні передачі двома м'ячами сторонами чотирикутника

У 1-го і 3-го м'ячі. 1-й і 3-й прямим кидком виконують

одночасно передачі: 1-й – другому, а 3-й – четвертому; 2-й і 4-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 2-й – першому, а 4-й – третьому; 1-й і 3-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 1-й – четвертому, а 3-й – другому; 4-й і 2-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 4-й – першому, а 2-й – третьому і спочатку.

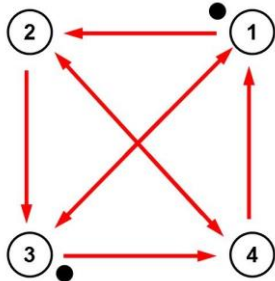


Пп:  $1 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 4; 2 \rightarrow 1, 4 \rightarrow 3; 1 \rightarrow 4, 3 \rightarrow 2; 4 \rightarrow 1, 2 \rightarrow 3$  і спочатку.

Примітка: після втрати м'яча вправу починають гравці, які розташовані на діагоналі чотирикутника.

## 57. Передачі двома м'ячами зі зміною напрямку польоту м'яча

У 1-го і 3-го м'ячі. 1-й і 3-й прямим кидком виконують



одночасно передачі: 1-й – другому, а 3-й – четвертому; 2-й і 4-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі назустріч один одному; потім після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 2-й – третьому, а 4-й – першому; 3-й з 1-м після приймання м'яча прямим

кидком виконують одночасно передачі назустріч один одному і спочатку.

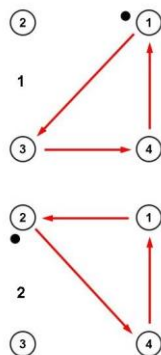
Пп:  $1 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 4; 2 \leftrightarrow 4; 2 \rightarrow 3, 4 \rightarrow 1; 3 \leftrightarrow 1$  і спочатку.

Варіанти: а) під час передач назустріч один гравець виконує «поземник» або «поземник» з відскоком від поля, а його партнер кидає прямий; б) обидва гравці, виконуючи зустрічні передачі кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля.

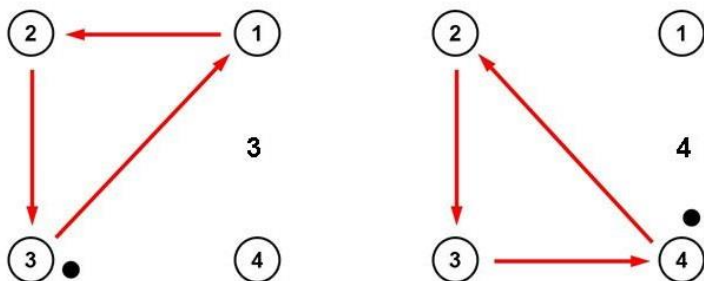
УВАГА! Аби запобігти травмуванню, гравцям слід бути дуже обережними, виконуючи кидки назустріч один одному.

## 58. Пересувний трикутник

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу по діагоналі 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 4-му; 4-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 1-му; 1-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча прямим кидком розпочинає передачі в такі послідовності: 2-й по діагоналі – 4-му, 4-й передає м'яч 1-му, потім м'яч повертається 2-му; 2-й прямим кидком робить передачу 3-му, який після приймання м'яча прямим кидком розпочинає передачі у «своєму» трикутнику: 3-й по діагоналі – 1-му, 1-й прямим кидком виконує передачу 2-му, 2-й передає м'яч 3-



му, 3-й прямим кидком робить передачу 4-му, який після приймання м'яча прямим кидком розпочинає передачі м'яча в такій послідовності: 4-й по діагоналі – 2-му, 2-й передає м'яч – 3-му, 3-й повертає м'яч – 4-му, 4-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 1-му і так далі.



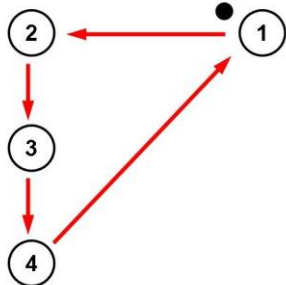
Пп:  $1 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 1, \rightarrow 2; 2 \rightarrow 4; 4 \rightarrow 1, 1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3; 3 \rightarrow 1, 1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 1$  і так далі.

Варіант: а) гравці кидають діагоналлю «поземник» з відскоком від поля.

Примітка: вправу потрібно виконувати і за ходом годинникової стрілки, і в протилежному напрямку.

### 59. Передачі в трикутнику (з поворотом)

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 4-му; 4-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 1-му і спочатку.

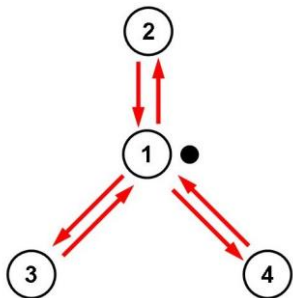


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 1$  і спочатку.

Варіанти: а) 4-й кидає 1-му «поземник»; б) 3-й стоїть на діагоналі між 1-м і 2-м; в) вправу виконують двома м'ячами, вони на її початку в 1-го і 4-го.

## 60. Послідовні передачі з кожним гравцем

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 1-му; 1-й, повертаючись до 3-го, кидком поверх плеча робить передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком передає м'яч 1-му; 1-й, повертаючись до 4-го, кидком поверх плеча виконує передачу 4-му; 4-й після приймання м'яча прямим кидком повертає м'яч 1-му і так далі.



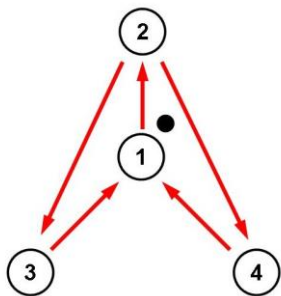
Пп: 1 → 2, 2 → 1; 1 → 3, 3 → 1; 1 → 4, 4 → 1 і так далі.

Варіанти: а) у 2-го, 3-го і 4-го м'ячі; повертаючись за ходом годинникової стрілки (або навпаки), 1-й послідовно виконує приймання та передачу м'яча з кожним з партнерів; б) гравці 2-й, 3-й та 4-й в обох варіантах виконують «поземники» («поземник» або «поземник» з відскоком від поля).

Пп: а) 2 → 1, 1 → 2; 3 → 1, 1 → 3; 4 → 1, 1 → 4 і так далі.

## 61. Два трикутники

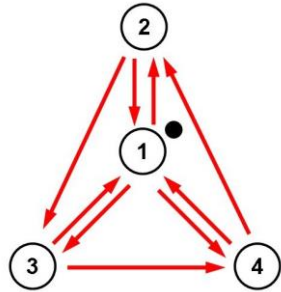
У 1-го м'яч. 1-й кидком поверх плеча виконує передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 1-му; 1-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 4-му; 4-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 1-му і так далі.



Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 1; 1 → 2, 2 → 4, 4 → 1 і так далі.

## 62. «Заморока»

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 1-му; 1-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 4-му; 4-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 1-му; 1-й прямим кидком робить передачу 4-му; 4-й прямим кидком виконує передачу 2-му; 2-й прямим кидком робить передачу 1-му і так далі.

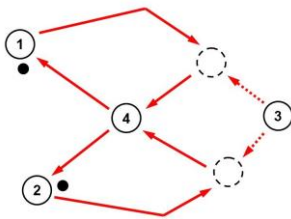


Варіанти: а) Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 1; 3 → 4, 4 → 1, 1 → 4; 4 → 2, 2 → 1, 1 → 2 і так далі; б) Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 1; 1 → 4, 4 → 2, 2 → 1; 1 → 3, 3 → 4, 4 → 1, 1 → 4; 4 → 2, 2 → 1 і так далі.

Примітка: в обох варіантах гравці виконують кидок поверх плеча. Вправо потрібно виконувати і за ходом годинникової стрілки, і навпаки.

## 63. Приймання кидка (удару) «повітряник» під час переміщення вперед (назад)

У 1-го і 2-го м'ячі. 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 3-му; 3-й, переміщуючись уперед або назад, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 4-му («маяк»); 4-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му; 2-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 3-му; 3-й, переміщуючись уперед або назад, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 4-му («маяк»); 4-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 2-му; 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 3-му і так далі.

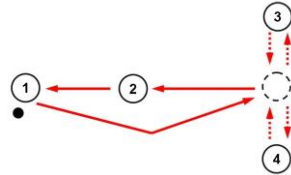


Пп: 1 → 3, 3 → 4, 4 → 1; 2 → 3, 3 → 4, 4 → 2 і так далі.

Примітка: гравці, які кидають «повітряник» повинні підказувати «маякові» (коли він стоїть до них спиною), в якій бік слід зміститися, щоб між далеколовом, «маяком» та гравцем, який приймає м'яч (1-м або 2-м) утворилася уявна пряма лінія, а під час передачі м'яча «маяком» вони повинні підняти вгору руки, показуючи готовність до приймання передачі.

#### 64. Приймання кидка (удару) «повітряник» під час переміщення вбік (повертаючись на своє місце)

У 1-го м'яч. 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 3-му; 3-й, переміщуючись ліворуч, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 2-му («маяк»), потім повертається на свою позицію; 2-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му; 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 4-му; 4-й, переміщуючись праворуч, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 2-му («маяк»), потім повертається на свою позицію; 2-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му і спочатку.

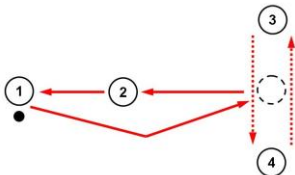


Пп: 1 → 3, 3 → 2, 2 → 1; 1 → 4, 4 → 2, 2 → 1 і спочатку.

Примітка: переміщення вбік слід починати з перехресного кроку.

#### 65. Приймання кидка (удару) «повітряник» під час переміщення вбік (повертаючись на місце партнера)

У 1-го м'яч. 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 3-му; 3-й, переміщуючись ліворуч, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 2-му («маяк»), потім біжить на місце 4-го; 2-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му; 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 4-му; 4-й, переміщуючись



праворуч, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 2-му («маяк»), потім біжить на місце 3-го; 2-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му і так далі.

Пп:  $1 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1; 1 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1$  і так далі.

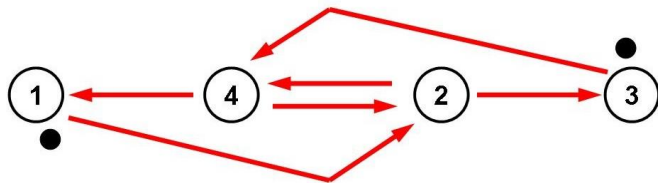
Примітка: переміщення вбік слід починати з перехресного кроку. Кидок поверх плеча з поворотом слід виконувати через плече, протилежне кидальній руці, наприклад, якщо гравець виконує кидок правою рукою, то поворот він здійснює через ліве плече.

### **66. Приймання кидка (удару) «повітряник» зі зміною ролей: «маяк» – далеколов (переміщуючись уперед або назад)**

У 1-го і 3-го м'ячі. 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 2-му; 2-й приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 4-му («маяк»); 4-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му; 3-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 4-му; 4-й приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 2-му («маяк»); 2-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 3-му; 1-й м'яч високою траєкторією («повітряник») 2-му і так далі.

Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 1; 3 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3$  і так далі.

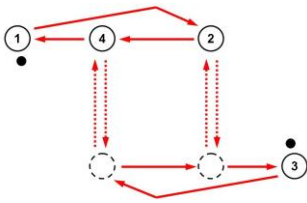
Примітка: для 1-го далеколов – 2-й, «маяк» – 4-й; для 3-го далеколов – 4-й, «маяк» – 2-й. У вправах, де бере участь зв'язка гравців «далеколов – «маяк», далеколов може приймати м'яч у волейбольний спосіб, відпрацьовуючи початок фази гри «перебіжчик у пастці».





### 67. Приймання кидка (удару) «повітряник» зі зміною ролей: «маяк» – далекокол (з переміщенням убік)

У 1-го і 3-го м'ячі. 3-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 4-му; 4-й, переміщуючись праворуч, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 2-му («маяк»), який переміщується ліворуч; 2-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 3-му; 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 2-му; 2-й, переміщуючись праворуч, приймає м'яч і кидком поверх плеча робить передачу 4-му («маяк»), який переміщується ліворуч; 4-й, приймаючи м'яч, кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му; 3-й м'яч високою траєкторією («повітряник») 4-му і так далі.



Пп: 3 → 4, 4 → 2, 2 → 3; 1 → 2, 2 → 4, 4 → 1 і так далі.

Примітка: для 1-го далекокол – 2-й, «маяк» – 4-й; для 3-го далекокол – 4-й, «маяк» – 2-й. Кидок поверх плеча з поворотом слід виконувати через плече, протилежне до кидальної руки, тобто, якщо гравець виконує кидок лівою рукою, то поворот він здійснює через праве плече.

### 68. Кидки м'яча між захисниками для «квацання» перебіжчика на місці

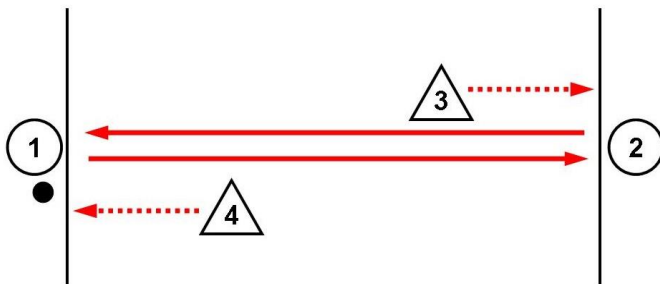
У 1-го м'яч. 1-й кидком поверх плеча робить передачу 2-му; 2-й, займаючи позицію праворуч або ліворуч від 3-го, приймає м'яч і виконує «квацання» перебіжчика, торкнувшись його м'ячем у руці або влучивши в нього м'ячем кидком назустріч (перебіжчик має право зробити один-два кроки в будь-який бік, аби ухилитися від «квацання»); 2-й кидком поверх плеча робить передачу 1-му; 1-й, займаючи позицію праворуч або ліворуч від 4-го, приймає м'яч і виконує «квацання» перебіжчика, торкнувшись його м'ячем у руці або влучивши в нього м'ячем кидком назустріч (перебіжчик має право зробити один-два кроки в будь-який бік, аби ухилитися від «квацання»); 1-й кидком поверх плеча робить передачу 2-му і спочатку.

Пп: 1 → 2; 2 → 1 і спочатку.

Варіант: а) після кожного кидка для «квацання» перебіжчика гравці міняються ролями – перебіжчик стає на місце захисника.

Примітка: коли перебіжчик опиниться на відстані 3 – 4 метри від захисника, який виконуватиме «квацання», останньому слід зробити ривок уперед або вбік назустріч перебіжчику для того, щоб максимально обмеживши перебіжчику час і простір для маневрування, поцілити в нього кидком назустріч або торкнутися його м'ячем у руці. Гравець, який виконує передачу для «квацання» повинен здійснити її на рівні грудей партнера в момент, коли той починає рух до перебіжчика, не надто швидко і жорстко, щоб траєкторія польоту м'яча дозволила йому зайняти вигідну позицію для «квацання». «квацання» перебіжчика бажано виконувати в нижню частину тулуба або в ноги. Аби ефективність вправи була високою, відстань між захисниками та перебіжчиками має відповідати рівню їхньої технічної і фізичної підготовленості. Мета вправи - відпрацювання злагодженості дій захисників: зони відбивання і зони очікування на вороття. Отже, перебіжчик певної мірою має їм підігравати.

УВАГА! З метою уникнення травмування вправи, де використовують кидки м'ячем у перебіжчика або його торкання м'ячем – «квацання» слід виконувати з особливою обережністю, не використовуючи сильних кидків, не допускаючи агресивних дій.



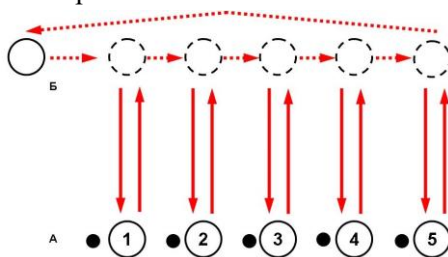
## 7.5 ГРУПОВІ ВПРАВИ

### 69. «Залізниця». Передачі в русі вздовж гравців, які стоять у шерензі

У кожного гравця в шерензі «А» – м'яч. Решта гравців, вишикувавшись у шеренгу «Б» навпроти 1-го гравця з м'ячем шеренги «А», за сигналом тренера (свиток або оплеск) починає рухатись уздовж гравців шеренги «А», виконуючи по черзі з кожним з них приймання і передачу м'яча. Кожен з гравців, обігравшись з партнерами в шерензі, повертається на свою вихідну позицію у шеренгу «Б».

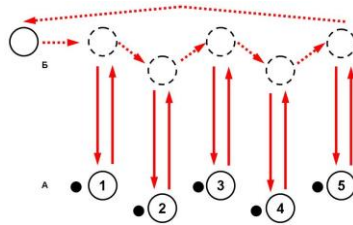
Варіанти: а) гравці шеренги «А» почергово кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля, прямий; б) усі гравці шеренги «А» кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля.

Примітка: гравці із шеренги «Б», які виконують передачі в русі повинні звертати увагу на правильність поєднання різних способів пересувань (перехресні кроки, приставні кроки, швидка ходьба, звичайний біг та ін.). Не можна допускати скупчення гравців навпроти одного партнера з м'ячем, вправу потрібно виконувати динамічно, без зайвих затримок. М'яч гравцеві, який рухається потрібно кидати дещо раніше, ніж він стане навпроти партнера, щоб змусити його пришвидшитись перед прийманням м'яча. Вправу потрібно виконувати і за ходом годинникової стрілки, і навпаки. Дистанція між гравцями в протилежних шеренгах має бути в діапазоні 15 – 21 м, що відповідає відстані сторони квадрата поля та його діагоналі. Для дівчат та юнаків відстань можна зменшити відповідно до розмірів поля для гри їхньої вікової категорії.



## 70. «Хвиля» Передачі в русі вздовж гравців, які стоять у шерензі (гравці з м'ячами стоять на ламаній лінії)

У кожного гравця в шерензі «А» – м'яч. Решта гравців, вишикувавшись у шеренгу «Б» навпроти 1-го гравця з м'ячем шеренги «А», за сигналом тренера (свисток або оплеск) починає по черзі рухатись, наближаючись або віддаляючись, уздовж гравців шеренги «А», виконуючи по черзі з кожним з них приймання і передачу м'яча, повертаючись після цього на свою вихідну позицію у шеренгу «Б».

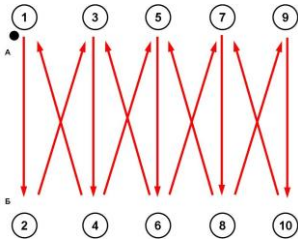


Варіанти: а) гравці шеренги «А» по чергово кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля, прямий; б) усі гравці шеренги «А» кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля; в) гравці шеренги «Б» рухаються по прямій лінії.

Примітка: «в» варіант вправи дозволяє гравцям відчути різницю в прийманні і передаванні довгих і коротких передач, тим часом як мета основного варіанту вправи – навчати навичку виходу (набігання) на м'яч під час його ловлення. Аби підтримувати належний темп виконання вправи та уникати скупчення гравців, тренер може, подаючи звуковий сигнал свистком, регулювати початок вправи для кожного гравця шеренги «Б» індивідуально, даючи йому старт після того, як попередній виконавець просунувся вперед на достатню відстань. Відстань між гравцями протилежних шеренг має коливатись від 15 м до 21 м, що дорівнює розмірам квадрата поля та його діагоналі для ігор дорослих. Для контингенту молодших виконавців вправи і дівчат відстань можна скоротити відповідно до розмірів поля для гри їхньої вікової категорії. Аби виконавці дотримувалися переміщення ламаною лінією, на поле можна поставити фішки, оббігаючи їх, гравці рухатимуться умовно позначеною лінією. Вправу потрібно виконувати, пересуваючись уздовж шеренги гравців «А» в обидва боки: і ліворуч, і праворуч.

## 71. «Огорожа». Поперечні та діагональні передачі у двох шеренгах

У 1-го м'яч, він – напрямний шеренги «А». 1-й прямим кидком виконує передачу 2-му (напрямний шеренги «Б»); 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча робить передачу по діагоналі 3-му (шеренга «А»); 3-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 4-му (шеренга «Б») і так далі за схемою рисунка. Це послідовність



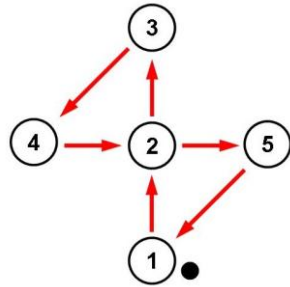
передач для вправи варіанту «а».

Пп: а)  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 5, 5 \rightarrow 6, 6 \rightarrow 7$  і так далі;  
 б)  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 5, 5 \rightarrow 6, 6 \rightarrow 7, 7 \rightarrow 8, 9 \rightarrow 10; 10 \rightarrow 9, 9 \rightarrow 8, 8 \rightarrow 7, 7 \rightarrow 6$  і так далі.

Варіант: б) після того, як 10-й прийняв м'яч, він повертає його прямим кидком 9-му, 9-й передає м'яч по діагоналі 8-му і так далі до 1-го.

## 72. «Два трикутники». Діагональні та поперечні передачі через гравця, який стоїть у центрі

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу по діагоналі 4-му; 4-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 5-му; 5-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 1-му і спочатку.

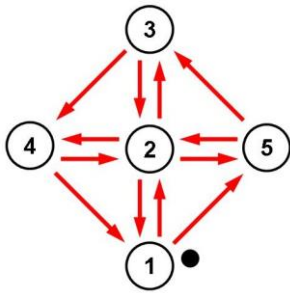


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3; 3 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 2; 2 \rightarrow 5, 5 \rightarrow 1$  і спочатку.

Примітка: кидок поверх плеча з поворотом слід виконувати через плече, протилежне до кидальної руки, тобто, якщо гравець виконує кидок лівою рукою, то поворот він

здійснює через праве плече і навпаки – кидок правою рукою потребує повороту через ліве плече.

### 73. «Чотири трикутники». Діагональні та поперечні передачі через гравця, який стоїть у центрі



У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу по діагоналі 4-му; 4-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 5-му; 5-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 1-му; 1-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 5-му; 5-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 4-му; 4-й після приймання м'яча прямим кидком виконує передачу 1-му і спочатку.

Пп: 1 → 2, 2 → 3; 3 → 4, 4 → 2; 2 → 5, 5 → 3; 3 → 2, 2 → 1; 1 → 5, 5 → 2; 2 → 4, 4 → 1 і спочатку.

Примітка: вправа потребує доволі високого рівня технічної підготовленості виконавців.

### 74. «Пісковий годинник». Діагональні та поперечні передачі через гравця, який стоїть у центрі

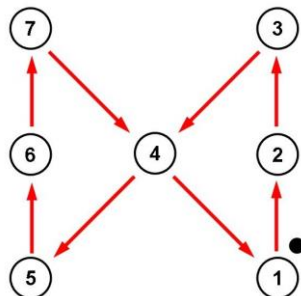
У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом виконує передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу по діагоналі 4-му; 4-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 5-му; 5-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 6-му; 6-й

після приймання м'яча виконує передачу поверх плеча з поворотом 7-му; 7-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу по діагоналі 4-му; 4-й після приймання м'яча виконує передачу поверх плеча з поворотом 1-му і спочатку.

Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4; 4 \rightarrow 5, 5 \rightarrow 6, 6 \rightarrow 7; 7 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 1$  і спочатку.

Варіант: а) 1-й, 3-й, 5-й та 7-й кидають «поземники».

Примітка: кидок поверх плеча з поворотом слід виконувати через плече, протилежне до кидальної руки, тобто, якщо гравець виконує кидок правою рукою, то поворот він здійснює через ліве плече.

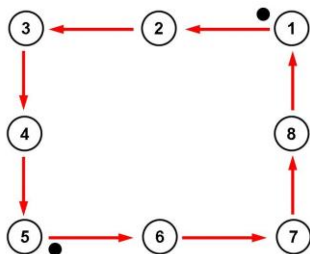


### 75. Передачі з поворотом у чотирикутнику (двома м'ячами)

У 1-го і 5-го м'ячі. 1-й і 5-й прямим кидком виконують одночасно передачі: 1-й – другому, а 5-й – шостому; 2-й і 6-й після приймання м'яча виконують одночасно передачі поверх плеча з поворотом: 2-й – третьому, а 6-й – сьомому; 3-й і 7-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 3-й – четвертому, а 7-й – восьмому; 4-й і 8-й після приймання м'яча виконують одночасно передачі поверх плеча з поворотом: 4-й – п'ятому, а 8-й – першому і так далі.

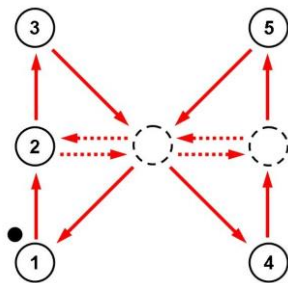
Пп:  $1 \rightarrow 2, 5 \rightarrow 6; 2 \rightarrow 3, 6 \rightarrow 7; 3 \rightarrow 4, 7 \rightarrow 8; 4 \rightarrow 5, 8 \rightarrow 1$  і так далі.

УВАГА! Для того, щоб запобігти травмуванню під час передач, їх слід виконувати лише тоді, коли гравець, який прийматиме м'яч перебуває у відповідній ігровій стійці, тобто розташований до партнера фронтально.



## 76. «Метелик». Діагональні та поперечні передачі (з поворотом) у русі

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча виконує передачу поверх плеча з поворотом 3-му і потім біжить на діагональ поміж 3-м і 4-м; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу по діагоналі 2-му; 2-й після приймання м'яча виконує передачу поверх плеча з поворотом по діагоналі 4-му і потім біжить на пряму поміж 4-м і 5-м; 4-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча виконує передачу поверх плеча з поворотом 5-му і потім біжить на діагональ поміж 5-м і 1-м; 5-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу по діагоналі 2-му; 2-й після приймання м'яча виконує передачу поверх плеча з поворотом по діагоналі 1-му і потім біжить на пряму поміж 1-м і 2-м і спочатку.

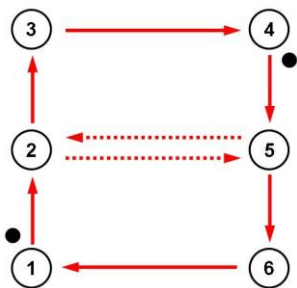


Пп: 1 → 2, 2 → 3; 3 → 2, 2 → 4; 4 → 2, 2 → 5; 5 → 2, 2 → 1 і спочатку.

Варіанти: а) 1-й і 4-й кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля; б) 3-й і 5-й кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля; в) 1-й, 4-й, 3-й і 5-й кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля.

## 77. «Пором». Передачі двома м'ячами в шістках зі зміною місць

У 1-го і 4-го м'ячі. 1-й і 4-й прямим кидком виконують одночасно передачі: 1-й – другому, а 4-й – п'ятому; 2-й і 5-й після приймання м'яча виконують одночасно передачі поверх плеча з поворотом: 2-й – третьому, а 5-й – шостому і потім 2-й і 5-й міняються між собою місцями; 3-й і 6-й після приймання м'яча прямим кидком виконують одночасно передачі: 3-й –





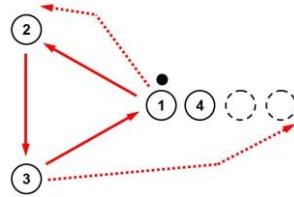
четвертому, а 6-й – першому; 1-й і 4-й після приймання м'яча виконують одночасно передачі прямим кидком: 1-й – п'ятому, а 4-й – другому і так далі.

Пп:  $1 \rightarrow 2, 4 \rightarrow 5; 2 \rightarrow 3, 5 \rightarrow 6; 3 \rightarrow 4, 6 \rightarrow 1; 1 \rightarrow 5, 4 \rightarrow 2$  і так далі.

Варіанти: а) 3-й і 6-й кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля; б) 1-й і 4-й кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля; в) 1-й, 3-й, 4-й і 6-й кидають «поземник» або «поземник» з відскоком від поля.

### 78. «Скорпіон». Передачі в трикутнику зі зміною місць

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-мі та біжить на його місце; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 3-му та біжить на його місце; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 4-му та біжить у кінець колони і так далі.

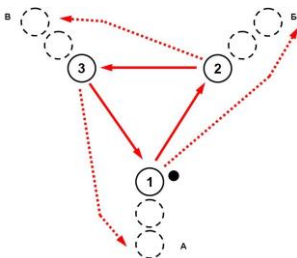


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4$  і так далі.

Примітка: гравець, який стоїть другим у колоні, повинен виконувати страховку напрямного колони в разі його помилки під час приймання м'яча. Вправу потрібно виконувати в обидва боки: і за ходом годинникової стрілки, і навпаки.

### 79. Передачі в трикутнику зі зміною місць за напрямком польоту м'яча

У 1-го м'яч. 1-й (напрямний колони «А») прямим кидком робить передачу 2-мі та біжить у кінець колони «Б»; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 3-му та біжить у кінець колони «В»; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу напрямному колони «А» та біжить у кінець цієї колони і так далі.

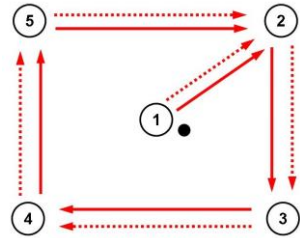


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3$  і так далі.

Примітка: гравці, які стоїть другими в колонах, повинні виконувати страховку напрямних своїх колон у разі їхньої помилки під час приймання м'яча. Вправо потрібно виконувати в обидва боки: і за ходом годинникової стрілки, і навпаки.

### 80. Передачі в чотирикутнику зі зміною місць за напрямком польоту м'яча

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-мі та біжить на його місце; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 3-му та біжить на його місце; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 4-му та біжить на його місце; 4-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 5-му та біжить на його місце і так далі.

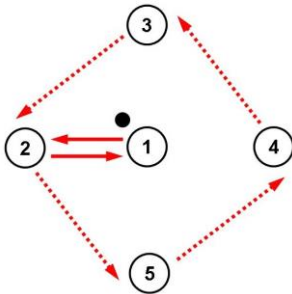


Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 4, 4 → 5 і так далі.

Примітка: вправо потрібно виконувати в обидва боки: і за ходом годинникової стрілки, і навпаки.

### 81. Під час переміщення по колу гравці виконують передачі через партнера, який стоїть у центрі

1-й кидком поверх плеча виконує передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча прямим кидком повертає м'яч 1-му (4-й тим часом стоїть за 1-м, виконуючи його страховку), потім продовжує переміщення по колу; 1-й кидком поверх плеча виконує передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком повертає м'яч 1-му (5-й тим часом стоїть за спиною 1-го, виконуючи його страховку) і так далі.

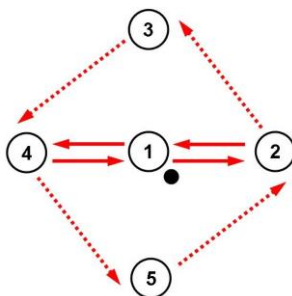


Пп: 1 → 2, 2 → 1; 1 → 3, 3 → 1; 1 → 4, 4 → 1; 1 → 5, 5 → 1 і так далі.

Варіанти: а) 1-й кидає «поземник» або «поземник» з відскоком від поля; б) гравці, які переміщуються по колу кидають 1-му «поземник» або «поземник» з відскоком від поля.

## 82. Гравець у центрі виконує передачі партнерам, які переміщуються по колу

У 1-го м'яч. 1-й кидком поверх плеча виконує передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча прямим кидком повертає м'яч 1-му (4-й тим часом стоїть за 1-м, виконуючи його страховку), потім продовжує переміщення по колу на місце 3-го; 1-й кидком поверх плеча виконує передачу 4-му; 4-й після приймання м'яча прямим кидком повертає м'яч 1-му (5-й тим часом перебігає на місце 2-го, виконуючи страховку 1-го), потім продовжує переміщення по колу на місце 5-го і так далі.

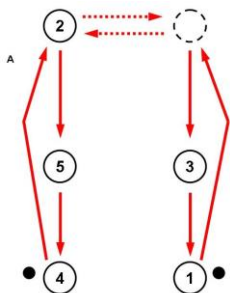


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1; 1 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 1; 1 \rightarrow 5, 5 \rightarrow 1; 1 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 1$  і так далі.

Примітка: коли гравці, які переміщуються по колу, опиняються за спиною 1-го, вони виконують його страховку. Вправо потрібно виконувати в обох напрямках: за ходом годинникової стрілки і навпаки.

## 83. «Парашут». Приймання кидка (удару) «повітряник» у русі

У 1-го і 4-го м'ячі – варіант «а». 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 2-му (далеколов); 2-й робить прискорення вліво, приймає м'яч і кидком поверх плеча виконує передачу 3-му («маяк»); 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 1-му; 4-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 2-му (далеколов); 2-й робить прискорення вправо, приймає м'яч і кидком поверх плеча виконує передачу 5-му («маяк»); 5-й після

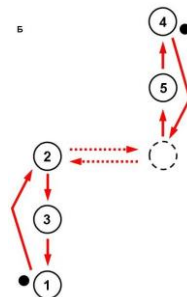


приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 4-му і спочатку.

Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 1; 4 → 2, 2 → 5, 5 → 4 і спочатку.

Примітка: відстань між гравцями має відповідати рівню їхньої фізичної підготовленості.

У 1-го і 4-го м'ячі – варіант «б». 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 2-му (далеколов); 2-й приймає м'яч і кидком поверх плеча виконує передачу 3-му («маяк»); 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 1-му; 4-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 2-му (далеколов);

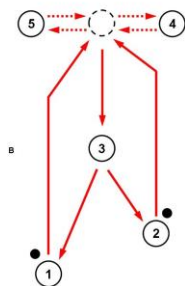


розвернувшись на 180°, робить прискорення вправо, приймає м'яч і кидком поверх плеча виконує передачу 5-му («маяк»); 5-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 4-му і спочатку.

Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 1; 4 → 2, 2 → 5, 5 → 4 і спочатку.

Примітка: далеколов під час переміщень повинен постійно тримати під зоровим контролем траєкторію польоту м'яча, адресованого йому.

У 1-го і 2-го м'ячі – варіант «в». 1-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 5-му (далеколов); 5-й робить прискорення вліво, приймає м'яч і кидком поверх плеча виконує передачу 3-му («маяк»), потім продовжує рух на місце 4-го; 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 1-му; 2-й кидає м'яч високою траєкторією («повітряник») 4-му (далеколов); 4-й робить прискорення вправо, приймає м'яч і кидком поверх плеча виконує передачу 3-му («маяк»), потім продовжує рух на місце 5-го; 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча з поворотом робить передачу 2-му і спочатку.



Пп: 1 → 5, 5 → 3, 3 → 1; 2 → 4, 4 → 3, 3 → 2 і спочатку.

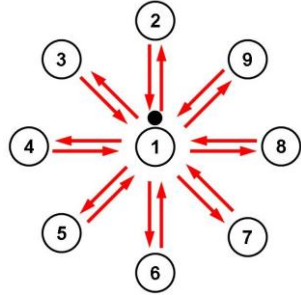
Примітка: далеколовам переміщення вбік слід починати з перехресного кроку.

#### 84. «Сніжинка»

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 1-му; 1-й після приймання м'яча, повернувшись дещо ліворуч, робить передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча повертає його 1-му і так далі.

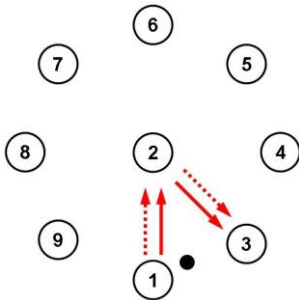
Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 1; 1 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 1;$   
 $1 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 1$  і так далі.

Примітка: вправу потрібно виконувати і за ходом годинникової стрілки, і навпаки.



#### 85. «Ромашка». Біг за ходом передач

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му та біжить на його місце в середину кола; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 3-му та біжить на його місце; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу в середину кола 1-му та біжить на його місце; 1-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 4-му та біжить на його місце; 4-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу в середину кола 3-му та біжить на його місце; 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 5-му та біжить на його місце і так далі за схемою рисунка.

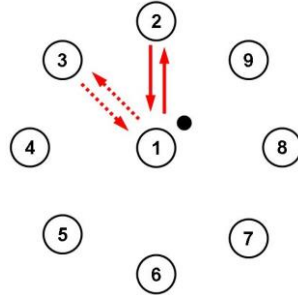


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3; 3 \rightarrow 1, 1 \rightarrow 4; 4 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 5$  і так далі.

Примітка: для виконання вправи потрібна неабияка зіграність гравців, тому попервах з новачками її повторюють декілька разів у повільному темпі і за ходом годинникової стрілки, і проти нього.

### 86. «Гелікоптер». Біг за ходом передач на вільне місце

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му та біжить на місце 3-го; 3-й біжить у середину кола; 2-й після приймання м'яча від 1-го, робить передачу в середину кола 3-му; 3-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 4-му та біжить місце 5-го; 5-й біжить у середину кола; 4-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу в середину кола 5-му; 5-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 6-му та біжить на місце 7-го; 7-й біжить у середину кола і так далі за схемою рисунка.

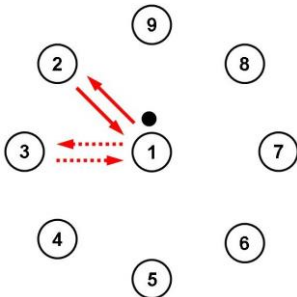


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 5, 5 \rightarrow 6, 6 \rightarrow 7$  і так далі.

Примітка: вправа потребує достатнього рівня підготовленості, тому з новачками, для кращого опанування, її повторюють декілька разів у повільному темпі і за ходом годинникової стрілки, і в протилежний бік.

### 87. «Сонце». Передачі з кожним з партнерів зі зміною в колі

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком виконує передачу 2-му і біжить на місце 3-го; 3-й робить прискорення в середину кола для приймання передачі; 2-й після приймання м'яча від 1-го, кидком поверх плеча виконує передачу 3-му в середину кола; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 1-му і біжить на місце 4-го; 4-й робить прискорення в середину кола для приймання передачі; 1-й після приймання м'яча від 3-го, кидком поверх плеча виконує передачу 4-му в середину; 4-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 3-му і біжить на місце 5-го і так далі за схемою рисунка.

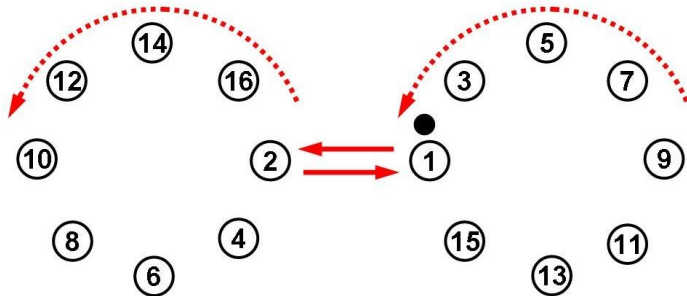


Пп:  $1 \rightarrow 2, 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 1, 1 \rightarrow 4, 4 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 5$  і так далі.

Примітка: вправа складна для новачків, тому попервах її повторюють декілька разів у повільному темпі і за ходом годинникової стрілки, і проти нього.

### 88. «Карусель». Передачі у двох колах

У 1-го м'яч. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить передачу 4-му і так далі за схемою рисунка.



Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 4, 4 → 5, 5 → 6, 6 → 7 і так далі.

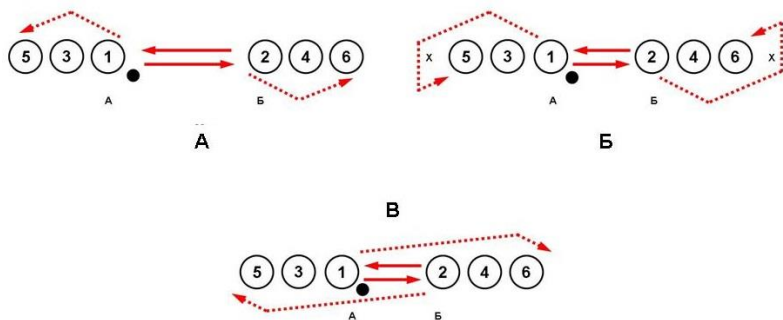
Варіант: а) гравці в колах рухаються в протилежних напрямках.

Примітка: гравець, який стоїть за позаду партнера в момент приймання ним м'яча, виконує його страховку.

### 89. «Струмочок». Передачі в зустрічних колонах

У 1-го, він напрямний колони «А», м'яч. Варіант «а»: напрямний колони «А» прямим кидком виконує передачу м'яча напрямному гравцю колони «Б» і біжить у кінець своєї колони; 1-й гравець колони «Б» після приймання м'яча кидком поверх плеча робить передачу 2-му гравцю колони «А» та біжить у кінець своєї колони і так далі.

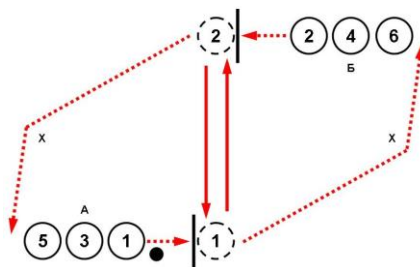
Варіанти: б) за декілька метрів позаду колони розташовано фішки (стійки, набивні м'ячі), які гравці повинні обігнати переш ніж стати в кінець своєї колони; в) гравці після приймання та передачі м'яча виконують перебіжку в кінець протилежної колони (гравці колони «А» в кінець колони «Б» і навпаки).



Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 4, 4 → 5, 5 → 6, 6 → 7 і так далі.

### 90. Передачі між шеренгами з перебіжками

У 1-го м'яч. 1-й (напрямний колони «А»), виконуючи з м'ячем коротке прискорення до накресленої лінії або вбігаючи в коло, прямим кидком робить передачу 2-му (який набігає в коло або перетинає накреслену лінію для прийняття м'яча), потім виконує прискорення, оббігає фішку (стійку, набивний м'яч) та стає в кінець колони «Б»; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча робить передачу 3-му (який набігає в коло або перетинає накреслену лінію для прийняття м'яча), потім виконує прискорення, оббігає фішку (стійку, набивний м'яч) та стає в кінець колони «А» і так далі.

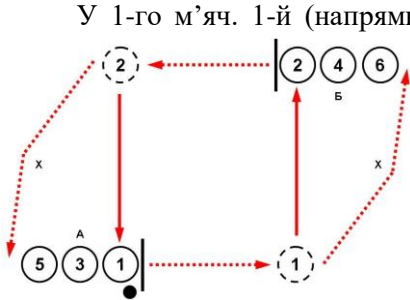


Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 4, 4 → 5, 5 → 6 і так далі.

Примітка: бажано, щоб гравець вибігав для зустрічі з м'ячем з невеличкою затримкою, а партнер тим часом виконував йому передачу дещо раніше для кращого відпрацювання приймання м'яча під час пересування. Переміщення вбік слід починати з перехресного кроку.



### 91. Передачі між шеренгами з пробіганням



У 1-го м'яч. 1-й (напрямний колони «А»), пробігаючи з м'ячем до рівня протилежного кола, прямим кидком робить передачу напрямному колони «Б» – 2-му (який набігає в коло для прийняття м'яча), потім виконує прискорення та стає в кінець колони «Б»; 2-й

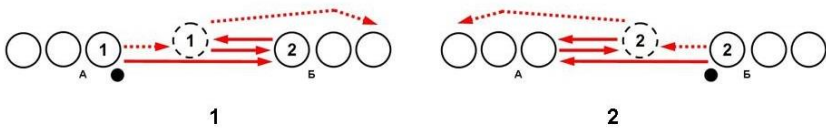
після приймання м'яча, пробігаючи з м'ячем до рівня протилежного кола, кидком поверх плеча робить передачу 3-му (який набігає в коло для прийняття м'яча), потім виконує прискорення та стає в кінець колони «А» і так далі.

Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 4, 4 → 5, 5 → 6, 6 → 7 і так далі.

Примітка: вправа має прикладне значення для опанування кидків і приймання м'яча під час руху вбік.

### 92. «Струмочок» з висуванням уперед

У 1-го (напрямний колони «А») м'яч. Напрямний колони «А» робить передачу напрямному колони «Б», потім біжить на 5 – 6 метрів уперед, обігравшись (приймавши і віддавши йому м'яч) з напрямним колони «Б», біжить у кінець колони «Б»; напрямний колони «Б»: передача в колону «А», біг уперед, взаємодія з гравцем колони «А», біг у кінець колони «А» і так далі.



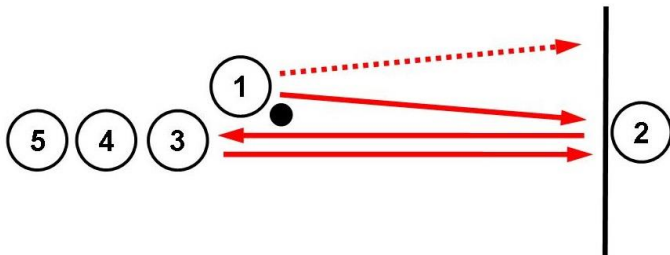
Пп: 1 → 2, 2 → 1, 1 → 2; 2 → 3, 3 → 2, 2 → 3 і так далі.

### 93. «Стріла». Передачі для «квацання» перебіжчика

У 1-го м'яч, він гравець команди нападу. 1-й прямим кидком робить передачу 2-му (гравець команди захисту) та біжить (перебіжчик) до лінії фінішу (лінії повернення), намагаючись перетнути її раніше, ніж 2-й виконає «квацання»: улучить у нього м'ячем назустріч або торкнеться ним його в руці; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує швидку передачу 3-му; 3-й після приймання м'яча прямим кидком робить швидку передачу у відповідь 2-му; 2-й після приймання м'яча виконує «квацання» перебіжчика (1-го) поблизу лінії фінішу (лінії повернення); 2-й повертає м'яч 3-му для продовження вправи з ним; 3-й прямим кидком робить передачу 2-му та біжить (перебіжчик) до лінії фінішу (лінії повернення), намагаючись перетнути її раніше, ніж 2-й виконає «квацання»: улучить у нього м'ячем назустріч або торкнеться ним його в руці; 2-й після приймання м'яча кидком поверх плеча виконує швидку передачу 4-му; 4-й після приймання м'яча прямим кидком робить швидку передачу у відповідь 2-му; 2-й після приймання м'яча виконує «квацання» перебіжчика (3-го) поблизу лінії фінішу (лінії повернення); 2-й повертає м'яч 4-му для продовження вправи з ним і так далі, допоки всі гравці з колони не побувають у ролі перебіжчика. Гравці, які побували в ролі перебіжчика повертаються в кінець своєї колони.

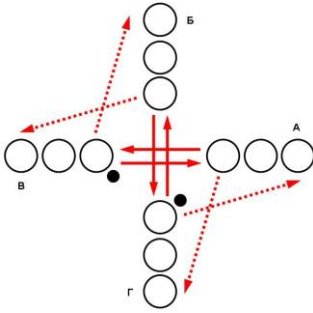
Пп: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 2; 2 → 3, 3 → 2, 2 → 4, 4 → 2 і так далі.

Примітка: «квацання» перебіжчика слід виконувати в нижню частину тулуба або в ноги. Відстань між гравцями має відповідати рівню їхньої фізичної та технічної підготовленості.



### 94. «Хрест». Передачі двома м'ячами в колонах

У напрямних колон «В» і «Г» м'ячі. Напрявні колон «В» і «Г» прямим кидком роблять одночасно передачі: напрямний колони «В» - напрямному колони «А», а напрямний колони «Г» - передає м'яч, відповідно, напрямному колони «Б». Потім напрямні колон «В» і «Г» виконують перебіжку: напрямний колони «В» - у кінець колони «Б», а напрямний колони «Г» - у кінець колони «А» і



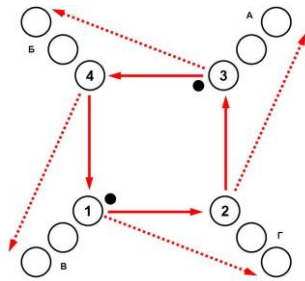
так далі.

Пп: «В» → «А», «Г» → «Б»; «А» → «В», «Б» → «Г» і так далі.

Варіант: а) зміна гравців між колонами відбувається по колу за ходом годинникової стрілки («А», «Г» «В», «Б») або навпаки («А», «Б» «В», «Г»).

### 95. «Восьминіг». Передачі двома м'ячами в чотирикутнику зі зміною місць за напрямком польоту м'яча

У 1-го і 3-го м'ячі - напрямні колон «В» і «А». 1-й і 3-й прямим кидком виконують одночасно передачі: 1-й - другому, а 3-й - четвертому. Потім 1-й і 3-й перебігають: 1-й - у кінець колони «Г», а 3-й, відповідно, у кінець колони «Б». 2-й і 4-й - напрямні колон «Г» і «Б», після приймання м'яча кидком поверх плеча виконують одночасно передачі: 2-й - гравцю колони «А», а 4-й гравцю колони «В» і так далі за схемою рисунка.



Пп: «В» → «Г», «А» → «Б»; «Г» → «А», «Б» → «В» і так далі.

Варіант: а) гравці після передачі виконують зміну у своїх колонах.

Примітка: вправа потребує високої злагодженості дій гравців під час одночасних передач.

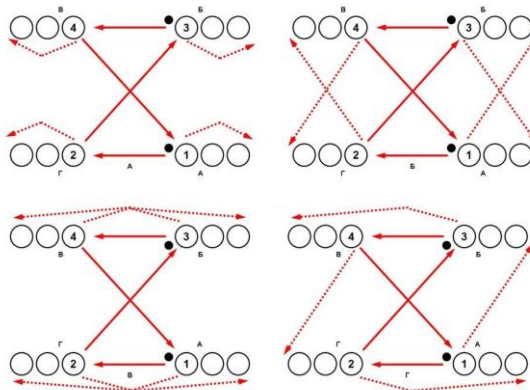
**96. «Конверт». Передачі двома м'ячами в зустрічних колонах**

У 1-го і 3-го м'ячі. 1-й і 3-й прямим кидком виконують одночасно передачі: 1-й – другому, а 3-й – четвертому, потім виконують прискорення в кінець своїх колон; 2-й 4-й після приймання м'яча виконують одночасно передачі кидком поверх плеча по діагоналі наступним гравцем у колонах, потім перебігають у кінець своїх колон і так далі за схемою рисунка. Лінії передач нагадують собою вигляд конверта, кожен їх цикл закриває і відкриває його клапан.

Пп: «А» → «Г», «Б» → «В»; «Г» → «Б», «В» → «А» і так далі.

Варіанти переміщень: а) зміна у своїх колонах; б) зміна між боковими колонами; в) зміна між зустрічними колонами; г) зміна по колу.

Примітка: вправу слід виконувати ритмічно і синхронно. У разі втрати м'яча тренер має подати сигнал і вказати напрямних колон, які розпочнуть вправу знов. Бажано, щоб гравці в шеренгах стояли через одного відповідно до рівня їхньої технічної підготовленості: більш вправний виконавець, менш технічний партнер і далі. Це дозволить певною мірою нівелювати можливі похибки під час передач менш підготовлених гравців. Для стимулювання якості виконання вправи, тренер може вголос рахувати кількість передач зроблених без втрати м'яча.



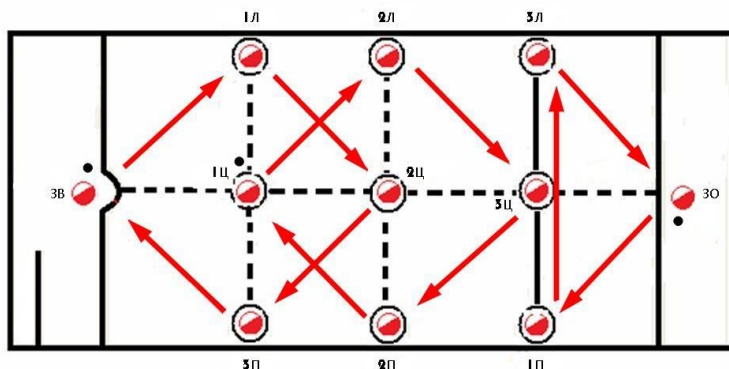
## 7.6 КОМАНДНІ ВПРАВИ

### 97. Два квадрати і трикутник

У захисника зони відбивання (ЗВ), у 1-го центрального півзахисника (1Ц), у захисника зони очікування на вороття (ЗО) – м'ячі. За свистком тренера гравці починають виконання передач у такому порядку: - захисник зони відбивання (ЗВ) – 1-й лівий захисник (1Л) – 2-й центральний півзахисник (2Ц) – 3-й правий захисник (3П) – захисник зони відбивання (ЗВ); - 1-й центральний півзахисник (1Ц) – 2-й лівий захисник (2Л) – 3-й центральний півзахисник (3Ц) – 2-й правий захисник; - захисник зони очікування на вороття (ЗО) – 1-й правий захисник (1П) – 3-й лівий захисник.

Пп: ЗВ → 1Л, 1Л → 2Ц, 2Ц → 3П, 3П → ЗВ і так далі; 1Ц → 2Л, 2Л → 3Ц, 3Ц → 2П, 2П → 1Ц і так далі; ЗО → 1П, 1П → 3Л, 3Л → ЗО і так далі.

Примітка: вправу доцільно повторювати декілька разів, щоразу надаючи гравцям можливість виконати її на інших позиціях, це дозволить їм розширити свій арсенал техніки і тактики та виявити недоліки і переваги гри на кожній з позицій. Передачі потрібно виконувати і за ходом годинникової стрілки, і проти такого, так само вправу можна виконувати дзеркально.



## **98. «Павутиння». Довгі діагональні передачі**

У захисника зони відбивання (ЗВ), у захисника зони очікування на вороття (ЗО), у 3-го центрального півзахисника (ЗЦ), , у 1-го, 2-го та 3-го лівих захисників (1Л, 2Л, 3Л), у 1-го та 3-го правих захисників (1П, 3П) – м'ячі. За свистком тренера гравці починають виконання довгих діагональних передач у такому порядку:

- захисник зони відбивання (ЗВ) – 2-й лівий захисник (2Л) – захисник зони відбивання (ЗВ) – 2-й правий захисник (2П) – захисник зони відбивання (ЗВ) і спочатку;

- захисник зони очікування на вороття (ЗО) – 2-й лівий захисник (2Л) – захисник зони очікування на вороття (ЗО) – 2-й правий захисник (2П) – захисник зони очікування на вороття (ЗО) і спочатку;

- 3-й центральний півзахисник (ЗЦ) – 1-й лівий захисник (1Л) – 3-й центральний півзахисник (ЗЦ) – 3-й правий захисник (3П) – 3-й центральний півзахисник (ЗЦ) і спочатку;

- 1-й лівий захисник (1Л) – 2-й правий захисник (2П) – 1-й лівий захисник (1Л) – 1-й правий захисник (1П) – 1-й лівий захисник (1Л) – 3-й центральний півзахисник (ЗЦ) – 1-й лівий захисник (1Л) і спочатку;

- 2-й лівий захисник (2Л) – 3-й правий захисник (3П) – 2-й лівий захисник (2Л) – 1-й правий захисник (1П) – 2-й лівий захисник (2Л) і спочатку; - 3-й лівий захисник (3Л) – 1-й центральний півзахисник (1Ц) – 3-й лівий захисник (3Л) – 3-й правий захисник (3П) – 3-й лівий захисник (3Л) – 2-й правий захисник (2П) – 3-й лівий захисник (3Л) і спочатку;

- 3-й лівий захисник (3Л) – 1-й центральний півзахисник (1Ц) – 3-й лівий захисник (3Л) – 3-й правий захисник (3П) – 3-й лівий захисник (3Л) – 2-й правий захисник (2П) – 3-й лівий захисник (3Л) і спочатку;

- 1-й правий захисник (1П) – 2-й лівий захисник (2Л) – 1-й правий захисник (1П) – 1-й лівий захисник (1Л) – 1-й правий захисник (1П) – 1-й центральний півзахисник (1Ц) – 1-й правий захисник (1П) і спочатку;

- 3-й правий захисник (3П) – 3-й центральний півзахисник (ЗЦ) – 3-й правий захисник (3П) – 3-й лівий захисник (3Л) – 3-й

правий захисник (ЗП) – 2-й лівий захисник (2Л) – 3-й правий захисник (ЗП) і спочатку.

Пп: ЗВ → 2Л, 2Л → ЗВ; ЗВ → 2П, 2П → ЗВ і спочатку;

ЗО → 2Л, 2Л → ЗО; ЗО → 2П, 2П → ЗО і спочатку;

ЗЦ → 1Л, 1Л → ЗЦ; ЗЦ → 3Л, 3Л → ЗЦ і спочатку;

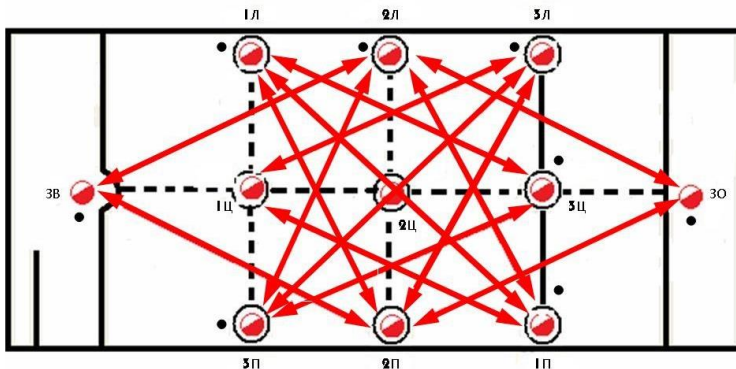
1Л → 2П, 2П → 1Л; 1Л → 1П, 1П → 1Л; 1Л → ЗЦ, ЗЦ → 1Л і спочатку;

2Л → 3П, 3П → 2Л; 2Л → 1П, 1П → 2Л і спочатку;

3Л → 1Ц, 1Ц → 3Л; 3Л → 3П, 3П → 3Л; 3Л → 2П, 2П → 3Л і спочатку;

3Л → 1Ц, 1Ц → 3Л; 3Л → 3П, 3П → 3Л; 3Л → 2П, 2П → 3Л і спочатку

3П → ЗЦ, ЗЦ → 3П; 3П → 3Л, 3Л → 3П; 3П → 2Л, 2Л → 3П і спочатку.



Примітка: вправа потребує від виконавців належного рівня технічної підготовленості та злагодженості дій, тому попервах її потрібно виконувати в зручному темпі із зупинками для внесення коректив.

## 99 – 104. Вправи для відпрацювання тактики команди нападу

На Рис. 16 – 21 наведено найбільш типові ігрові ситуації в нападі. Відповідно до мети тренування, тренер пропонує гравцям команд нападу і захисту відпрацювання того чи того варіанта гри в нападі. На місці підгилювача і биткаря можуть

стояти найбільш досвідчені гравці, які не беруть участь у формуванні груп, а тільки виконують подачу і відбивання, ураховуючи тактичне завдання для кожного ігрового епізоду.

### **105 – 112. Вправи для відпрацювання тактики команди захисту**

На Рис. 22 – 29 наведено найбільш типові ігрові ситуації в захисті. Відповідно до мети тренування, тренер пропонує гравцям команд захисту і нападу відпрацювання того чи того варіанта гри в захисті. Корисно в кожному просторі ігрового поля повторювати дії в захисті декілька разів поспіль, використовуючи щоразу як перебіжчиків гравців з різними антропометричними параметрами та фізичними якостями швидкості і спритності, щоб захисники не при звичаювалися до одного типу нападників.

Тренер повинен контролювати процес тактичної підготовки, а саме: - ступінь опанування обсягом тактичних дій (індивідуальних, групових, командних); - ступінь володіння тактичними діями, уміння застосовувати тактичні дії під час ігор і змагань; - засоби і методи тактичної підготовки та їх ефективність; - інтенсивність і обсяг тренувального навантаження.

Залежно від кваліфікації й індивідуальних особливостей спортсмена – тактика може мати алгометричний, імовірнісний та евристичний характер.



**Рис. 32. Варіанти спортивної тактики – залежно від ситуацій під час змагань**



## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бейсбол [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Бейсбол>

2. Гилка [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гилка>

3. Крикет [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Крикет>

4. Методичні вказівки з використання вправ з м'ячем для навчання гри в софтбол у захисті / Укладач В. В. Сердечний. – Луганськ: Вид-во Східно-укр. нац. ун-ту ім. В. Даля. – 2001. – 56 с.

5. Народна топка [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу : [https://bg.wikipedia.org/wiki/Народна\\_топка](https://bg.wikipedia.org/wiki/Народна_топка)

6. НАЦІОНАЛЬНА РУМУНСЬКА ГРА «ОЙНА» ЯК СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» Цибанюк Олександра Олександрівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна.

7. Раундерз [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Раундерз>

8. Софтбол [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Софтбол>

9. Цибанюк, О. (2021). ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ РУМУНСЬКОЇ ГРИ ОЙНА. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (12(144), 175-178 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://sprrc.com.ua/index.php/journal/article/view/651>

10. A. Eugene Coleman, Gene Coleman, Nolan Ryan. 52-week Baseball. – Training Human Kinetics, 2000. – 272 p. ISBN 0-7360-0322-3 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://books.google.com.ua/books?id=4iPdJcM3J8UC&printsec=copyright&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=4iPdJcM3J8UC&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

11. Alexander Cartwright // Олександр Джой Картрайт-молодший [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Alexander\\_Cartwright](https://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_Cartwright)

13. A. Magdas, Totul despre oina, editura Maria Montessori, Baia Mare, 2005.

14. A. Raftailescu, C. Iancu, Oina trecut si prezent, 1965.

15. A. Raftailescu si C. Opritescu, Oina, editura Stadion, Bucuresti, 1970.

16. Banatske šore // Pravila igre // Правила гри [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://banatskesore.com/pravila-igre-2/>

17. Bat and trap // Битка і пастка [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Bat\\_and\\_trap](https://en.wikipedia.org/wiki/Bat_and_trap)

18. Baseball // Бейсбол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Baseball>

19. Baseball Before We Knew It // Бейсбол до того, як ми про нього дізналися [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Baseball\\_Before\\_We\\_Knew\\_It](https://en.wikipedia.org/wiki/Baseball_Before_We_Knew_It)

20. Baseball5 // Бейсбол5 [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Baseball5>

21. Block, David (2005). Baseball Before We Knew It: A Search for the Roots of the Game. University of Nebraska Press. ISBN 978-0-8032-6255-3. OCLC 70261798.

22. Brännboll // Бреннбол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Brännboll>

23. BUCURESTI - OINA - CUPA REGELUI SI CUPA REGINEI - 7 MAI 2022 // Кубок Королеви з ойни, 2022: фотогалерея [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.inquamphotos.com/album/195417?fbclid=IwAR3qCх3 YG6PXGDVe4uFFdt9hBsLcwXb7H5EMY3Ov\\_8CjKbIvURYcVU QIR38](https://www.inquamphotos.com/album/195417?fbclid=IwAR3qCх3 YG6PXGDVe4uFFdt9hBsLcwXb7H5EMY3Ov_8CjKbIvURYcVU QIR38)

24. Caileanu, Mic dictionar al sporturilor, editura Albatros, Bucuresti, 1984.

25. Colectia de Buletine informative ale FRO.
26. Comparison of baseball and cricket // Порівняння бейсболу і крикету [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Comparison\\_of\\_baseball\\_and\\_cricket](https://en.wikipedia.org/wiki/Comparison_of_baseball_and_cricket)
27. Corkball // Коркбол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Corkball>
28. Cricket // Крикет [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Cricket>
29. Cupa Regelui la Oină, 2021, meci integral: Tomis Constanța - Biruința Gherăești 24-18 // Кубок Королеви з ойни, 2021, повний матч: Томіс Констанца – Біруінца Герешті 24 – 18 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=5YfOX6fL1CE>
30. Cupa Reginei la oină, 2022: Progresul Băilești - Dacia Mioveni 5-2. Meci integral / Кубок Королеви з ойни серед дівчат, 2022: Progresul Băilești - Dacia Mioveni 5 – 2. Фінал, повний матч [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=vzWwx6Z3tv8&fbclid=IwAR2WBzJ1YeL2k2nDzS28Yz4ok21BGCOLB0efvOpdluP G86AXGIk2YSVut-0>
31. Cupa Regelui la oină, 2022: Tomis Constanța - Biruința Gherăești 16-12. Meci integral / Кубок Королеви з ойни серед чоловіків, 2022: Tomis Constanța - Biruința Gherăești 16 – 12. Фінал, повний матч [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.youtube.com/watch?v=Nx\\_GnK7jQ2w&list=TLPQMTIwNTIwMjko-oLUnSRPCA&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=Nx_GnK7jQ2w&list=TLPQMTIwNTIwMjko-oLUnSRPCA&index=2)
32. Danish longball // Данський лонгбол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Danish\\_longball](https://en.wikipedia.org/wiki/Danish_longball)
33. Dodgeball [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://hmn.wiki/uk/Dodgeball>
34. Elle (sport) // Ель (вид спорту) [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Elle\\_\(sport\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Elle_(sport))
35. Federația de Oină din Republica Moldova // Федерація ойни Республіки Молдова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://oina.md>

36. Federatia Romana de Oina // Федерация ойни Румунії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://froina.ro>
37. Fuzzball (sport) // Фузбол (вид спорту) [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Fuzzball\\_\(sport\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Fuzzball_(sport))
38. G. Mitra, A. Mogos, Metodica Educatiei fizice, editura Sport Turism, Bucuresti, 1975.
39. Indian Ball // Індійський м'яч [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Indian\\_Ball](https://en.wikipedia.org/wiki/Indian_Ball)
40. Ionescu D. Answer to a physical pseudo-educator. Bucharest, 1914.
41. Ionescu D. The history of gymnastics and physical education in our country. Bucharest, 1939.
42. Invatati si practicati sportul preferat oina, Bucuresti
43. Invatati si raspanditi sportul nostru national oina, Bucuresti
44. Instructaj oină. Redescoperă oina - Partea 1 // Тренування з ойни. Знайомство з грою – Частина 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=kLEHT0Hv13M&list=PL67-fUpKvws-nSijgMIda0UNzNB-xUXQK>
45. Instructaj oină. Generalități despre jocul și echipamentul de oină - Partea 2 // Тренування з ойни. Загальні відомості про ойну та інвентар для неї – Частина 2 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=iJfBoJqTvQ&list=PL67-fUpKvws-nSijgMIda0UNzNB-xUXQK&index=2>
46. Instructaj oină. Desfășurarea jocului de oină - Partea 3 // Тренування з ойни. Проведення гри з ойни – Частина 3 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=ydXX3PHWTrI&list=PL67-fUpKvws-nSijgMIda0UNzNB-xUXQK&index=3>
47. Instructaj oină. Antrenamentul pentru jocul la bătaie - Partea 4 // Тренування з ойни. Вправи для биткарів – Частина 4 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=jQ1CYiXcrYY>
48. Instructaj oină. Antrenamentul pentru jocul la prindere - Partea 5 // Тренування з ойни. Тренування захисників: ловлення і

передача м'яча – Частина 5 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<https://www.youtube.com/watch?v=5EqX9XiI06M&list=PL67-fUpKvws-nSijgMIda0UNzNB-xUXQK&index=5>

49. Instructaj oină. Educație prin jocuri și sporturi tradiționale - Partea 6 // Тренування з ойни. Виховне значення національних ігор та спорту – Частина 6 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<https://www.youtube.com/watch?v=630fbATNK98&list=PL67-fUpKvws-nSijgMIda0UNzNB-xUXQK&index=6>

50. I. Savescu, Educatia fizica si sportiva scolara, Craiova, 2007.

51. Jedinstvena igra na ovim prostorima: Banatske šore 2020 još pod znakom pitanja // Унікальна гра цього регіону: Banatske šore 2020 усе ще під знаком питання [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=T8TfkyXdpFo>

52. Karitescu C. Sport and culture. Bucharest, 1933.

53. Karitescu C. Kleine Enzyklopädie, Körperkultur und Sport. Heraus gegeben von der Deutschen Hochschule für Körperkultur. Leipzig, 1960.

54. Kiritescu C. Physical education, the fundamental art of integral school education. Bucharest, 1930.

55. Knurr and spell // Дерев'яна куля і битка [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Knurr\\_and\\_spell](https://en.wikipedia.org/wiki/Knurr_and_spell)

56. Law no. 69/2000, law on physical education and sports, consolidated 2009. Official Gazette. Part I. no. 200. May 9,

57. Legea nr. 69/2000, legea educatiei fizice si sportului, consolidata, 2009. Monitorul Oficial. Partea I. nr. 200. 9 mai 2000.

58. Margareta de Roumanie remet la Coupe du Roi aux champions d'oină / Маргарета Румунська вручає Королівський кубок чемпіонам з ойни [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://histoiresroyales.fr/margareta-de-roumanie-remet-coupe-du-roi-champions-oina/?fbclid=IwAR3SP-b33Pr52vnDiJ0cfACTpCUoVIWBqPy2pDf7v7o8eAk1yNpiEz5E4X8>

8

59. Moje, C., Frangulea, S., Roată, R., Șiclovan, L. (2011). Redescoperiți și învățați sportul nostru național oina. Editura Muntenia, Constanța
60. N. G. Baiasu, Gimnastica, editura Stadion, Bucuresti, 1972.
61. N. Postolache, Fascinatia oinei jocul romanilor de pretutindeni, editura Profexim, Bucuresti, 2009.
62. Nicolae Postolache: The fascination of the horse the game of Romanians everywhere, Profexim Publishing House, Bucharest, 2009  
The Game of Sheep  
<https://patrimoniu.ro/images/imaterial/Oina/JoculdeOina.pdf>
63. Nicolae Postolach, Fascinația oinei jocul românilor de pretutindeni. București, Romania: Editura Profexim, 2009.
64. Oină // Ойна [Электронный ресурс] // Wikipedia. – Режим доступа : <https://ro.wikipedia.org/wiki/Oină>
65. Oină // Ойна [Электронный ресурс] // Wikipedia. – Режим доступа : <https://en.wikipedia.org/wiki/Oină>
66. Oina // Ойна [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://www.youtube.com/watch?v=494r1BgaD-0&list=TLPQMjAwNzIwMjIL2\\_JiiUla0A&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=494r1BgaD-0&list=TLPQMjAwNzIwMjIL2_JiiUla0A&index=1)
67. Oina and the Origins of American Baseball // Ойна та походження американського бейсболу [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://julietetelandresen.com/oina-and-the-origins-of-american-baseball/>
68. Oina Gheraesti Cupa Satelor 2018 prezentare // Ойна Кубок села Герешть 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=3UUyG-YpGpk>
69. Oina in sala (6 jucatori) // Ойна в залі (6 на 6 гравців) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=tx9ffOjZgw>
70. Oina bătaie 1 // Ойна: техника биткаря 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://www.youtube.com/watch?v=oTrexQn\\_4Q&list=TLPQMjAwNzIwMjJKWqpb0OMZbUw&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=oTrexQn_4Q&list=TLPQMjAwNzIwMjJKWqpb0OMZbUw&index=2)
71. Oina bătaie 2 // Ойна: техника биткаря 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа :

<https://www.youtube.com/watch?v=Mr4Mfzrc5dw&list=TLPQMjAwNzIwMjKWqpb0OMZbUw&index=6>

72. Oina bătaie 3 // Ойна: техніка биткаря 3 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<https://www.youtube.com/watch?v=EwrTjSxTfWs&list=TLPQMjAwNzIwMjKWqpb0OMZbUw&index=3>

73. Oina bătaie 4 // Ойна: техніка биткаря 4 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<https://www.youtube.com/watch?v=EzgVp8PR-Fo&list=TLPQMjAwNzIwMjKWqpb0OMZbUw&index=4>

74. Oina, sportul național al românilor - Film documentar // Ойна, національний вид спорту румунів – Документальний фільм [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<https://www.youtube.com/watch?v=hbY371svm0Y&list=TLPQMjAwNzIwMjKWqpb0OMZbUw&index=5>

75. Oina, the ancestor of baseball // Ойна, предкиня бейсболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vimeo.com/83579570>

76. Oina in sala (6 jucatori) // Вівці в залі (6 на 6 гравців) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.youtube.com/watch?v=tx9fFfoJZgw&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA\\_MzOQLYA&index=29](https://www.youtube.com/watch?v=tx9fFfoJZgw&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA_MzOQLYA&index=29)

77. Oina, un sport national // Ойна, національний вид спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zeulfootball.blogspot.com/2010/12/oina-un-sport-national.html>

78. Old cat // Старий кіт [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Old\\_cat](https://en.wikipedia.org/wiki/Old_cat)

79. Over-the-line // Поза межами лінії [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Over-the-line>

80. Palant // Палант [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Palant>

81. Part1 Oina Secvente-Sequences (OINA - jocul care ne uneste!) // Частина 1 Ойна фази гри (Ойна – гра, що нас об'єднує!) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.youtube.com/watch?v=cWivP4rNvxw&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA\\_MzOQLYA&index=31](https://www.youtube.com/watch?v=cWivP4rNvxw&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA_MzOQLYA&index=31)

82. Part2 Oina Secvente-Sequences (OINA - jocul care ne uneste!) // Частина 2 Ойна фази гри (Ойна – гра, що нас об’єднує!) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.youtube.com/watch?v=YVqHeJpbHPc&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA\\_MzOQLYA&index=32](https://www.youtube.com/watch?v=YVqHeJpbHPc&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA_MzOQLYA&index=32)

83. Part2 Reguli Oina - Rules (OINA - jocul care ne uneste!) // Частина 2 Правила ойни – Правила (Ойна – гра, що нас об’єднує!) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.youtube.com/watch?v=9qagFpgUkAU&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA\\_MzOQLYA&index=33](https://www.youtube.com/watch?v=9qagFpgUkAU&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA_MzOQLYA&index=33)

84. Pascu, Teoria si metodica antrenamentului sportiv, Cluj Napoca, 1988.

85. Pesäpallo // Песапалло [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Pesäpallo>

86. Postolache, N., Postolache, M. (1969). Tradiții sportive ale românilor. Editura Consiliul Național pentru educație Fizică și Sport

87. Prezentarea jocului de Oina // Презентація гри ойна [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=w6gzU3vH4XA>

88. PREZENTARE SI ISTORIC JOC DE OINA // Презентація та історія гри в ойну [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=zOSIMacLIz8>

89. Programe școlare. Pregătire sportivă practică (incepători / avansați / performanță). Oina. Anexa nr.2.26, la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr.5098/09.09.2009. București, 2009, 15 p., p. 2.

90. Promo Oina // Ойна промо [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.youtube.com/watch?v=JZA3bk2G688&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA\\_MzOQLYA&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=JZA3bk2G688&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA_MzOQLYA&index=1)

91. Răfăilescu, A. (1984). Buletinul informativ al Federației Române de Oină

92. Răfăilescu, Al., și Oprișescu, C. (1974). Oină. Editura Stadion București

93. Răfăilescu, Al., și Iancu, C. (1976). Oina trecut și prezent. Editura Sport turism București



94. Redescoperiți și învățați sportul nostru național: oina / ed. îngrijită de Călin Moje, Sergiu Frangulea, Radu Roată, Laurențiu Siclovan. – Constanța: Editura Muntenia, 2011, 100 p. ISBN 978-973-692-300-5

95. Redescoperiți și învățați sportul nostru național oina [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://froina.ro/istoric/istoria-jocului>

96. Regulamente de joc in 8 – plaja [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [froina.ro/reglementari/regulamente-de-joc/regulamente-de-joc-8-plaja/](http://froina.ro/reglementari/regulamente-de-joc/regulamente-de-joc-8-plaja/)

97. Regulamentul jocului de oina, Bucuresti, 2004.

98. Road Less Traveled: Oină // Незвідані шляхи: Oină [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.youtube.com/watch?v=1GpvThQdoYc&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA\\_MzOQLYA&index=30](https://www.youtube.com/watch?v=1GpvThQdoYc&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA_MzOQLYA&index=30)

99. Romania Explicata - Jocul de oina - ep. 10 // Дещо про Румунію – Гра ойна – ep. 10 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.youtube.com/watch?v=Q2w4jFITlu8&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA\\_MzOQLYA&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=Q2w4jFITlu8&list=TLPQMTQwODIwMjJ0fA_MzOQLYA&index=1)

100. Romanian Oina, the godfather of Baseball // Румунська ойна, хрещена мати бейсболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.romaniamagicland.com/2010/10/romanian-oina-godfather-of-baseball.html>

101. Rounders // Раундерз [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Rounders>

102. Schlagball // Шлагбол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Schlagball>

103. Stoolball // Стулбол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Stoolball>

104. “Shore” as traditional pastoral game / Banatske šore // “Banatske šore” як традиційна гра пастухів // Банатське шоре [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://codanec.eu/shore-as-traditional-pastoral-game-banatske-sore/>

105. School Programs. Practical sports training (beginners / advanced / performance). Oina. Annex no.2.26 to the Order of the Minister of Education, Research and Innovation no.5098 / 09.09.2009. Bucharest, 2009. 15 p.

106. Sport and its organization in Romania [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://calimanvictorconstantin.wordpress.com/2016/02/18/sportul-si-organizazione-lui-in-romania/>

107. Stickball // Стікбол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Stickball>

108. Stoop ball // Стоп м'яч [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Stoop\\_ball](https://en.wikipedia.org/wiki/Stoop_ball)

109. Teren oina in 8 juniori. Анеха № 2 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [froina.ro/wp-content/uploads/2014/08/81.jpg](http://froina.ro/wp-content/uploads/2014/08/81.jpg)

110. Tee-ball // Тібол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Tee-ball>

111. The Ancestor of Baseball: Oina (The Romanian National and Forgotten Sport) // Предкиня бейсболу: Ойна (національний і забутий румунський вид спорту) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.makeheritagefun.com/the-ancestor-of-baseball-oina-the-romanian-national-and-forgotten-sport/>

112. Tip-cat // Кішка і собака [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Tip-cat>





















113. Vintage base ball // Старомодний базовий м'яч [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Vintage\\_base\\_ball](https://en.wikipedia.org/wiki/Vintage_base_ball)

114. Vitilla // Вітілла [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Vitilla>

115. V. Potre, Folosirea metodei globale și analitice în învățarea elementelor de tehnică și tactica ale jocului de oină, 2010.

116. Welsh baseball // Валлійський бейсбол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Welsh\\_baseball](https://en.wikipedia.org/wiki/Welsh_baseball)

117. Wiffle ball // Віфлбол [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу : [https://en.wikipedia.org/wiki/Wiffle\\_ball](https://en.wikipedia.org/wiki/Wiffle_ball)

Фізичні здібності		Вік, років									
		7 – 8	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12	12 – 13	13 – 14	14 – 15	15 – 16	16 – 17
Сила	Власне-силлові										
	Швидкісно-силлові										
Швидкість	Частота рухів										
	Швидкість одиночного руху										
	Час тривалої реакції										

Таблиця А.1 Сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей у дітей (Л. П. Матвєєв, 1999)

Витривалість	Статичний режим										
	Динамічний режим										
	Зона максимальної інтенсивності										
	Зона субмаксимальної інтенсивності										
	Зона великої інтенсивності										
	Зона помірної інтенсивності										
Спритність	Прості координації										
	Складні координації										
	Рівновага										
	Точність рухів										
Гнучкість											

		Вік, років													
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Координаційні здібності															
До управління тривалістю м'язових напружень															
До диференціювання просторових і часових характеристик рухів															
До управління часом реакції на слухові і зорові сигнали															
До ритму															
До орієнтування в просторі															
До рівноваги															

Таблиця Б.1 Сенситивні періоди в розвитку координаційних здібностей у дітей (P. Hirtz)

Фізичні здібності	Частка вправ, спрямованих для розвитку фізичних здібностей, %		
	середній шкільний вік	старший шкільний вік	
	юнаки і дівчата	юнаки	дівчата
Загальна витривалість	20	25	25
Швидкісна витривалість	15	15	15
Статична силова витривалість	10	5	5
Динамічна силова витривалість	5	10	10
Швидкість	15	15	10
Абсолютна сила	5	5	5
«Вибухова» сила	15	15	20
Гнучкість	5	-	-
Спритність	10	10	10

**Таблиця В.1 Спрямованість розвитку фізичних якостей в учнів середнього і старшого шкільного віку  
(В. О. Романенко, 1998)**

# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE OINĂ



**Франгуля С., Мойє К.,  
Роате Р., Сіклован Л.,  
Сердечний В. В., Полулященко Т. Л.;  
за ред. Н. Добре**

## **ТЕХНІКА І ТАКТИКА ОЙНИ**

Коректура – Правова Н. В.  
Дизайн обкладинки – Бедах Ю. В.

Формат 60x84/16. Ум.-друк. арк. 13,6.  
Наклад 100 пр. Зам. № 1512-22  
Видавець і виготовлювач ТОВ «ТАЛКОМ»  
03115, м. Київ, вул. Львівська, 23,  
тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26.  
E-mail: [ukraina.vdk@email.ua](mailto:ukraina.vdk@email.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 4538 від 17.05.2013.



**office@froina.ro**

**www.froina.ro**

**+40 735 176 186**

**Strada Aleea**

**Magnoliei nr. 2,**

**Bl. L4, Ap. 110,**

**Constanța**

**Editia 1 | 2022**