Содержание

1. Введение 2
2. Пояснительная записка 3
   * цель и задачи
   * формы проведения занятий
   * прогнозируемые результаты
   * формы контроля и диагностики результатов
   * воспитательная работа
   * работа с родителями
3. Учебно-тематический план и содержание деятельности 9
   * 1 года обучения
   * 2 года обучения
4. Методическое обеспечение 13
5. Материально-техническое
6. Литература 16
7. Приложения

**Введение**

Волейбол начал развиваться в США с 1895 г. Основоположником этой игры был пастор Уильям Морган – преподаватель колледжа в городе Холиок. Было предложено дать игре название «Волейбол», что в переводе с английского означает «летящий мяч».

В 1900 г. были приняты первые правила волейбола. В 1947 г. была основана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и игра получила широкое распространение во многих странах мира.

Наши спортсмены в 1935 г. приняли участие в 1 Международной встрече со спортсменами Афганистана.

С 1949 г. начали проводиться чемпионаты мира по волейболу среди мужских команд, а с 1952г. – среди женских. Уже на первом чемпионате наши спортсмены стали победителями, а спортсменки в этом же году стали чемпионками Европы. С тех пор наши спортсмены всегда занимали самые высокие места на международной арене.

В программу Олимпийских игр волейбол впервые был включен в 1964 г. в Токио. Золотые медали на этой Олимпиаде выиграли волейболисты сборной СССР и волейболисты Японии.

**Пояснительная записка**

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта. В нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого.

Занятия волейболом эффективны для разностороннего развития детского и юношеского организма. Прыжки, броски, передача мяча активизируют рост тела в длину, способствуют формированию правильной осанки, развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

Дети, занимающиеся волейболом, хорошо развиваются физически, у них вырабатывается воля, характер, интуиция, формируется умение ориентироваться в окружающей действительности. Они реже болеют.

Данная программа составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 года.

И на основе изучения программ: «Волейбол» под общ. ред. М. Фидлера, «120 уроков по волейболу» Железняка Ю.Д. и на основе накопленного личного практического опыта педагога Александрова В.Н

Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы ребенок, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание играть в волейбол.

Программа по волейболу рассчитана на 2 года обучения.

.

На второй год обучения отводится – 5 часов в неделю, 180 час – в год.

Программой предусматриваются группы, состоящие из 15 человек –

, 12 человек – 2 год обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 14-17 лет.

В секцию волейбола принимаются девочки и мальчики, допущенные врачом к занятиям по физической культуре. В исключительных случаях по согласованию с педагогом и врачом наиболее одаренные и подготовленные занимающиеся могут быть допущены к занятиям в следующей возрастной группе в середине учебного года.

**Цель**: формирование осознанной, устойчивой потребности к

систематическим занятиям физической культурой, развитие интереса

к здоровому образу жизни посредством игры в волейбол.

**Задачи**

***Обучающие:***

* обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
* научить свободно и правильно применять правила игры.

***Воспитательные:***

* способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
* оказывать помощь воспитанникам в самопознании, в самореализации;
* способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру;
* способствовать сплочению коллектива;
* воспитывать у детей чувство ответственности, товарищества.

***Развивающие:***

* способствовать формированию скоростно-силовых качеств, разносторонней физической подготовленности;
* прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни;
* способствовать развитию работоспособности, выносливости, собранности;
* способствовать укреплению здоровья.

**Формы занятий**

Программа предусматривает проведение занятий в форме спортивных тренировок, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий, товарищеских игр, соревнований, просмотра и анализа игр профессиональных спортсменов и др.

Большое значение имеют соревнования. Они активизируют, стимулируют работу воспитанников в коллективе, позволяют все более полно проявлять полученные знания, умения, навыки, способствуют спортивному росту обучающихся.

Выбирая форму проведения занятий необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а так же выполнять задания педагога по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

**Прогнозируемые результаты**.

*Учащиеся после 2 года обучения*

***должны* знать:**

* психологическую подготовку к соревнованиям;
* правила игры в волейбол;
* основные сведения о строении и функциях организма.

**Должны:**

* освоить силовую подготовку;
* владеть судейской практикой;
* участвовать в соревнованиях различного уровня.

*Основными результатами воспитательной работы* по окончании курса обучения в детском объединении должны быть формирование позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру, осознанной потребности в здоровом образе жизни, создание сплоченного разновозрастного коллектива, активное участие обучающихся в спортивной и культурно-досуговой жизни детского объединения, а также воспитанник должен:

* + знать нормы поведения в быту и общественных местах;
  + уметь жить и работать в коллективе;
  + доводить до конца начатое дело;
  + уметь отстаивать собственную точку зрения;
  + быть культурным человеком;
  + проявлять заботу и внимание к младшим

**Формы контроля и диагностики результатов**

Педагогический контроль учащихся играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам игры в волейбол. Он проводится педагогом на всех этапах обучения игре. Материалом для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам обучения.

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств обучающихся, оценить технико-тактической подготовленности, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов обучения и т.д.

***Предварительный контроль***

Проводится в начале года. Выполняются контрольные нормативы по ОФП, подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести, результатов в прыжке в длину с места, беге на 30м, метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места – сидя и в прыжке.

*Цель*: определить уровень физической подготовленности учащихся.

*Форма*: зачет (сдача контрольных нормативов, контрольные испытания).

***Промежуточный контроль***

Проводится после прохождения определенных разделов программы.

*Цель:* определить достигнутый уровень общей физической подготовки и уровень ЗУН воспитанников для дальнейшей корректировки учебно-воспитательного процесса.

*Форма*: зачет (сдача контрольных нормативов), соревнования.

***Итоговый контроль***

Проводится в конце учебного года.

*Цель:* определить уровень ЗУН воспитанников по окончании учебного года. Дать оценку личностного роста обучающегося.

Форма: сдача контрольных нормативов, зачет. Основной формой контроля и диагностики усвоения программы является участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Личностные изменения воспитанников диагностируются с помощью следующих методик:

1. методика П.В. Степанова, Д.В. Григорьева, И.В. Кулешовой «Диагностика личностного роста школьников;
2. диагностика интересов;
3. методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас

коллектив…»;

1. социометрическое изучение межличностных отношений в детском коллективе Лутошкин А.Н.

**Воспитательная работа**

Учитывая большое влияние окружающей среды на подростков, попытки вовлечения их в различные группировки, рост детской преступности и наркомании, вовлечение подростков в спортивную жизнь, проведение большой воспитательной работы среди них приобретает особое значение. Индивидуальная и вдумчивая работа педагога с воспитанниками является основой их физического и нравственного здоровья. В этом роль педагога особо важна и велика.

На протяжении всех занятий педагог решает задачу формирования личностных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, патриотизм, дисциплинированность, выдержка, самообладание и др.) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетического воспитания (аккуратность, воспитание трудолюбия).

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими волейболистами города являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д.

Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Педагогу необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

*Основные воспитательные мероприятия:*

* просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением;
* соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
* регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
* проведение тематических праздников;
* встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами;
* беседы о спорте («История развития спорта», «Олимпийское движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах);
* спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я – спортивная семья», «Праздник мяча», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.);
* дни здоровья и походы выходного дня;
* экскурсии;
* веселые старты;
* конкурсы и викторины.

Формированию таких качеств личности воспитанников как сплоченность, коллективизм способствуют проведение турниров по волейболу памяти А. Соколова и Ваничкина И Д

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают педагогам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.

### Работа с родителями

Наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Это связано с тем, что основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. К тому же родители обладают возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создать – пока в игре, а в последствии в деле. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

В детском объединении «Волейбол» ведется работа с родителями. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, анкетирования. Родители привлекаются к мероприятиям, проводимым в детском объединении, приглашаются на тренировки, соревнования. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей. Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана.

### Учебно-тематический план

### и содержание деятельности

### Учебно-тематический план 2 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие | 2 |  | 2 |
| 2 | Развитие волейбола в России. | 2 |  | 2 |
| 3 | Основные сведения о строении и функциях организма. | 2 |  | 2 |
| 4 | Основы методики тренировки. |  | 2 | 2 |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка |  | 63 | 63 |
| 6 | Техника волейбола |  | 56 | 56 |
| 7 | Тактика волейбола |  | 25 | 25 |
| 8 | Судейская практика | 2 | 6 | 8 |
| 9 | Соревнования. Контрольные игры |  | 12 | 12 |
| 10 | Мероприятия воспитательно-познавательного характера |  | 6 | 6 |
| 11 | Итоговое занятие | 2 |  | 2 |
|  | Итого | **10** | **170** | **180** |

**Содержание деятельности 2 года обучения**

*1. Вводное занятие*

* 1. Правила техники безопасности на занятиях волейбольной секции.
  2. Организация и самостоятельное проведение разминки с группой, контроль за физической нагрузкой.

*2. Развитие волейбола в России.*

2.1 Развитие волейбола в России и за рубежом.

2.2. Известные волейболисты России.

*3. Основные сведения о строении и функциях организма.*

* 1. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение и функции.
  2. Система кровообращения. Влияние физических упражнений на организм человека.

1. *Общая и специальная физическая подготовка.*
   1. Упражнения для мышц рук, туловища и ног со скакалкой, на снарядах.
   2. Прыжки в высоту. Опорные прыжки.
   3. Бег с препятствиями, с ускорением, с места и с разбега.
   4. Эстафеты. Подвижные игры.
   5. Упражнения для укрепления мышц, развития силы и быстроты. Упражнения для развития прыгучести.
2. *Техника волейбола.*
   1. Совершенствование передачи мяча.
   2. Подачи мяча.
   3. Нападающий удар.
   4. Блокирование. Защитные действия.
3. *Тактика волейбола.*
   1. Тактика нападения:

* индивидуальные действия;
* групповые действия;
* командные действия.
  1. Тактика защиты:
* индивидуальные действия;
* групповые действия;
* командные действия.

1. *Судейская практика.*
   1. Положение о соревнованиях.
   2. Методика судейства.
2. *Контрольные игры, соревнования.*
   1. Проведение контрольных игр, соревнований между школами. Районные, товарищеские встречи.
3. *Мероприятия воспитательно-познавательного характера.*
   1. Экскурсии.
   2. Посещение соревнований по волейболу.
   3. Подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся.
   4. Проведение тематических праздников.
   5. Беседы о спорте.
   6. Встречи с ветеранами спорта и ныне действующими спортсменами.
   7. Проведение тематических праздников.
   8. Дни здоровья.
4. *Итоговое занятие.*

10.1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

# **методическое Обеспечение программы**

### Методическое

### *Средства и методы, применяемые в процессе обучения и тренировки по волейболу*

Основным **средством** в обучении волейболу являются физические

упражнения. Все упражнения делятся на 2 большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

1. *Соревновательные упражнения*. Технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий).
2. *Тренировочные упражнения*  призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих.
3. *Специальные* делят на *подготовительные*, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и *подводящие*, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.
4. *Общеразвивающие* упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от

методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. Данные ***методы*** удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

*1 этап* - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют *рассказ, показ и объяснение*. Личный показ педагог дополняет *демонстрацией наглядных пособий*: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем и т.д. Показ необходимо чередовать с объяснениями.

*2 этап*- изучение приема в упрощенных условиях. Здесь используются *методы управления*  (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), *двигательной наглядности* (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования)*, информации* (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

*3 этап*- изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: *повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка*. Повторный метод на этом этапе является основным. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

*4 этап*- закрепление приема в игре. Здесь используется *метод анализа выполнения движений, специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы*. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. Большие возможности заложены в применении *активных методов обучения*. Среди них – элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и *методов самооценки* успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка – к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

*Формы работы:*

* + учебно-тренировочное занятие;
  + товарищеская игра;
  + соревнования;
  + сдача контрольных нормативов;
  + посещение матчей взрослых команд с последующим обсуждением;
  + просмотр и анализ учебных фильмов;
  + беседы о спорте  *(например, «История развития спорта»,*

*« Олимпийское движение в мире и в нашей стране»,*

*«Выдающиеся спортсмены» и др).;*

* + встречи с ветеранами спорта и ныне действующими спортсменами;
  + спортивные праздники *(например, «Папа, мама, я – спортивная семья», «Праздник мяча», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН «Азбука Олимпиады» и др.);*
  + дни здоровья;
  + веселые старты, эстафеты;
  + конкурсы и викторины.

###### - Педагогические технологии

Педагоги, реализующие данную программу, используют в своей деятельности педагогические образовательные технологии:

1. Здоровье сберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – детей и взрослых.. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.
2. Технологии личностно-ориентированногообучения. В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.
3. Технология дифференцированного обучения – это учет индивидуальных особенностей детей в такой форме, когда воспитанники группируются на основании определенных физических данных. Индивидуализация обучения - это выбор способов, приемов, темпа обучения, обусловленного индивидуальными особенностями подростков.
4. Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, общими интересами, совместным анализом хода и результата этой деятельности.
5. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопомощь, взаимопонимание. Основные принципы групповой технологии – самостоятельность и коллективизм.

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной программы необходим спортивный зал, раздевалка, медицинская аптечка, спортивная форма, учебные пособия для педагога, фото, видеозаписи, спортивный инвентарь:

* + гимнастические скамейки,
  + волейбольная сетка,
  + набивные мячи,
  + шведские стенки,
  + гантели,
  + волейбольные мячи,
  + скакалки,
  + маты,
  + свисток,
  + секундомер,
  + рулетка,
  + протоколы для соревнований.

# **Литература**

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Конвенция о правах ребенка. Документ ООН.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании».
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
5. Н.В. Барышева, П.А.Виноградов. Физическая культура и здоровый образ жизни. Самара.- 1997.-256с.
6. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология.- Ростов. –1999. 416с.
7. Безрукова В.С. Педагогика. – Екатеринбург: Деловая книга, 1996.-344с.
8. Волков В.М. Тренеру о подростке. М. «Физкультура и спорт», 1973.-161с.
9. Воронов В.В. Педагогика школы в двух словах. М.: Рос. пед.агентство, 1997-146с.
10. Глебович Б.В., Постников А.А. Бадминтон для детей. М., «Физкультура и спорт», 1989-80с.
11. Галицкий А.В., Лифшиц В.Я. Азбука бадминтона. М., «Физкультура и спорт»; 1976, - 171с.
12. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Волейбол в школе. Пособие для учителя.-М.: Просвещение, 1989.-128 с.: ил.
13. Ковалев А.Г. Психология. -М.: Просвещение, 1995-288с.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы, М. Просвещение, 2005-207с.
15. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт», 1974-65с.
16. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол», М. «Физкультура и спорт», 1983-144с.
17. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. - Изд. 2-е, испр., доп.-М.: Физкультура и спорт, 1982.-104с., ил.

# **Приложение 1**

# **Правила техники безопасности**

Перед началом занятий или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму и спортивную форму спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко отстрижены. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.

Во время занятий или соревнований необходимо:

* строго соблюдать правила поведения и правила соревнований;
* все действия производить только по команде педагога, тренера, судьи;
* при плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом педагогу, тренеру, судье.

При падении нужно сгруппироваться во избежание получения травм.

На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или

предметов, которые могут стать причиной травм.

#### Приложение 2

## Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств.

* Многократные броски набивных мячей различной массы.
* Прыжки на одной и двух ногах на дальность.
* Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами.
* То же с отталкиванием одной ногой.
* Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
* Многократные прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты.

* Рывки и ускорения из различных и.п. (сидя, лежа, стоя, упор присев) на 10-15 м по зрительному и звуковому сигналу.
* То же, но только перемещаться приставными шагами или прыжками

( на левой, правой, на двух ногах).

* Быстрые перемещения (влево, вправо, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
* Подвижные игры «невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Салки», «Эстафеты с бегом» и др.

Упражнения для развития координационных способностей.

* Одиночные и многократные кувырки вперед.
* Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 900,1800,2700, 3600 .
* Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов.
* Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Охотники», Подвижная цель», Переправа через ручей», «Лабиринт» и др.

##### Приложение 3

**Основные правила проведения соревнований**

Волейбол - спортивная игра с мячом двух команд, по 6 человек в каждой. Проводится на ровной площадке размером 18х9 м. Поперек площадки над средней линией натягивается веревочная сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Сетка прикрепляется к стоящим за площадкой столбам или стене, высота верхнего края сетки для мальчиков и юношей 13-14 лет 2м

30 см, для девушек – 2м 10 см. Мяч должен иметь окружность 640-660 мм и весить 260-280г.

Игроки располагаются на площадке следующим образом: трое ближе к сетке и трое около задней линии. Игра начинается подачей игрока, стоящего за линией площадки.