

ФГОУ СПО
«Армавирский юридический техникум»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
на тему:
«Волейбол: техника и тактика игры
в защите и в нападении»

Подготовил преподаватель
Маковский Н.Г.

Рассмотрены и утверждены
на заседании предметно-
цикловой комиссии
военно-спортивных дисциплин
«__» _____ 2010 г.
Протокол № _____
Председатель ПЦК

2010-2011 уч. год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Техника игры в нападении	5
Техника владения мячом	6
Техника игры в защите	11
Техника перемещения	11
Техника овладения мячом	13
Тактика игры в нападении	15
Тактика игры в защите	21
Методика обучения	28
Литература	35

Пояснительная записка

Волейбол занимает видное место в системе физического воспитания в нашей стране. Он введён в учебные программы физического воспитания в школах, ПТУ, техникумах и высших учебных заведениях. Популярность волейбола делает его одним из действенных средств всестороннего физического развития и активного отдыха населения. Важно значение волейбола в физическом воспитании детей и подростков. Существенное место в системе подготовки спортивных резервов занимают специальные классы общеобразовательных школ, школ-интернатов, ДЮСШ и СДЮШОР, где проходят обучение тысячи юных спортсменов.

Волейбол – командная игра. Для неё характерны комбинационность и высокая скорость действий в нападении и защите. Большинство игровых приёмов так или иначе связано с максимальным проявлением быстроты, силы и ловкости.

Перед нашими волейболистами и сегодня стоит задача дальнейшего роста массовости игры и привлечения все большего числа детей, подростков и молодёжи к постоянным занятиям физкультурой и спортом.

Техника игры в нападении

Деятельность волейболистов осуществляется с помощью игровых приемов – перемещений, подач, приема и передач мяча, нападающих ударов и блокирования.

Техника игры в нападении

Техника игры в нападении складывается из техники перемещений и техники владения мячом.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке. Сюда входят стойки, собственно перемещения и отвлекающие действия.

Стойка – исходное положение игрока, которое он принимает, готовясь к выполнению игрового приема. В зависимости от места и характера действия нападающий принимает наиболее удобную для атаки позицию готовности – **высокую стойку**, при которой степень сгибания ног в коленях незначительна (угол более 135). Для приема и передачи мяча чаще всего прибегают к средней стойке (основной), позволяющей максимально подготовиться к последующим перемещениям (угол между голенью и бедром 90-130). Исходное положение и начальная фаза движения игрока чаще всего оказывают решающее влияние на результативность приема.

Перемещения волейболиста специфичны. В игре используются ходьба, бег, прыжки. Начиная ходьбу, игрок принимает основную стойку и чаще всего передвигается приставным шагом, что позволяет ему точно выходить к мячу и быстро занимать исходную позицию. Часто волейболисту приходится использовать быстрый рывок к мячу. Таким способом разбегаются для нападающего удара и передачи в прыжке, передвигаются блокирующие и т.д. Последний беговой шаг обычно заканчивается стопорящим движением, что способствует остановке, точному выходу к мячу и принятию исходного положения при выполнении игрового приема. Для быстроты передвижения волейболисты часто прибегают к скачкам. Кроме того, применяют скрестные и двойные шаги.

Умение высоко прыгать очень важно для волейболиста. Основной способ – это прыжок толчком двумя ногами. Он составляет основу таких приемов, как нападающий удар, передача в прыжке и блокирование. Используют также прыжок толчком одной ногой, но достаточно резко. Прыжок двумя ногами волейболист может выполнять с места и с короткого разбега. Выполняя стопорящее движение, игрок должен на последнем шаге уметь перевести горизонтальную скорость разбега в вертикальный прыжок на максимальную высоту. Для этого он подседает на выставленную

далеко вперед стопорящую ногу и подставляет другую, наклоняясь вперед, руки, согнутые в локтях, отводит назад. Затем энергичным движением, посылая руки вперед-вверх, отталкивает двумя ногами, разгибая ноги и туловище. Маховое движение руками способствует увеличению высоты прыжка.

Техника владения мячом

Подача. Этим приемом начинают игру. Квалифицированные волейболисты используют подачу как один из способов нападения.

Подачи делятся на нижние и верхние. Кроме того, выделяют прямые и боковые подачи, а по характеру выполнения – силовые и планирующие.

В технике подачи выделяются следующие фазы: принятие исходного положения, подбрасывание мяча, замах, ударное движение и выход на площадку.

Нижняя прямая подача. Это самый легкий способ подачи, который используют начинающие волейболисты. Исходное положение подающего - стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед (рис. 1). Мяч удерживают левой рукой внизу и впереди себя. В момент его подбрасывания выполняют замах. Правую руку отводят назад. Вес тела частично переносят на стоящую сзади ногу.

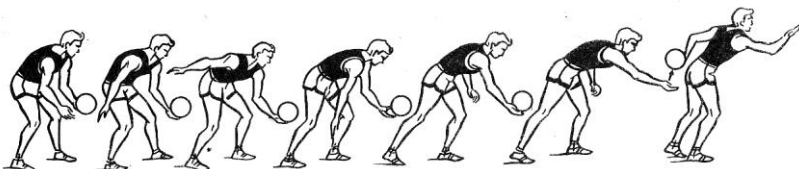


Рис. 1. Нижняя прямая подача.

Удар выполняют по опускающемуся мячу напряженной кистью прямой руки на уровне плеча, одновременно перенося вес тела на стоящую впереди ногу. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу-вперед-вверх. В дальнейшем эту подачу можно выполнять без подбрасывания мяча. Такой способ выполнения ударного движения придает мячу более настильную траекторию полета, повышает силу и точность подачи.

Нижняя боковая подача. Игрок становится боком к сетке: ноги слегка согнуты, ступни поставлены параллельно к сетке на ширине плеч, мяч удерживается двумя руками или одной перед собой. Подбрасывая мяч перед собой, баскетболист отводит бьющую руку вниз-назад и поворачивает туловище, перенося вес тела на опорную ногу. Удар наносится в момент снижения мяча до уровня пояса

напряженной кистью снизу-сбоку. В момент удара вес тела перемещают на стоящую впереди ногу, а бьющая рука продолжает движение, направляя мяч. Поддача завершается шагом вперед.

П о д а ч а «с в е ч о й». Ее применяют как вариант нижней боковой подачи. При подаче правой рукой игрок располагается правым боком к сетке, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч; мяч удерживает впереди себя согнутой левой рукой. Одновременно с подбрасыванием мяча делает замах правой рукой вниз-назад. Удар по мячу наносят с максимальной силой снизу вверх ребром ладони (кулаком).

Точка удара несколько смещена от центра мяча к его задней части. Это придает ему сильное вращение. Поддача «свечой» эффективна на открытых площадках в солнечную или ветреную погоду.

В е р х н я я п р я м а я п о д а ч а. Это основная подача квалифицированных волейболистов. В ней удачно сочетаются сила и точность. Исходное положение- лицом к сетке , ноги согнуты и расставлены на ширину плеч (левая впереди). Мяч подбрасывают левой рукой у правого плеча. Вместе с замахом правой рукой вверх-назад сгибают правую ногу, верхнюю часть туловища отклоняют назад.

Ударное движение начинается последовательным выпрямлением правой ноги, сгибанием туловища вперед и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу-сзади, что придает мячу нужное направление и траекторию полета. Для увеличения силы удара движение бьющей руки выполняют с максимальной амплитудой.

П л а н и р у ю щ а я п о д а ч а. Она отличается некоторой ограниченностью замаха, большой жесткостью в звене « предплечье-кисть» и меньшим временем прикосновения мяча с рукой. При подаче без вращения создается планирующий эффект, при котором мяч в определенной точке изменяет скорость и траекторию полета, что затрудняет его прием.

В е р х н я я б о к о в а я п о д а ч а. Это самый активный способ подачи. Исходное положение – игрок встает боком к сетке, ноги расставлены параллельно лицевой линии на ширину плеч. Мяч подбрасывают у левого плеча, одновременно опуская правую руку и наклоняя туловище к правой ноге. С началом снижения мяча начинают ударное движение: ноги разгибают, туловище выпрямляют, правой рукой дугообразным движением снизу вверх наносят удар. Сила удара увеличивается резким выпрямлением ног, переносом веса и наклоном туловища в сторону удара (рис.2). Сила верхней боковой подачи увеличивается вместе с возрастанием амплитуды замаха, а также благодаря предварительному разбегу подающего.

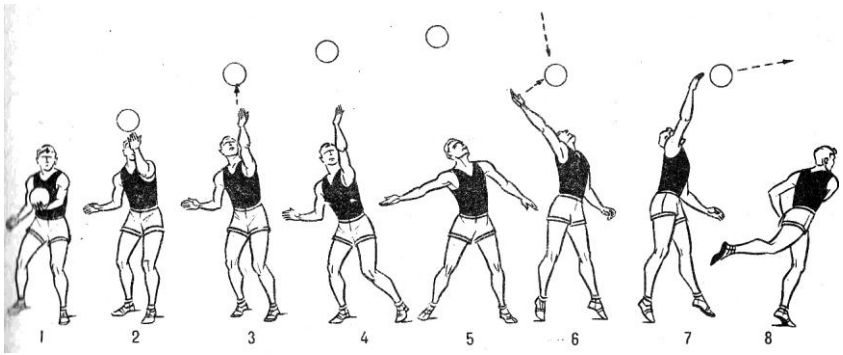


Рис. 2. Верхняя боковая подача

При выполнении планирующей подачи (без вращения мяча) замах на удар начинается ещё до подбрасывания мяча. Ударное движение выполняют по центру мяча твердым основанием ладони или тыльной стороной основания большого пальца. Причем соприкосновение с мячом оказывается более коротким, чем обычно.

Передача мяча. Она обеспечивает взаимодействие игроков. По исходному положению и движению рук различают верхнюю и нижнюю передачу мяча. Верхнюю передачу мяча в опорном положении, в прыжке и в сочетании с отвлекающими действиями обычно относят к технике нападения.

Верхняя передача мяча. Её чаще всего используют у сетки для нападающего удара как второе касание мяча. Это требует от игрока своевременного и точного выхода к мячу и принятия удобной позиции для передачи – ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты и выставлены вперед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу и удерживаются над головой.

Передача начинается с разгибанием ног, туловища и рук, выполняемых для амортизации скорости полета мяча, а так же для придания мячу нужного направления.

Основную роль при передаче выполняют первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придает мячу нужное направление полета. Игрок должен постоянно корректировать свои действия в зависимости от характера передачи (высоты, длины, направления, скорости и т.п.). Если, к примеру, передача осуществляется на большое расстояние (через зону), то туловище и ноги разгибают более энергично. При передачах, не превышающих средней высоты, туловище остается вертикальным, а ноги разгибают плавно.

Передачу в прыжке применяют при взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока. Выполняют ее с места или с укороченного разбега (1-2 шага) при активном разгибании рук в локтевых и лучезапястных суставах. Высокое положение точки соприкосновения рук с мячом должно позволять игроку направлять мяч в нужном направлении. Движения туловища и рук ограничены и тем самым создают устойчивость в безопорном положении. Передачу обычно выполняют в конечной фазе прыжка. Часто ее сочетают с имитацией нападающего удара. Игрок делает разбег, прыжок и замах, но в последний момент передает мяч партнеру. Такую передачу называют «откидка» и относят к разновидностям скрытых передач.

Другая разновидность скрытых передач – п е р е д а ч а н а з а д з а г о л о в у (рис. 3) . Здесь кисти рук встречаются мяч в более горизонтальном положении. В момент соприкосновения с мячом туловище и голову слегка отклоняют назад. Угол вылета и высота траектории передачи регулируется величиной прогибания в пояснице. Передачу назад за голову можно выполнить в прыжке, что создает более благоприятные условия для атаки.

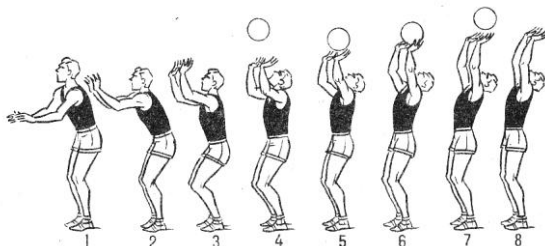


Рис. 3. Верхняя передача на голову

Нападающий удар. Это важное средство атаки. Его используют при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи. Различают два способа нападающих ударов: прямой и боковой. Каждый из них может варьироваться по направлению, силе и решаемой тактической задаче.

П р я м о й н а п а д а ю щ и й у д а р. Он считается основным способом удара. Выполнить его можно с максимальной силой и в любом направлении. Удар складывается из следующих фаз: разбег, прыжок, ударное движение и приземление. В большинстве случаев разбег выполняют в два-три шага. Последний шаг (стопорящий) широкий, в виде скачка.

Во время прыжка важна согласованность движений, особенно при отталкивании. Замах начинают отведением руки и плеча прогибанием туловища в пояснице. Руки кратчайшим путем поднимают вверх до уровня лица, затем согнутую в локте бьющую руку

выпрямляют над плечом (рис. 4). Удар начинается резким поворотом туловища

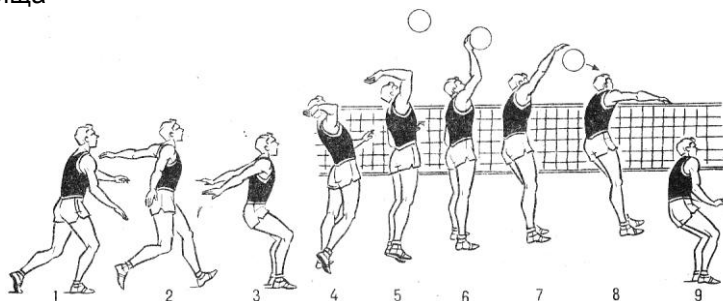


Рис. 4 . Прямой нападающий удар

И движение руки вперед. Сила удара зависит от финального движения напряженной кисти бьющей руки, которая накрывает мяч сверху. Удар по мячу наносят вниз-вперед. После удара игрок мягко приземляется на согнутые ноги; плечи и туловище расслаблены.

Прямой нападающий удар с переводом применяют как средство борьбы с блокирующими. Подготовительные движения выполняют как при прямом ударе по ходу, и лишь в последний момент удара предплечье и кисть вращательным движением направляют мяч влево. Удар с переводом может быть сделан и с поворотом туловища в направлении удара. Но более сложный удар, в котором направление перевода и поворот туловища не совпадают (например, удар с поворотом туловища влево и переводом вправо).

Б о к о в о й н а п а д а ю щ и й у д а р - самый эффективный способ атаки с отведенной от сетки передачи и при более острых углах разбега к сетке. В момент отталкивания ступни ставят параллельно сетке, а сам игрок при взлете располагается боком к сетке.

В момент замаха туловище наклоняют в сторону бьющей руки, а её опускают вниз - в сторону.

При ударном движении правой рукой туловище выпрямляют (рис. 5), плечи разворачивают влево, левую руку опускают, а правую дугообразным движением перемещают к мячу. В момент удара рука выпрямлена. Квалифицированные игроки применяют боковые удары в сочетании с переводом кистью и поворотом туловища.

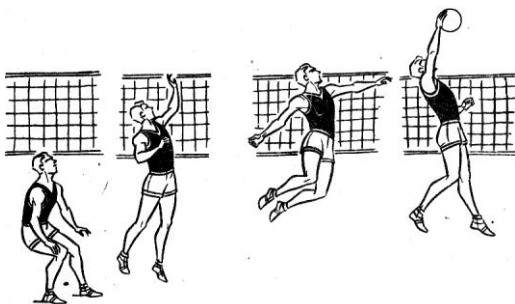


Рис. 5. Боковой нападающий удар

Техника игры в защите

К приемам игры в защите относятся все действия, с помощью которых удается предотвратить попадание мяча в защищаемую часть площадки. Все они тесно связаны с последующими контратакующими действиями.

В технике защиты выделяют две группы приемов: перемещения и владения мячом.

Техника перемещения

Техника перемещения защитника во многом сходна с перемещением нападающих.

Стойка защитника. Она базируется на разновидностях всех стоек, но главное их отличие - это большая степень готовности и динамичности. Чаще всего применяют низкую стойку, при которой туловище наклонено вперед, ноги расставлены широко и готовы к моментальному выпаду, руки согнуты в локтях и опущены вниз-вперед. Из этой позиции игрок принимает мяч, выполняя затем выпад или падение.

Выпады. Применяют их в тех случаях, когда мяч находится далеко от защитника. Выход к мячу игрок заканчивает широким выпадом в сторону падающего мяча. Опорную ногу резко разгибают и разворачивают носком наружу. При этом игрок стремится максимально точно выйти «под мяч».

Падения. Если мяч неожиданно изменяет траекторию полета и летит в сторону от игрока, он вынужден прибегнуть к быстрым перемещениям, заканчивающимся падением.

Падения с перекатом на спину чаще всего применяют в сочетании с приемом мяча двумя руками снизу и сверху. Игрок после выпада в сторону смещает туловище на опорную ногу и

опускает о. ц. т. Тела на опору (рис. 6). Прием мяча происходит с приземлением на бедро-таз-спину с последующим переворотом через плечо. Переворот защитник заканчивает быстрым возвращением в исходную позицию.

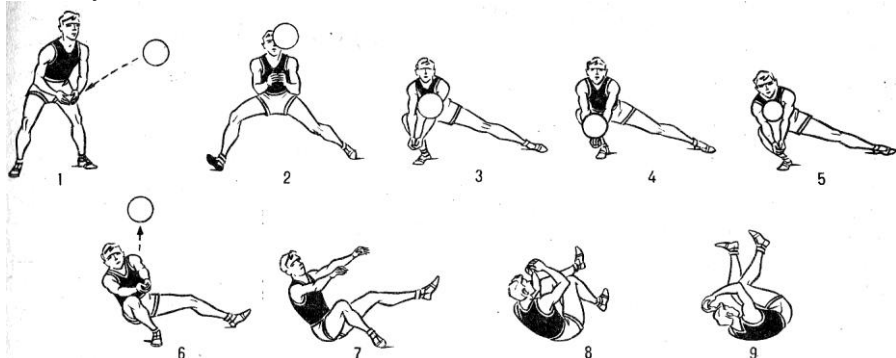


Рис. 6. Нижняя передача с падением и перекатом

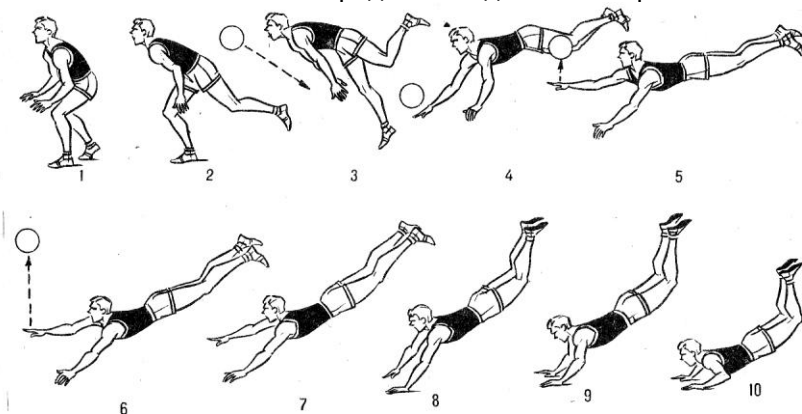


Рис. 7. Нижняя передача с падением на руки

Падение на грудь – способ наиболее распространенный у мужчин. Мяч принимают в броске с опорой на руки и с последующим падением перекатом на грудь. После резкого перемещения вперед (в сторону) игрок продолжает движение и выполняет бросок к мячу (рис. 7). Туловище наклоняют вперед, руки опущены. Движение рук снизу вверх начинается вместе с постановкой левой ноги на пол. После касания мяча руки опускают, амортизируют падение. Игрок приземляется на грудь, прогибаясь в пояснице. Движение заканчивают падением на грудь, на живот и бедра.

Техника овладения мячом

Прием мяча. Это основа защиты. Чаще всего мяч принимают в затрудненных условиях, что требует умения своевременно и быстро перемещаться и выполнять прием наиболее рациональным способом.

Прием мяча снизу двумя руками позволяет надежно принимать сильные подачи и нападающие удары. После предварительного перемещения к мячу игрок принимает положение выпада: одну ногу стопорящим движением выставляет вперед на пятку; руки готовятся к приему и находятся впереди-внизу; тяжесть тела перемещается вперед. Угол наклона туловища и вынос рук вперед зависит от высоты, скорости полета и местонахождения мяча по отношению к защитнику. Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий (рис. 8), ближе к лучезапястному суставом. Кисти при этом соединены и опущены. Очень важно, чтобы в момент приема руки не сгибались в локтях. Обычно игрок принимает мяч впереди себя. Если мяч принимают несколько сбоку, то выпад целесообразно сделать в направлении полета мяча. Кисти рук и предплечья разворачивают в сторону мяча (влево-вниз или вправо-вниз). Чем выше скорость полета, тем меньше должно быть встречное движение рук.

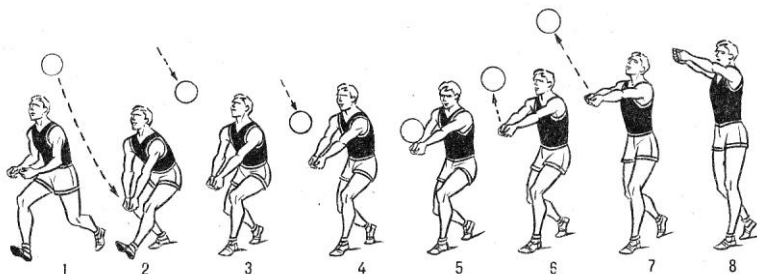


Рис. 8. Нижняя передача двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой не относится к основным способам приема и используется эпизодически лишь для приема низко и далеко летящих мячей. Наиболее успешно его используют для приема мяча, отскочившего от сетки. Определив направление полета мяча, игрок быстро перемещается и делает выпад навстречу ему. Если мяч слева от защитника, то выпад выполняют одноименной ногой. Подбивают мяч открытой кистью с плотно сжатыми пальцами и кулаком.

Прием мяча сверху двумя руками используют в игре редко, и только в случаях, когда мяч опускается на площадку сравнительно медленно. Для этого защитник стремительно

перемещается к месту падения мяча, затем делает выпад и переносит вес тела на опорную ногу. Туловище наклонено, руки согнуты и находятся на уровне лица. Перед касанием мяча игрок разворачивает туловище и руки подводит под мяч; пальцы, кисти и предплечья амортизируют движение и придают мячу нужное направление. Передачу можно выполнять и в опорном положении, и в падении с последующим перекатом.

Блокирование. Это прием, обеспечивающий защиту против нападающих ударов противника. Техника блокирования складывается из перемещения к месту постановки блока, прыжка, постановки рук и приземления. Блокирующие выполняют перемещение приставными шагами. Определив место толчка. Блокирующие принимают позицию готовности. Прыгать блокирующий может с места или после перемещения. Игрок энергично отталкивается, кратчайшим путем выносит руки вверх – они преграждают путь к мячу. При близкой передаче к сетке блокирующий переносит руки через сетку и накрывает мяч (рис. 9). После блока игрок мягко приземляется на согнутые ноги готовится вновь вступить в игру. При неподвижном блоке кисти рук закрывают определенную зону. Этот способ обычно используют в групповом оборонительном блоке. При одиночном блоке чаще всего противодействуют удару, используя подвижный атакующий блок. Игрок как бы ловит удар, неожиданно смещая руки из первоначального положения. Эффективность блока во многом определяется тактической подготовленностью игроков.

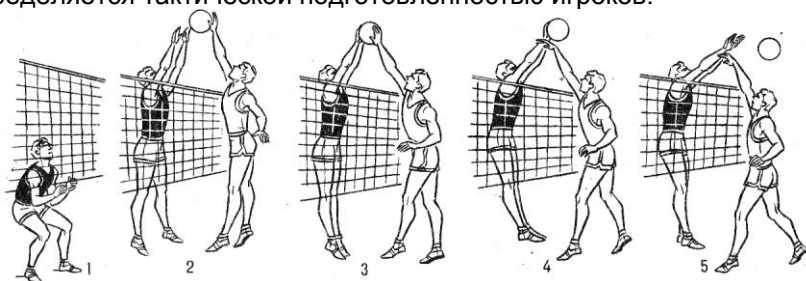


Рис. 9. Блокирование мяча

Тактика игры

Основное отличие тактики волейбола от тактики других спортивных игр заключается в высокой степени коллективности игровых действий, что диктуется основными правилами игры - они не позволяют игрокам задерживать мяч и определяют быструю смену ситуации при переходе от обороны к нападению и наоборот. Различают тактику игры в нападении и защиты. Каждая из них предполагает командные, групповые и индивидуальные действия игроков.

Тактика игры в нападении

Командные действия.

Командные действия в нападении – это определенная система ведения игры. Основная задача команды- создать условия для выигрыша очков и подачи. Реализуют ее с помощью следующих систем: нападения со второй передачи игрока первой линии, нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии и нападения с первой передачи сразу на удар.

Система нападения со второй передачи игрока первой линии

Она предполагает участие в атаке двух нападающих при передачах партнера, стоящего у сетки. Такой способ нападения прост и способствует повышению надежности взаимодействия как при приеме подач, так и в момент нападающего удара, позволяет полностью использовать сильнейшие стороны своих нападающих. Недостаток ее в том, что в завершающей стадии всех тактических комбинаций участвуют только два нападающих, а это дает постоянное численное преимущество блокирующим противника. При этой системе нападения применимы три варианта организации нападающих действий: через игрока зоны 3, через игрока зоны 2, через игрока зоны 4.

Первые два варианта считают основными и широко используют волейболисты различной квалификации, третий применяют эпизодически. Когда в зоне 4 находится связывающий, то обычно применяют смену мест между игроками зон 4 и 3.

Успех в игре во многом зависит от согласованности действий игроков первой и второй линии. Простейшие тактические взаимодействия определяются при передачах на удар игрока зоны 3, стоящего у сетки. В этом случае сильнейшие нападающие располагаются по диагонали в зонах 4 и 1.

Групповые действия

Тактические комбинации линии нападения организуют, изменяя характер передачи по высоте, длине, скорости, дистанции, а также прибегая к различным перемещениям нападающих у сетки с применением отвлекающих действий.

Примеры комбинаций:

1. Высокая передача в зону 4 (2) или средняя передача в зону 2 (4).
2. Прострельная передача в зону 4 или короткая передача назад за голову игроку зоны 2 (рис. 10).

3. Средняя (короткая) передача в зону 3 основному нападающему зоны 4, сместившемуся в эту зону, или средняя передача назад за голову игроку зоны 2 (рис. 11).

Взаимодействие нападающих при передаче игрока зоны 2 представляют собой определенную сложность, так как во многом зависят от правильного расположения и инициативных действий нападающего зоны 3. Примеры:

1. высокая или длинная передача нападающему в зону 4, средняя или короткая передача вспомогательному нападающему в зону 3.

2. То же, но атакует игрок зоны 3 со средней или короткой передачи после перемещения в зону 2 (рис. 12).

3. Взаимодействие с выходом игрока зоны 3 за спину игрока зоны 2. Передача на удар дается средней высоты. Нападающий в зоне 4 атакует со скоростной передачи (рис. 13).

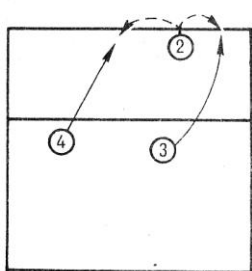


Рис.10.

Передачи в зону 4 и 2

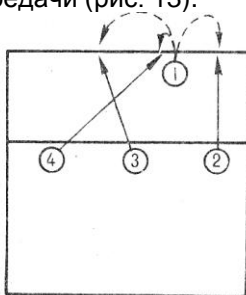


Рис. 11.

Передачи в зону 3 и 2

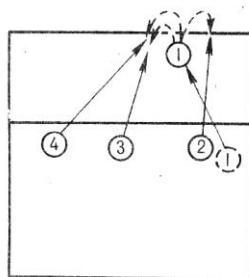


Рис.12. Взаимо-

действие при передаче из зоны 2

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии

Она считается основной, что объясняется большими возможностями данного варианта нападения, при котором в атаке участвуют сразу три игрока и используется вся длина сетки. Значительно повышается роль связывающего игрока, без мастерства которого нельзя рассчитывать на успех. Взаимодействия нападающих осуществляется в трех вариантах: с выходом игрока зоны 1; с выходом игрока зоны 6; с выходом игрока зоны 5.

Основными зонами для выхода нападающего считаются зоны 1 и 6. Выходы из зоны 5 применяют только квалифицированные волейболисты.

К недостаткам системы можно отнести определенную сложность взаимодействия нападающих с выходящим игроком, которому приходится передавать мяч на удар после больших перемещений к

сетке (6-7 м). Нужно так же учитывать , что выход к сетке игрока задней линии значительно ослабляет защиту в момент перехода от нападения к обороне.

Групповые действия

В комбинациях могут участвовать 3-5 игроков. Их действия определяются тактической задачей. Наиболее характерны следующие взаимодействия:

- ♦ Принимающего подачу с выходящими игроками задней линии;
- ♦ Выходящего игрока при второй передаче с нападающим;
- ♦ Нападающего с выходящим игроком задней линии в момент передачи на удар;
- ♦ Нападающих друг с другом в момент атаки.

Вся комбинация включает в себя выход нападающих к сетке из своих зон, а также размен зон между ними. Самые результативные комбинации возникают при крестных перемещениях нападающих. В этом случае дезорганизуется оборона противника и обеспечивается внезапность маневра.

Примерные взаимодействия:

1. Нападающий зоны 4 смещается в зону 3 для атаки с короткой передачи, а игрок зоны 3 перемещается за спину партнера для удара со средней передачи, а игрок зоны 3 перемещается за спину партнера для удара со средней передачи (рис. 14). Нападающий зоны 2 готовится завершить атаку в своей зоне (комбинация «крест»).

2. нападающий зоны 3 имитирует удар перед связывающим. Игрок зоны 2 смещается в зону 3 и завершает атаку из-за спины партнера. Игрок зоны 4 готовится к нападающему удару с длинной передачи.

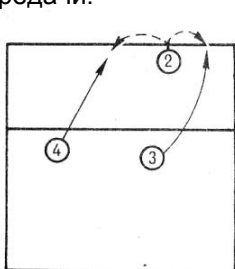


Рис.13.
Взаимодействие с выходом

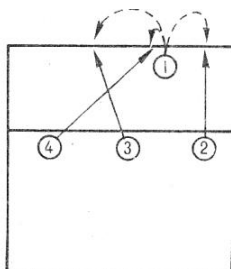


Рис.14.
Комбинация «Крест»

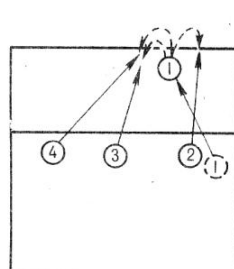


Рис.15. Комбинация «эшелон»
Выходом игрока 3 зоны в зону 2

Для этой системы нападения характерна комбинация «эшелон», в которой игрок зоны 4 имитирует атаку в зоне 3. Игрок зоны 2

готовится нападать в своей зоне, а совершает атаку игрок зоны 3 непосредственно из-за партнера. Это комбинация может быть усложнена за счет подключения к месту атаки нападающего зоны 2 или игроков задней линии (рис. 15).

Система нападения с первой подачи

Это наиболее сложный способ организации нападения. В то же время, применяя ее в отдельные моменты игры, команда достигает максимальной результативности за счет ускорения темпа и внезапности атаки. Основная сложность заключается в необходимости точно выполнять передачу сразу на удар.

Трудность приема своевременной подачи ограничивает возможность регулярного применения этой системы. И все же после изменения правил игры, позволяющих после блокирования начинать контратаку, имея в запасе три касания, вновь ставится вопрос о широком применении этой системы. Она предполагает два варианта взаимодействия нападающих на краях и в центре сетки. Оба эти способа требуют от игроков постоянной готовности к атаке и четкости взаимодействия, что повышает требования к их физической и психологической подготовленности.

Групповые действия

В рамках данной системы нападающие заранее располагаются в пределах линии нападения. Такая позиция позволяет успешно нападать с укороченного разбега и в то же время гарантирует безошибочную и точную откидку мяча в любую зону нападения. Сравнительно простыми являются комбинации на краях сетки:

1. Первая передача адресована нападающему в зону 2 (из зоны 5). Нападающий этой зоны перемещается к сетке и в прыжке в зависимости от блока принимает решение атаковать (без блока против одного блока) или (при двойном блоке) произвести откидку партнерам в зону 3 или 4. так же поступает игрок зоны 4, если первая передача адресуетея ему.

2. Вариант взаимодействия – забегание игрока зоны 3 на передачу («откидку») назад за голову в зону 2. Первая передача направлена между зоной 2 и 3. Нападающий 2-й зоны перемещается на удар и в прыжке определяет целесообразность дальнейшего развития атаки; при двойном блоке производит короткую передачу за себя или в зону 4. Если в линии нападения игрок зоны 3 левша, то такая комбинация успешно осуществляется в зоне 4.

Индивидуальные действия

Для успеха в игре важно целесообразно действовать без мяча и с мячом, выполняя подачи, передачи и нападающие удары. Эффективность индивидуальных тактических действий в нападении всегда связана с проявлением игровой активности, инициативы, с умением видеть площадку, правильно оценивать игровую ситуацию и мгновенно принимать нужное решение.

Выбор места – это основа тактической деятельности волейболиста. От правильного выбора позиции при передачах и нападающих ударах у сетки зависит их результативность. Выбирая место для второй передачи, игрок должен хорошо видеть своих партнеров по команде и блокирующих противника и всегда быть готовым исправить ошибку при неточном приеме передачи.

Не менее важны подготовительные действия при нападающем ударе. Они складываются из принятия соответствующей предварительной позиции готовности (смещения назад, в сторону, переступания и т.п.) и выхода на удар (разбег). Характер перемещения и прыжок на удар обусловлены местом действия (зоной) и тактической задачей, которую решает игрок в общекомандном плане. Так, если нападение ведется со второй передачи, нападающим целесообразно расположиться в 4-5 м от сетки и использовать максимальный разбег при нападающих ударах. При системе нападения с первой передачи, сразу на удар, нападающие крайних зон (4 и 2) должны находиться в пределах линии нападения. В современном волейболе особое место отводится начальной позиции и умению игрока зоны 3 взаимодействовать со связующим на опережение блока (прыжок нападающего опережает начало передачи на удар). Таких нападающих называют игроками «первого темпа» и им чаще поручается начало тактической комбинации, в которой они своими действиями сковывают действия центрального блокирующего противника. Главным оружием таких игроков в атаке является нападающий удар « на взлете» или с короткой передачи.

Тактика подачи. Выполняя подачу, игрок старается выиграть очко или затруднить противнику прием и организацию комбинационной атаки.

Чаще других используют планирующую подачу. Индивидуальная строится на четком понимании, куда и как подавать в данный момент игры. Благодаря точности и силе удара волейболист старается направить мяч в наиболее уязвимое место на площадке противника: на игрока, слабо владеющего приемом подачи; на игрока, вышедшего на замену; в зону выхода связующего. Результативность подачи возрастает, если она будет неожиданной для противника. Этого достигают сменой способа подачи, изменением траектории планирующей подачи и дополнительным вращением мяча при других способах подачи. На летних площадках берутся в расчет

метеорологические условия (солнце, ветер и т.п.), что также способствует повышению эффективности подачи.

Тактика передачи. Степень владения передачей обуславливает успешность применения любой системы нападения. Основная цель игрока, выполняющего передачу, - создать партнеру возможность лучшие условия для продолжения тактической комбинации или завершения атаки. Одновременно преследуют цель затруднить действия блокирующих противника. Грамотное выполнение передачи возможно только при правильной оценке обстановки, что в свою очередь определяется уровнем тактического мышления и быстрой ориентировке на площадке. Для этого передающий игрок внимательно наблюдает за игрой своей команды и действиями противника. Грамотное выполнение передачи возможно только при правильной оценке обстановки, что в свою очередь определяется уровнем тактического мышления и быстротой ориентировки на площадке. Для этого передающий игрок внимательно наблюдает за игрой своей команды и действиями противника. Он исходит из того, что передача на удар адресуется партнеру с возможной точностью, что для завершающего удара в первую очередь используется нападающий, который в данный момент находится в наиболее выгодной позиции и активно действует в игре. Для успешной комбинационной игры ему необходимо варьировать расстояние, высоту и скорость передачи, а также постоянно подкреплять свои действия отвлекающими движением.

Окончательная конкретизация тактической задачи определяется системой нападения, которая предопределяется системой нападения, которая предопределяет решение вопроса о способе и характере взаимодействия пасующего с нападающим при передаче на удар.

Тактика нападающего удара – это основное средство решения задач нападения, которая предопределяет решение вопроса о способе и характере взаимодействия пасующего с нападающим при передаче на удар.

Тактика нападающего удара- это основное средство решения задач нападения. Возможность блокирования мяча на стороне противника предъявляет высокие требования к физической, технико-тактической и психологической подготовленности нападающих.

Индивидуальная тактика строится не столько на силе самого удара, сколько на его внезапности. Чем шире технический диапазон нападающего, тем легче ему решать тактические задачи, возникающие в различных игровых ситуациях. Определяя направление атаки, нападающий мгновенно оценивает обстановку на площадке противника, характер передачи на удар и выбирает наиболее эффективный способ атаки. Действуя в крайних зонах, он сочетает сильные удары по ходу и по боковой линии с косыми ударами (из зоны

4 по зоне 4, из зоны 2 по зоне 2), а также применяют удары по блоку – в аут. В центре сетки нападающие чаще всего применяют более сложные технические способы атаки- удары с переводом и поворотом туловища, обманные удары и удары после имитации передачи мяча. Игрок третьей зоны обязан свободно владеть скоростным взаимодействием со связующим и сочетать атаку с обычных передач с ударами « на взлете» и с короткой передачи. Он должен уметь завершать тактические комбинации в роли нападающего «первого» и «второго темпа».

Тактика игры в защите

Командные действия

Организация защитных действий команды осуществляется по двум направлениям: блокирование сильных нападающих ударов и прием мяча после подачи, обманных и нападающих ударов и прием мяча после подачи, обманных и нападающих ударов. Задача играющих – не допустить падение мяча на своей площадке и создать возможность для контратакующих действий.

Основу командной тактики составляет определенное расположение всех шести игроков в момент нападения противника. С этой целью применяются следующие расстановки игроков, или системы: «двух защитников» (2-2-2), «трех защитников» (2-1-3), а также смешанная система защиты, где варьируют расстановки.

При выборе одной из этих расстановок исходят из возможности своих игроков, умения блокирующих взаимодействовать с игроками задней линии, а также учитывать особенности игры противника.

Система «двух защитников» (2-2-2). Основное достоинство этой команды, в равномерном расположении игроков на площадке, надежном прикрытии угловых зон (1 и 5). Выдвижение вперед игрока зоны 6 усиливает страховку блокирующих, улучшает взаимодействие с ними и с игроком, не участвующих в блоке. А так же обеспечивает лучшие условия для перехода от обороны к нападению. Распределение функций и размещение остальных игроков на площадке определяется действиями противника.

Рассмотрим типичные положения, возникающие при использовании этой расстановки:

1. Противник атакует из зоны 4. В этом случае игроки 3 и 2 организуют групповой блок, закрывают основное направление удара (рис. 16). Игрок зоны 4 смещается от сетки к линии нападения для приема нападающих ударов в косом направлении.

Основной защитник в зоне 5 смещается из угла в незащищенную блоком зону и должен быть готов к приему нападающих ударов по диагонали площадки и мячей, отскочивших от рук блокирующих. Защитник в зоне 1 действует в узком коридоре у боровой линии. Перемещаясь вперед, он готовится к приему нападающих ударов по линии и с переводом в первую зону. Игрок зоны 6 смещается к месту атаки, занимает позицию за блокирующими и обеспечивает страховку.

2. Нападающий удар по ходу производится из зоны 2. Двойной блок осуществляют игроки зоны 3 и 4, остальные игроки располагаются на площадке и действуют как в предыдущем варианте.

3. Нападающий удар по линии производится из зоны 4. Направление удара закрывается блокирующими зоны 3 и 2. Игрок, не участвующий в блоке (в зоне 4), смещается ближе к центру площадки и готов к приему нападающих ударов переводом вправо или обманных ударов в эту зону. Игрок зоны 1 располагается в закрытой блоком зоне и готов к приему мячей, отскочивших от рук блокирующих. Игрок зоны 5 перемещается вправо-вперед для приема нападающих ударов по диагонали площадки. Страховку обеспечивает игрок зоны 6, который смещается к боковой линии и занимает позицию за блоком.

Система «двух защитников» оправдывает себя в командах, имеющих хорошо отлаженное блокирование, способное нейтрализовать сильные нападающие удары. Система страховки блокирующих игроком зоны 6 обеспечивает успешное противодействие команде, применяющей разнообразное нападение и частые обманные удары за блок. Активную роль здесь должен выполнять и игрок первой линии, не участвующий в блокировании. Такой вариант страховки позволяет активизировать контратакующие действия команды. Для этого роль страхующего в зоне 6 поручается основному пасующему игроку, который более эффективно обеспечивает решение основной задачи и имеет возможность удобно осуществлять выход к сетке для второй передачи в момент ответных атакующих действий. К недостаткам системы относятся уязвимость 6-й зоны вблизи лицевой линии. Атаки противника в этом направлении с далеких от сетки передач часто достигают цели.

Система трех защитников (2-1-3). Эта система с оттянутым к лицевой линии игроком зоны 6 появилась как результат необходимости противодействовать возросшей мощи высокорослых нападающих, умеющих атаковать выше блока. Характерной особенностью системы является наличие на задней линии трех игроков защиты. Такое расположение улучшает прием сильных нападающих ударов, однако страховка блокирующих и центра площадки становится менее результативной. При этой системе защиты применяются три варианта страховки:

- страховка крайним защитником (со стороны которого осуществляется атака противника);
- страховка игроком первой линии, не участвующем в блокировании;
- комбинированная страховка, где расположение игроков на площадке и выполнение ими защитных функций диктуется направлением атаки противника и действием своих блокирующих.

Страховка крайним защитником – основной способ защиты, рассчитанный на тактически подготовленных игроков, которые быстро перемещаются и хорошо ориентируются в обстановке, умеют переключиться от защиты на страховку или обратно, а также успешно взаимодействует друг с другом на лицевой линии. При атаке противника команда принимает следующие построения:

1. Нападающим удар проводится из зоны 4. Двойной блок организуют игроки зоны 3 и 2 (рис. 17). Игрок зоны 4 смещается к линии нападения для приема обманных ударов в этом направлении. Основной защитник в зоне 5 выдвигает вперед и готов к приему нападающих ударов в своей зоне. Игрок зоны 6 остается у лицевой линии для приема нападающих ударов поверх блока и прошедших между руками блокирующих. Одновременно он страхует защитников в зоне 1 и 5. Защитник зоны 1 располагается несколько ближе к сетке и в момент атаки перемещается за блок для организации страховки. Одновременно с этим он выполняет функцию защитника в случаях, когда противник атакует в эту зону. Нападение из зоны 2 заставляет команду перестраивать порядки, действовать в своих игровых зонах и выполнять функцию согласно новой ситуации.

2. При нападающем ударе в зону 1 (с переводом влево) из зоны 4 (рис. 18) игроки зоны 4 и 5 располагаются в зонах, не закрытых блоком, и готовы к приему сильных нападающих ударов. Игроки в зонах 1 и 6 остаются в закрытой блоком зоне, смещаясь вправо-вперед, обеспечивают прием нападающих между руками и над блоком. Игрок зоны 1 полностью отвечает за страховку блокирующих. Игрок зоны 6 страхует зону 1. При тех же ударах из зоны 2 блок организуют игроки 3-й и 4-й зон; остальные взаимодействуют с учетом своего места и выполняемой игровой функции.

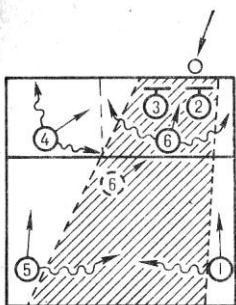


Рис.16.
Взаимодействие защитников

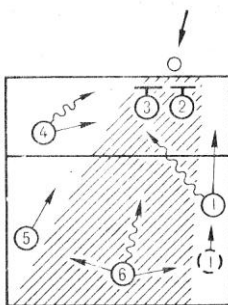


Рис.17.
Взаимодействие защитников при страховке при атаке из 4-й зоны

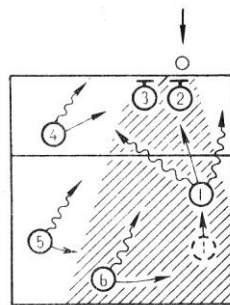


Рис.18.
Взаимодействие защитников при страховке блокирующих игроков 6-й зоны блокирующих игроком 1-й зоны

3. Для нейтрализации сильного нападающего удара в центре сетки организуется тройной блок (рис. 19). В этом случае защитники на задней линии действуют в усложненных условиях. Крайние защитники занимают позицию у боковых линий в 5-6 см от сетки и готовятся принимать удары в зонах, не защищенных блоком. Игрок зоны 6 отвечает за прием ударов на всей лицевой линии и особенно мячей, направленных в центр площадки между руками блокирующих. Страховку осуществляет один из защитников, вышедших из зоны 1 или 5.

Вариант страховки блокирующих игроком первой линии значительно упрощает взаимодействие команды. Он во многом сходен со страховкой игрока зоны 6, который полностью покидает свою зону и действует непосредственно за блокирующим; страховку его зоны берет на себя крайний защитник, со стороны которого осуществляется выход к блокирующим. В эту же сторону должны сместиться игрок зоны 6, и второй крайний защитник. Эти перемещения составляют определенную сложность, но преимущество этого варианта существенны - в обороне здесь постоянно действуют три защитника.

Смешанная система также рассчитана на переключение игроков от приема нападающих ударов к страховке в ходе атаки противника. Активизация защитных действий достигается путем самостраховки блокирующих. Существенная слабость этой системы заключается в образовании уязвимой зоны в центре площадки, которую не удастся закрыть при таком расположении защитников.

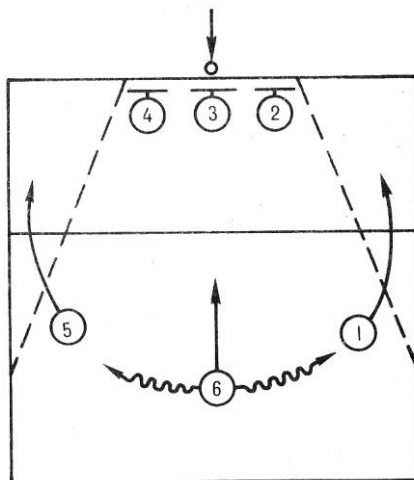


Рис. 19. Организация тройного блока

Групповые действия

Различают взаимодействия: защитников, блокирующих, защитников с блокирующими, блокирующих со страхующими и страхующих игроков между собой. Эти взаимодействия внутри и между линиями защищающейся команды определяются местом и направлением атаки противника, а также избранной системой защиты.

Взаимодействия защитников. Качество приема нападающих ударов определяется умением защитников играть в разных зонах и принимать удары, прошедшие без блока и за ними. Это требует постоянного внимания, технического мастерства и хорошей согласованности действий.

Для повышения эффективности защиты полезна специализация игроков, а также обмен зонами в ходе игры.

Взаимодействие блокирующих. Основная форма группового блокирования - двойной блок. Тактика группового блокирования заключается во взаимодействии основного и вспомогательного блокирующего при организации подвижного или зонного блока. Функцию основного (центрального) блокирующего чаще всего поручаются игроку зоны 3, вспомогательного – игрокам крайних зон (2 и 4). Такое распределение обязанностей отвечает тактике медленного розыграша мяча и нападения с высоких передач. При скоростной и комбинационной игре сильнейшие блокирующие располагаются в крайних зонах, а в центре сетки действуют наиболее подвижный блокирующий, выполняющий обязанности вспомогательные игроки.

Основной блокирующий отвечает за подготовку блока, закрывая наиболее опасное направление удара (по ходу). Он определяет место и момент прыжка. выбирает способ постановки рук и руководит действиями партнера. Вспомогательный блокирующий составляет свои руки с руками основного блокирующего и закрывает направление возможного перевода, а также отвечает за самостраховку после приземления.

Взаимодействие защитников с блокирующими. Оно заключается в четком согласовании зоны взаимодействия и распределения обязанностей между ними. От этого зависит эффективность защиты на всей глубине площадки. В зависимости от способа блокирования защитник располагается в уязвимых для сильных нападающих ударов зоны. Большое значение придается умению защитника целенаправленно адресовать принимаемый мяч, что позволяет команде успешно применять контратакующие действия.

Взаимодействие блокирующих со страхующими зависит от избранной системы защиты, которая определяет расположение и количество страхующих игроков. В большинстве случаев в страховке блокирующих участвуют два игрока, один - основной (защитник), второй – вспомогательный (обычно нападающий), участвующий в блоке. В моменты, когда страховку осуществляется только одним игроком нападения. В этом случае возрастает значение умелой самостраховки блокирующих и правильного взаимодействия со страхующими игроками.

Взаимодействие страхующих имеет место при выполнении большинства защитных действий – в момент приема подачи, нападающих ударов, блокирования. При приеме подачи страхуются игроки, не владеющие приемом подачи. С этой целью закрывается или сужается зона, в которой находится этот игрок. Здесь важно исправить неудачный прием мяча вернуть его в игру. В момент перехода к атаке страхуется игрок, в зоне которого выполняется нападающий удар. Взаимодействие страхующих в этом случае зависит от системы защиты и особенно от позиции игрока зоны б. Лучше, когда он действует за блоком. Тогда любой из нападающих страхуется тремя игроками.

Особое место занимает страховка игрока, принимающего нападающий удар. Каждый из его партнеров должен быть готов подстраховать его и зону, когда направлен удар противника. Первым смещается в эту сторону ближайший игрок. Чаще других это бывает игрок зоны б, когда он расположен у лицевой линии, а направление атаки нацелено на крайних защитников.

Индивидуальные действия. Индивидуальные тактические действия в защите складываются из выбора места, приема подачи и

нападающих ударов, блокирования, страховки и само страховки блокирующих.

Выбор места. Успех защитных действий зависит прежде всего от правильного, своевременного выбора места и рационального применения приема защиты. Выбор нужной позиции обуславливается умение наблюдать за действиями противника, расположением своих партнеров на площадке, направлением и скоростью полета мяча. Перемещаясь к мячу, игрок должен четко представить зону своего действия, тактическую задачу своей команды и возможности ближайших партнеров по защите.

Прием подачи – чрезвычайно ответственный момент игры, поскольку любая ошибка ведет к проигрышу очка. В то же время качественный прием способствует эффективному нападению команды. Действия игрока прежде всего сводятся к правильному выбору места в принятой расстановке. Игроку важно уметь предугадывать направление, характер и траекторию подачи для своевременного перемещения и подготовительных действий к приему. В то же время его позиция не должна сковывать действия остальных партнеров.

Прием нападающих ударов -одно из самых сложных игровых действий, требующих от защитника хорошей ориентировки, быстроты реакции и перемещения. Вместе с тем защитнику необходимо уметь наблюдать за действиями противника в момент подготовки атаки (при первой и второй передачи на удар). Выбирая место и способ приема, защитник учитывает расположение своих блокирующих, зону, в которой ему нужно действовать , и общекомандную задачу. Выбранная позиция должна позволять ему наблюдать за мячом и действиями нападающего из-за блока. Решая основную задачу, защитнику всегда надо помнить о необходимости целенаправленной передачи мяча для успеха атакующих действий своей команды.

Одиночное блокирование – наиболее важный момент защиты. Различают два вида блокирования : зонный – оборонительный и подвижной – атакующий блок. При зонном блоке обычно закрывается наиболее опасное направления удара. Успех блокирования при обоих вариантах зависит от правильного выбора места, моменты прыжка и точной постановки рук.

Место прыжка определяется по направлению передачи на удар и разбегу нападающего по отношению к сетке. Момент начала прыжка зависит от характера передачи и его индивидуальных особенностей. Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При высоких и средних передачах на удар прыжок блокирующего производится позже нападающего.

Если атака ведется с низких и скоростных передач, прыгать следует вместе с нападающим. При ударах с отведенной и

сверхвысокой передачи прыжок блокирующего производится позже обычного. Постановка рук и положение отведенных кистей имеют решающее значение. Это зависит от направления удара.

Чем высшее мастерство блокирующего, тем раньше и точнее предугадывается зона атаки и нейтрализуется нападающий удар.

Самостаховка блокирующего - это индивидуальное тактическое действие игрока. При самостаховке блокирующий принимает обманные удары и мячи, задетые блоком непосредственно в своей зоне. В момент приземления после блока он должен успеть принять нужную позицию, определить направление приема и передачи мяча.

Методика обучения

Обучение игре в волейбол начинают с детьми 10-12 лет. Одновременно с отбором и комплектованием учебных групп секции волейбола решают конкретные задачи по разносторонней физической подготовке, обучению основам техники, тактике и соревновательной деятельности волейболиста.

Первое знакомство с игрой начинают на основе использования подготовительных и подводящих к волейболу подвижных игр, которые могут применяться как для владения приемами игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям. Здесь целесообразны игры, способствующие освоению перемещения и передач мяча в сочетании с различными зрительными сигналами, требующими ориентировки и быстроты действий. Передачу мяча как основной прием игры успешно закрепляют в таких играх, как «Мяч – среднему», «Передал - садись», «Запятой мяч», «Мяч в воздухе»; в эстафетах «Навстречу-через сетку», «Передачи по воздуху», «Назад – по колонне и по кругу», «Эстафета пар» и др.

Для совершенствования техники приема мяча, подачи и нападающих ударов используют соответствующие игры и эстафеты, в которых игровая форма выполняет упражнений позволяет лучше решать учебную задачу.

В массовых соревнованиях юные волейболисты начинают участвовать, овладев первичными тактико-техническими навыками (стойки, Перемещения, подачи, приемы и передачи мяча).

Обучение технике и индивидуальным тактическим действиям начинают со стойки и перемещений на площадке; вначале по прямой (вперед-назад, вправо-влево), а затем с изменением направления, темпа и ритма движения. Совершенствование проводится на основе усложнения способов перемещения и характера действий на площадке. С этой целью широко используют имитационные

упражнения, сочетающие в себе элементы техники и тактики игровых действий волейболиста.

Обучение подаче мяча начинается с нижней прямой и нижней боковой подачи. Для одновременного освоения подачи и приема мяча с подачи используются подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения нацелены на развитие качеств, необходимых для выполнения подачи. С этой целью подбираются упражнения, имитирующие подачу с одновременным отягощением движения (резиновый амортизатор, набивной мяч и др.). В подводящих упражнениях занимающиеся чаще всего закрепляют ударное движение и совершенствуют специальные качества. К таким упражнениям относятся удары по неподвижному мячу с использованием вспомогательной аппаратуры («удочка», «мяч в держателе», «наклонная рама» и др.), удары в стенку, в сетку и т.п. Эти упражнения позволяют сосредоточить внимание на технике приемов в целом, на согласованности движения ног, туловища и рук. Специальные упражнения используют в такой последовательности:

1. Подача мяча в стенку (с расстоянием 6-8 м).
2. Подача мяча без сетки на партнера (в шеренгах).
3. Подача мяча через сетку с уменьшением расстояния.
4. Подача из-за лицевой линии в определенном направлении.
5. То же, но с места подачи в определенную зону.
6. Последовательное выполнение нескольких подач в различные зоны.
7. Поддачи на быстроту выполнения с учетом точности (эстафеты).

Изучая технику подач, важно своевременно исправлять ошибки и осваивать тактические положения. Параллельное изучение техники и тактики позволяет быстро и более рационально совершенствовать мастерство. Для этого используются специальные задания: подача на силу в решающий момент игры, подача на слабого игрока, подача в уязвимую зону, подача на выходящего игрока, подача в разрез зон и др.

По этой же схеме изучают и другие способы: верхняя прямая и верхняя боковая подачи. Рекомендуется знать все виды подач, но одной или двумя владеть в совершенстве. Избранную подачу игрок должен уметь направлять в любую зону, любым способом (удлиняя, укорачивая траекторию, с вращением и без вращения, нацелено и т.д.).

Совершенствование тактики подач производится при постоянном контроле за их результативностью и стабильностью в учебно-тренировочных играх и соревнованиях.

Ошибки при подачах:

1. Неустойчивое исходное положение и нечеткое подбрасывание мяча.

2. Недостаточная амплитуда замаха и выполнение ударного движения согнутой рукой.

3. Неправильное соприкосновение кисти с мячом и отсутствие сопровождающего движения.

В первом случае добиваются большой сосредоточенности и внимания при подготовке к подаче. В качестве методического приема можно рекомендовать производить подачи только после словесных сигналов «можно», «подача» (или подачи после свистка), которые подаются тренером по мере готовности игрока.

Вторая ошибка возникает у игроков вследствие стремления подавать подачу с максимальной силой, нарушая последовательность включения различных звеньев тела.

Тренеру следует знать, является ли ошибка следствием недостаточной физической подготовленности или же она связана с неправильной техникой. Ошибка исправляется подбором специальных упражнений. Вначале следует устранить недостатки в замахе, добиваясь широкой амплитуды движений в момент подбрасывания мяча. Для исправления ошибки в ударном движении можно рекомендовать подводящие упражнения с использованием специальной аппаратуры (подвесной мяч, мяч на амортизаторах, мяч в держателе и т.п.).

Обучение передаче мяча начинается в средней стойке на месте через посредство подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Занимающиеся должны четко представлять правильную технику верхней подачи, свободно имитировать действия после небольших перемещений вперед (назад). В этом плане успешно используются малые набивные мячи и специальные снаряды (подвесные мячи, тренажерные приспособления и др.), которые позволяют обучать игроков выходить под мяч, фиксировать положение готовности и совершенствовать структуру движения при передаче. Изучив передачу вперед, над собой назад и в сторону из основной стойки, начинают осваивать передачу после перемещений, выполняя ее с различной высотой, длиной и скоростью полета мяча.

В дальнейшем изучают более сложные способы: передача в прыжке, передача в прыжке после имитации нападающего удара, передача в падении с перекатом на спину. Упражнения, способствующие закреплению технико-тактического навыка передачи мяча, включают в себя индивидуальные, парные и групповые движения:

Рекомендуемая последовательность применения таких упражнений:

1. Передача мяча в стенку различными способами, с изменением расстояния, высоты и скорости полета мяча.

2. То же, но с изменением исходных положений при передаче: лицом, боком, сидя, лежа, в прыжке, с поворотом на 180

3. То же, но с продвижением вдоль стены вправо, влево, сочетая верхнюю передачу и прием снизу.

4. Передача мяча над собой на различную высоту, различным способом на месте и с продвижением вдоль ограничительных линий.

5. То же, но у сетки на месте и с продвижением вперед, вправо, влево и назад.

6. Вторая передача в различные зоны нападения с выходом к сетке из-за линии нападения после своего удара мяча в пол и выхода под отскочивший мяч.

7. То же, но с предварительным выходом к мячу из различных зон защиты и подбивания мяча снизу двумя руками.

Большое значение в общем комплексе средств подготовки игрока имеют упражнения с участием партнера, который создает определенные условия как при обучении, так и при совершенствовании передач мяча:

1. Передача в парах различным способом и изменением расстояния, высоты и скорости полета мяча.

2. То же, но с продвижением, изменением исходных положений: лицом, боком, сидя, лежа, в прыжке, с поворотом на 180, в сочетании с передачей над собой и с приемом снизу.

3. Три игрока располагаются у сетки, адресуя друг другу мячи в различной последовательности. Одновременно можно совершенствовать передачи из зоны 3 в зону 4 и 2, из зоны 2 в зону 3 и 4. Игроки могут перемещаться к сетке и имитировать атаку.

Использования в занятиях большого числа мячей, специальной аппаратуры («маяки», кольца-мишени, щиты, дополнительные сетки и т.п.) позволяет увеличить эффективность работы над этим важным приемом игры.

Обучение приему и передаче снизу и их совершенствование проводится в той же последовательности, что и передача сверху. Этим приемом играющие принимают подачи, нападающие удары, осуществляют страховку и перебивают через сетку мячи, летящие за пределы площадки. Прием снизу двумя руками на начальном этапе обучения более надежен, так как юные волейболисты ещё не обладают достаточной точной подвижностью.

Ошибки при выполнении передач мяча:

1. Несвоевременность выхода под мяч и неустойчивое исходное положение.

2. Отсутствие встречного движения к мячу и амортизационного движения пальцев.

3. Отсутствие завершающего движения предплечий и кистей, придающего точность и скорость полету мяча.

Слабая наблюдательность, недостаточная быстрота ответной реакции и скорость перемещения к мячу приводит к первой ошибке. Для исправления ее необходимы специальные упражнения, вырабатывающие удобную, динамичную стойку и готовность перемещаться в любом направлении и любым способом (старты, рывки и ускорения, замахи и т.п.).

Ошибки в технике встречного движения ног, туловища и рук появляются чаще всего из-за их преждевременного выпрямления. Следует добиваться, чтобы движение к мячу было слитным, «накатистым». Широкое и плавное движение помогает выработать имитационные упражнения с набивными мячами.

Для исправления ошибки в завершающей фазе передачи можно рекомендовать упражнения ошибки с акцентом на точность (у стены, у баскетбольного щита, у сетки с использованием кольца-мишени и т.п.).

Разученный комплекс закрепляют в соревнованиях по мини-волейболу, который проводят по упрощенным правилам: состав команды 3*3, 4*4, 5*5 (площадка соответственно 9*4,5; 12*6 и 12*9 м), высота сетки – 2м.

Обучение нападающим ударом. Это один из самых сложных разделов подготовки волейболистов. Для успешного выполнения игрок должен обладать развитым скоростно-силовыми качествами, быстротой реакции и отличной координированностью движений в безопорном положении, умением высоко прыгать. Обучение начинают с основного способа- прямого нападающего удара.

На первом этапе освоения удара применяют расчлененный метод, на основе которого раздельно изучают разбег, прыжок на удар и приземление. Для этого используют подготовительные и подводящие упражнения с использованием вспомогательных снарядов и тренажерных устройств. Все упражнения нацелены на закрепление темпа и ритма разбега. Одновременно изучают ударное движение в упрощенных условиях по неподвижному мячу, без прыжка, с использованием подвесных мячей, а также удары у стены. Дальнейшее закрепление навыка происходит при целостном выполнении нападающего удара, а затем с сеткой нормальной высоты после передачи партнера.

Совершенствовать прямой нападающий удар целесообразно последовательно в зоне 4, 2 и 3, с высокой, средней и укороченной передач, одновременно решая определенные тактические задачи задачи при постепенно усиливающемся сопротивлении противника (против одних защитников, против одиночного блока, против группового блока).

Рекомендуются следующие упражнения для совершенствования нападающего удара:

1. Выполнение удара после собственного подбрасывания мяча в различных зонах. Направление атаки тренер указывает до прыжка, в момент прыжка, в момент замаха и т.д.

2. То же, но после передачи мяча игроком зоны 3. Сигнал для направления атаки подается действием вспомогательного игрока, имитирующего постановку блока. В зону 3 мяч направляют из зон 4, 6, 2, 5 и 1.

3. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, и 2. Игрок зоны 2 выходит на мяч и выполняет передачу назад за голову, где и совершенствует удар игрок зоны 3 после забегания за спину партнера. Игрок зоны 4 имитирует атаку. В зону 4 мяч направляется из зон 4, 6, 5.

Дальнейшее совершенствование атаки проводится против блока с разнохарактерных передач. Индивидуальную тактику нападения совершенствуют, развивая умение применять в игре различные по способу и характеру выполнения нападающие удары.

В учебных играх необходимо давать игрокам конкретные задания по выполнению нападающих ударов, обязательно контролируя их качество, поощряя творческое, инициативное их применение.

Ошибки при выполнении нападающего удара:

1. Несвоевременный и не правильный разбег (направление, ритм и темп).

2. Большая глубина приседа и медленное отталкивание.

3. Несвоевременная и неправильная работа руки и туловища при замахе.

4. Недостаточная сила удара, удары согнутой рукой.

Первая группа ошибок возникает из-за невнимательного наблюдения за второй передачей, плохой позиции для удара, отсутствием нарастающей скорости в разбеге, особенно при последнем шаге перед отталкиванием.

Такие ошибки исправляют, основываясь на индивидуальных особенностях игроков, для которых определяется оптимальная длина и скорость разбега. Целесообразно в упражнениях применять звуковые сигналы, определяющие начало и конец разбега. Целесообразно в упражнениях применять звуковые сигналы, определяющие начало и конец разбега. Для более опытных игроков вводят зрительные ориентиры (определенное положение мяча в момент передачи на удар).

Ошибки при отталкивании чаще всего связаны с недостаточной скоростно-силовой подготовленностью мышц ног, а также чрезмерно глубоким подседом в момент толчка. Исправляют их с помощью

различных прыжковых упражнений в приседании в разном темпе (на месте, со скачками, с напрыгиванием на предметы, многоскоки и т.д.).

Преждевременный замах и ошибки в работе руки и туловище помогают исправить упражнения для развития ловкости и гибкости в безопорном положении. Хорошего эффекта достигают, используя для этого набивные мячи.

Ошибки в ударном движении, вызывающие ослабление нападающего удара, чаще всего возникают из-за неполного выпрямления бьющей руки и неактивной работы кисти в конечной фазе удара. Исправляют их, используя расчлененный метод, а ударное движение без прыжка - на вспомогательных приспособлениях (подвесной мяч, мяч на амортизаторе, мяч на держателе); далее работают над ударами у стены и через сетку. Большим подспорьем могут быть упражнения в метании теннисных и малых набивных мячей через сетку.

Обучение блокированию. Начинают его с освоения техники одиночного блока. Занимающиеся овладевают быстрыми перемещениями вдоль сетки, прыжками, выносом и постановкой рук при неподвижном блоке.

Параллельно с этим обучают основам индивидуальной тактики: умению предугадывать направление передачи на удар, правильно выбирать место, своевременно выполнять прыжок и постановку рук.

С этой целью можно использовать следующие упражнения:

1. Перемещения приставным шагом вдоль сетки с имитацией блока.

2. То же, но с блокированием неподвижного мяча с переносом рук над сеткой.

3. Блокирование передач мяча через сетку в заранее обусловленном направлении.

4. Блокирование прямого нападающего удара в заданном направлении с высоких, средних и укороченных передач в различных зонах.

5. Блокирование нападающих ударов в зоне 3 с различных передач.

Дальнейшее совершенствование одиночного блока обычно связывают с приобретением игроком умения смещать руки и закрывать истинное направление удара. Подвижной блок требует более высокого уровня индивидуальной тактической подготовленности. Окончательно закрепляют прием в специальных упражнениях, максимально приближенных к игровым условиям, в двусторонних играх и соревнованиях.

Ошибки при выполнении блокирования:

1. Неправильное исходное положение и несвоевременный прыжок.

2. Недостаточная высота и ошибка в направлении прыжка блокирующего.

3. Плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрыть основное направление атаки.

Слабая подвижность блокирующего и запоздалая реакция на действия противника приводят к ошибкам в выборе места и в исходной позиции перед прыжком. Исправление указанных недостатков требует систематической работы и соответствующего подбора упражнений.

Тренер должен добиваться от игроков сосредоточенности и умения быстро анализировать игровую ситуацию с учетом индивидуальных особенностей нападающего, характера передачи на удар и зоны, где осуществляется атака.

Методика исправления ошибок второй группы связана с техникой прыжка и постановкой рук блокирующего. Она в свою очередь зависит от исходного положения перед отталкиванием и активной работы рук, туловища и ног. Стойка на прямых ногах и качество постановки рук.

Для устранения этих ошибок используют имитационные прыжки с перемещением вдоль сетки и специальные упражнения с мячами, набрасываемыми в разных направлениях. Все внимание игрока следует сосредоточить на точных и своевременных действиях в момент прыжка и постановки рук.

Последующее обучение и совершенствование групповой и командной тактики ведется в процессе участия в соревнованиях по волейболу в составе команды.

Литература

Спортивные игры и методика преподавания [Текст]: учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ./ под ред. Портных Ю.И. – изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 320с., ил.