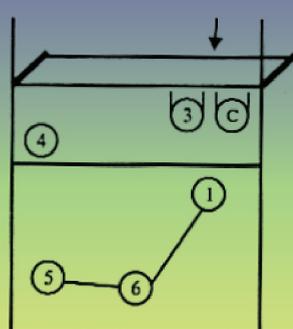
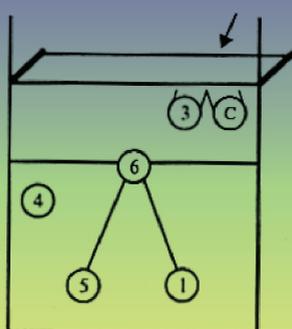
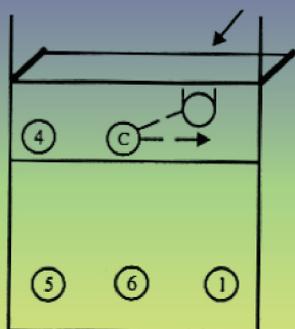


Министерство образования и науки Российской Федерации
Тольяттинский государственный университет
Институт физической культуры и спорта
Кафедра «Физическое воспитание»

Е.Д. Чернова

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Электронное учебно-методическое пособие



УДК 796.325(075.8)

ББК Ч-5.5

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин Волжского университета имени В.Н. Татищева

Е.А. Астраханцев;

канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» Тольяттинского государственного университета *Г.М. Популо.*

Чернова, Е.Д. Обучение тактическим действиям в волейболе : электрон. учеб.-метод. пособие / Е.Д. Чернова. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. – 1 оптический диск.

В электронном учебно-методическом пособии представлены методы, принципы, средства и формы обучения по специализации «Волейбол». Рассмотрен современный подход к тактической организации игр в волейбол. Отражена роль лидерства в команде при осуществлении тактических действий на площадке.

Предназначено для студентов высших учебных заведений очной и заочной форм обучения.

Текстовое электронное издание

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования:

IBM PC-совместимый компьютер: Windows XP/Vista/7/8;

PIII 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA;

Adobe Acrobat Reader.

Редактор *Т.Д. Савенкова*
Корректор *О.П. Корабельникова*
Технический редактор *Н.П. Крюкова*
Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*
Художественное оформление,
компьютерное проектирование: *И.И. Шишкина*

Дата подписания к использованию 17.01.2017.

Объем издания 6,7 Мб.

Комплектация издания: компакт-диск, первичная упаковка.

Заказ № 1-64-15.

Издательство Тольяттинского государственного университета
445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14,
тел. 8 (8482) 53-91-47, www.tltsu.ru



Содержание

Введение	6
1. ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	9
1.1. Тактика	9
1.2. Этапы тактической подготовки	10
1.3. Задачи тактической подготовки	11
1.4. Роль и значение лидерства	13
2. ТАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ	14
2.1. Индивидуальные средства нападения	14
2.2. Групповые средства нападения	15
2.3. Командные средства нападения	20
3. ТАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ	21
3.1. Индивидуальные средства защиты	21
3.2. Групповые средства защиты	23
3.3. Командные средства защиты	32
4. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ	36
4.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении	36
4.2. Обучение групповым тактическим действиям в нападении	40
4.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении	45
4.4. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите	47
4.5. Обучение групповым тактическим действиям в защите	49
4.6. Обучение командным тактическим действиям в защите	51
5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЁМОВ ИГРЫ	55
6. СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА И КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	58

7. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И НОРМАТИВЫ	62
8. ПРИЁМЫ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ	65
9. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	72
10. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ	77
10.1. Тактические действия в нападении	77
10.2. Тактические действия в защите	80
11. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	85
Контрольные вопросы	89
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	91

ВВЕДЕНИЕ

Данное учебно-методическое пособие разрабатывалось на основе требований федерального государственного образовательного стандарта с учётом современных тенденций развития высшей школы и предусматривает увеличение доли самостоятельной подготовки студента в процессе обучения.

Подготовка в области физической культуры в условиях перестройки высшего образования наряду с другими факторами призвана обеспечить успешное и надёжное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, динамическое здоровье, высокую работоспособность и творческое долголетие.

Направленность дисциплины – практико-ориентированная.

Цель учебного курса – обучение методике тактической подготовки волейболистов. Содержание курса основано на современных тенденциях развития физкультурно-спортивного движения, теории и методики физического воспитания и спорта, в том числе волейбола.

Учебный материал складывается из теоретического, практического и контрольного разделов по всем вопросам курса, среди которых: «Основные задачи тактических действий в нападении и защите», «Роль и значение лидерства», «Обучение тактическим действиям в нападении и совершенствование их», «Обучение тактическим действиям в защите и совершенствование их», «Контрольные нормативы тактической подготовки» и другие. Пособие содержит рисунки, позволяющие детально представить изучаемые двигательные действия, понять суть тактических приёмов. Предлагаемые учебные задачи формируют навыки оценки и корректировки (самооценки и самокорректировки) освоенного учебного материала.

Цель курса – формирование физической культуры личности, в том числе устойчивого навыка направленного использования ее средств для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии и подготовке личности к профессиональной деятельности.

2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

5. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовленность, определяющая психофизическую готовность студента к будущей профессии.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:

– знание базовых ценностей мировой культуры, подкреплённое готовностью опираться на них в своем личностном и общекультурном развитии (ОК-1);

– стремление и способность к интеллектуальному, культурному, нравственному, физическому и профессиональному саморазвитию, стремление к повышению своей квалификации и мастерства (ОК-16);

– умение критически оценивать свои достоинства и недостатки, способность намечать пути и выбирать средства развития своих достоинств и устранения недостатков (ОК-6);

– способность принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах (ОК-19);

– владение средствами самостоятельного, методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15).

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- историю, методы обучения, средства и способы их применения в волейболе;
- особенности использования тактических средств в волейболе для оптимизации работоспособности;
- общефизические и специальные методики тактической подготовки волейболистов;
- специфику практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке в волейболе;

уметь:

- определить цели и задачи при выстраивании тактики игры в волейбол;
- применять на практике современные методы обучения, средства, спортивное оборудование;
- оценить эффективность применения знаний и умений на занятиях по волейболу;
- обучить методам самоконтроля, правильно дозировать нагрузку;
- применять изученные тактические навыки в игре;

владеть:

- современными тактическими средствами для организации учебных занятий по волейболу;
- правилами составления комплексов физических упражнений при обучении тактическим приёмам;
- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- навыками самостоятельной работы со специальной литературой для поиска информации, связанной со стратегией в волейболе.

Пособие разработано в соответствии с государственным стандартом и предназначено для подготовки студентов бакалавриата и магистратуры. Специализация «Волейбол» входит в базовую часть учебных планов всех направлений профессиональной подготовки будущего специалиста в высшем учебном заведении.

1. ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

1.1. Тактика

Под тактикой понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Распределение игровых функций позволяет наилучшим образом использовать индивидуальные возможности волейболистов [3].

В тактике игры различают:

- тактику нападения;
- тактику защиты.

В каждой из них выделяют следующие тактические действия:

- индивидуальные;
- групповые;
- командные.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успех тактических действий в игре:

- 1) высокий уровень развития специальных качеств – ориентировки, быстроты реакций и ответных действий, тактического мышления, скорости перемещения и т. п.;
- 2) высокая степень надёжности технических приёмов в сложных условиях игры, владение в совершенстве основными приёмами техники;
- 3) единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне владения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Тактическую подготовку нельзя сводить к обучению игроков тактическим действиям. Основа успешных действий волейболистов в игре – это специальные качества и способности: наблюдательность, быстрота реакции и т. д. – в совокупности с умением грамотно использовать технические приёмы. Собственно же тактиче-

ские действия служат своеобразной формой организации действий волейболистов, индивидуальных, в группах и команде, в условиях единоборства с противником [2].

1.2. Этапы тактической подготовки

На первом этапе тактическая подготовка направлена на развитие определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. [1].

Второй этап – формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приёмам. Обучение следует построить так, чтобы в игре в единстве реализовались техника и тактика. Достигается это двумя путями. Во-первых, овладение техническим приёмом соединяют с решением задач, развивающих качества и способности, обуславливающие успех тактических действий. Например, игрок не только отрабатывает передачу на точность в мишень на стене, но и наблюдает за световым табло. В зависимости от загорающейся на табло цифры он должен выполнить передачу горизонтальную, высокую или над собой. Во-вторых, волейболист должен быть отлично подготовлен не только технически, но и теоретически, чтобы быстро и грамотно оценивать расположение игроков (своих и противника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и замысел соперника, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его [1]. Поэтому на втором этапе технические задачи усложняют с целью формирования тактического мышления.

1.3. Задачи тактической подготовки

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры через развитие необходимых способностей и качеств.
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приёмам.
3. Обеспечить высокую степень надёжности приемов игры при выполнении тактических действий.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учётом игровой функции волейболиста.
6. Формировать умение эффективно использовать технические приёмы и тактические действия вне зависимости от внешних условий.
7. Формировать умение быстро переходить от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Ориентировать спортсменов на изучение команды противника, ее технического арсенала, тактической и волевой подготовленности.
9. Изучать передовую тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд [1].

Для решения этих задач методика предлагает разнообразные *средства*. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, двусторонняя игра, контрольные и календарные игры, теория тактики волейбола. Кроме того, используют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки, упражнения на переключения с одних тактических действий на другие и т. д., подвижные спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике, совершенствующие степень надёжности и гибкости навыков.

Тактическое мастерство волейболиста немислимо без большого запаса теоретических знаний об общих положениях спортивной тактики и закономерностях развития волейбола. Практическим разделом технической подготовки являются конкретные умения и навыки, позволяющие игроку действовать индивидуально или совместно с партнёрами по команде [3].

Таким образом, выделяются два самостоятельных раздела тактической подготовки: теоретический и практический.

В практическом разделе тактической подготовки можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы при решении различных двигательных задач.

2. Обучение занимающихся индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, обучение командным действиям в нападении и защите.

3. Формирование у игроков умения эффективно использовать отдельные технические приёмы и тактические навыки в зависимости от собственных сил и возможностей, особенностей игры противника и от внешних условий.

4. Развитие у игроков способности мобильно переключаться с одних командных действий на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Первые две задачи решаются на начальном этапе овладения тактикой, последующие воплощаются на протяжении многих лет совершенствования игроков в тактике [1].

Задачи начального овладения тактикой игры: развития у занимающихся быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности — решаются преимущественно в процессе физической и технической подготовок. С этой целью в упражнения по физической подготовке или технике вводятся дополнительные условия и задания, придающие этим упражнениям тактическую окраску.

Процесс обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении отдельных технических приёмов тесно связан с овладением данным техническим приёмом. Игроку необходимо давать посильные тактические задачи, такие, которые способствовали бы скорейшему овладению данным техническим приёмом.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите осуществляется параллельно. Простейшими взаимодействиями с партнёрами занимающиеся начинают овладевать также на начальном этапе обучения технике при выполнении простейших групповых упражнений [1].

1.4. Роль и значение лидерства

Управляющее воздействие лидера состоит из информации, поступающей к партнерам и соперникам по двум каналам связи. По первому – различные зрительные сигналы, обозначающие определенное, иногда отвлекающее, действие или манёвр. Реагируя на эти сигналы, партнёры приспосабливаются к ним и осуществляют нужные действия.

Например, лидер атакующего плана, выходя на удар с короткой передачи, тем самым сигнализирует своим партнёрам (и соперникам) о проведении атакующих действий (такие действия могут быть и отвлекающими).

Кроме того, лидер пользуется непосредственно и речевыми сигналами.

Необходимо обратить внимание на возможные линии лидерского поведения в критические моменты состязания, например, при равенстве и минимальном разрыве в счете в конце встречи. В этих ситуациях лидерское поведение должно мобилизовать все физические и волевые возможности партнеров, их двигательную активность, жесткость блокирования игроков соперника, самоотверженность атакующих действий, собственную инициативу в оборонительных действиях. Спортивная практика знает немало примеров, когда на последних секундах благодаря лидеру команда буквально вырывала победу у соперников.

Для этой сложной координационной функции группового управления игроков лидерского поведения нужно воспитывать. Характерные черты лидера – сильная воля и высокое техническое и тактическое мастерство [5].

2. ТАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ

2.1. Индивидуальные средства нападения

Индивидуальные тактические действия в нападении, с одной стороны, тесно связаны с техникой игры, с другой – с групповыми тактическими действиями [1].

Сюда относятся действия без мяча, например, выбор места, и с мячом – при второй передаче, подаче, нападающем ударе.

При выполнении *передач* для атакующих ударов:

- передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- равномерное распределение передач мяча нападающим;
- передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- изменение траектории передач в зависимости от качества приёма мяча и тактического плана игры;
- изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед или назад; за голову после имитации передачи вперёд; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении *подач*:

- чередование способов подач;
- подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи;
- подача на основного нападающего;
- подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- подача на связующего, выходящего с задней линии;
- подача между игроками;
- подача к боковым и лицевой линиям.

При выполнении *атакующих ударов*:

- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками или одной;
- чередование способов атакующих ударов с учетом игровой ситуации;
- имитация атакующего удара и передача в прыжке партнеру;
- имитация передачи в прыжке и обманный атакующий удар.

2.2. Групповые средства нападения

К групповым тактическим действиям в нападении относятся взаимодействия 2–5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. При освоении групповых тактических действий в нападении можно привлекать к взаимодействию двух, трёх и более игроков. Простейшим является взаимодействие двух игроков. Например, игрока, принимающего подачу, с игроком, выполняющим вторую передачу, или игрока, выполняющего вторую передачу, с игроком, выполняющим нападающий удар. Сложное взаимодействие – это взаимодействие трёх и более игроков. Например, взаимодействие игрока, принимающего подачу, игрока, выполняющего вторую передачу, и нападающего игрока. Групповые тактические действия, таким образом, с одной стороны, связаны с индивидуальными, с другой – с командными действиями [1].

Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линий выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями. Их действия определяются не только количеством касаний мяча (тремя, разрешаемыми правилами, или двумя, по тактическим соображениям, не считая блокирования), но и зоной, откуда игрок будет выполнять нападающий удар.

Взаимодействия в нападении осуществляются:

- между игроками задней и передней линий (принимающими подачу и нападающий удар – со связующим) при игре связующего на передней линии;
- теми же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар);
- у принимающих подачу и нападающий удар – с нападающими;
- у нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и передаче в прыжке партнёру [1].

Все групповые тактические действия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях, заранее согласованных и разученных взаимодействиях.

По структуре перемещения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы:

- взаимодействия без изменения направления перемещения (каждый в своей зоне);

- с изменением направления перемещения;
- со скрестным перемещением.

Наиболее типичные тактические комбинации

Групповые тактические действия при системе игры в нападении со второй передачи игрока передней линии варьируются в зависимости от того, какой из игроков передней линии выполняет передачу на удар, — игрок зон 3, 2 или 4. В простейшем варианте передачу на удар выполняет игрок зоны 3. Сложнее варианты, в которых вторую передачу выполняют игроки зоны 2 и 4.

Методически проверенной является следующая логика в обучении групповым тактическим действиям в нападении при данной системе.

Начинают с обучения групповым тактическим действиям через игрока зоны 3, через игроков зон 2 и 4. Вначале целесообразно использовать простые передачи на удар, не включая взаимодействие игроков, принимающих подачу на удар. При совершенствовании этих взаимодействий можно подключать игроков, принимающих подачу или удар, использовать более сложные передачи для удара (высокие, низкие, полупрострельные и т. д.), применять перемещения нападающих в соседние зоны, использовать пассивные и активные сопротивления блокирующих.

Примерные упражнения

1. Нападающий удар из зоны 4 (2, 3) с передачи игрока зоны 3 (2, 4).

2. Игрок зоны 4 выполняет нападающий удар; игроки задней линии располагаются в зонах 1, 6, 5; передающий игрок располагается в зонах 3, 2, 4, а нападающий (или нападающие) в зонах 4, 2, 3.

3. Нападающие игроки располагаются в зонах 4, 2, передающий — в зоне 3, игрок с мячом находится в любой зоне задней линии (1, 6, 5). Передающий игрок, получив мяч от игрока задней линии, выполняет передачу на удар в зону 4 или 2, откуда производится нападающий удар. При выполнении второй передачи передающий игрок может стоять лицом, боком или спиной к нападающему, в зависимости от этого выполнять передачу вперед, в сторону или за голову [1].

4. Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который посылает его в зону 4 или 2 (за голову).

Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3 (рис. 1). Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущая роль здесь у игрока зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника, что именно он будет выполнять атакующий удар [1].

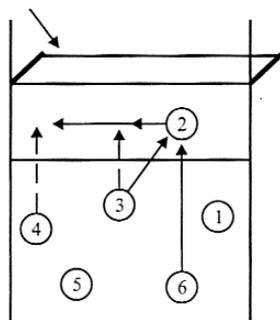


Рис. 1. Групповые тактические действия в нападении через игрока передней линии

Существуют два способа выхода игрока задней линии: из-за игрока и из зоны.

При выходе из-за игрока выходящий не должен участвовать в приёме мяча. Такой выход можно назвать нацеленным. Он распространён при приёме подач.

При выходе из зоны игрок располагается в своей зоне и действует в зависимости от обстоятельств и при приёме подачи, и в доигровках. Если мяч летит на него, он направляет первую передачу игроку передней линии или другому выходящему; если нет – перемещается к сетке и выполняет вторую передачу. Поэтому данный способ выхода рекомендуется в основном в доигровках и в ситуациях, зависящих от направления подачи противника: если подача направлена на левую часть площадки, то игрок выходит из зоны 1 или 6, если в правую – из зоны 5 или 6.

5. Групповые взаимодействия (комбинации) имеют названия, например, «Волна», «Эшелон», «Крест». В каждой команде все комбинации закодированы по-своему, обозначаются определёнными жестами и другими сигналами.

Комбинация «Волна». Участвуют связующий и нападающие зон 3 и 4 (рис. 2). Игрок зоны 3 начинает комби-

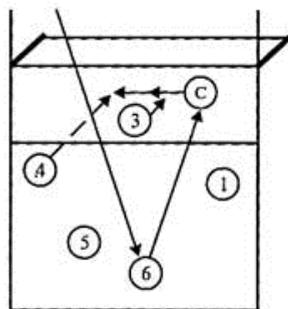


Рис. 2. Комбинация «Волна»

нацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлёте), передача следует игроку зоны 4, рядом с игроком зоны 3, который имитирует удар, отвлекая блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 успешнее завершить атаку. Вариант: имитация и удар в зоне 4 («на зоне») [1].

Комбинация «Эшелон» (рис. 3). Действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если первая передача направлена ближе к зоне 2.

6. Более высокий уровень мастерства требуется для тактических комбинаций со скрестным передвижением нападающих. В комбинации «Крест» участвуют

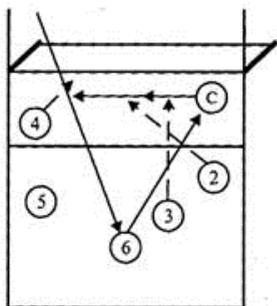


Рис. 4. Комбинация «Крест»

два игрока нападения – зон 3 и 2. Игрок зоны 3 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или с её имитации с низкой (короткой, на взлёте) передачи (рис. 4). Нападающий зоны 2, передвигаясь скрестно за спиной партнёра, выполняет атакующий удар в зоне 3. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, должна быть не выше средней, в противном случае эффективность комбинации снижается [1].

В комбинации «Обратный крест» первым начинает разбег игрок зоны 2 (рис. 5), а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2.

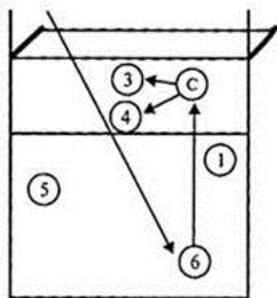


Рис. 3. Комбинация «Эшелон»

два игрока нападения – зон 3 и 2. Игрок зоны 3 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или с её имитации с низкой (короткой, на взлёте) передачи (рис. 4). Нападающий зоны 2, передвигаясь скрестно за спиной партнёра, выполняет атакующий удар в зоне 3. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, должна быть не выше средней, в противном случае эффективность комбинации снижается [1].

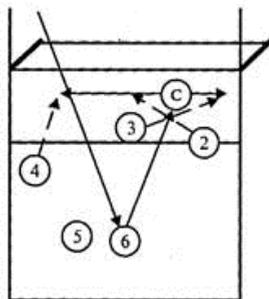


Рис. 5. Комбинация «Обратный крест»

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч при приёме подачи или нападающего удара сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Это возможно лишь в тех случаях, когда соперники не смогли завершить свои действия атакой и игрок вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. Здесь возможны два варианта атаки: непосредственно с приёма-передачи или с откидки. Откидка — это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

В любых тактических комбинациях для завершения атаки создают условия одному из игроков. Поэтому игроков подразделяют на непосредственно участвующих в розыгрыше мяча и способствующих этому.

Реализуя тактические комбинации и совершенствуя взаимодействия игроков, важно придерживаться следующих принципов:

- нельзя использовать непосильную по технике выполнения для команды или неразученную тактическую комбинацию;
- всякая тактическая комбинация должна исходить из конкретной игровой обстановки.

В организации групповых нападающих действий основная роль принадлежит связующему (пасующему) игроку, которого метко называют диспетчером игры.

На этапе обучения применяют следующие упражнения:

1. Нападающие игроки располагаются в зонах 4, 2, передающий — в зоне 3, игрок с мячом находится в любой зоне задней линии (1, 6, 5). Передающий игрок, получив мяч от игрока задней линии, выполняет передачу на удар в зону 4 или 2, откуда производится нападающий удар.

2. При выполнении второй передачи передающий игрок может стоять лицом, боком или спиной к нападающему, в зависимости от этого выполнять передачу вперед или за голову.

На этапе совершенствования групповых тактических действий в нападении эти же упражнения целесообразно выполнять сначала с пассивным, а затем с активным сопротивлением блокирующих. В дальнейшем в такие упражнения следует включать игроков, принимающих подачу или нападающий удар [1].

2.3. Командные средства нападения

Командные тактические действия в нападении включают три системы:

- первая — со второй передачи игрока передней линии;
- вторая — со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке;
- третья — с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара.

Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки.

Передача может выполняться из зон 2, 3, 4 в зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры. В завершении атакующих действий участвуют только два нападающих передней линии (рис. 6).

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться из любой тыловой зоны площадки: 1, 5, 6 (рис. 6). Активное участие игроков задней линии в атаке расширяет арсенал тактических комбинаций в нападении.

Нападение с первой передачи или с передачи в прыжке — сложный, но эффективный способ организации завершающих действий. Обычно он применяется в тех случаях, когда соперник вынужден действовать с малой вероятностью выигрыша. Таким образом, можно считать, что командные действия в нападении осуществляются преимущественно по двум системам — с передач игроком передней линии и с выходом к сетке из тыловых зон [1].

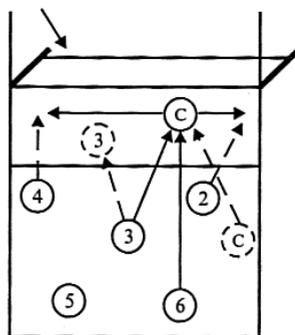


Рис. 6. Нападение со второй передачи игрока, выходящего к сетке с задней линии

3. ТАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

3.1. Индивидуальные средства защиты

Цель защитных действий — противодействие атакующим действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приёме подач, атакующих ударах, ударах мяча, отскок мяча от блока соперника, блокировании и самостраховке при блокировании [1].

При приёме подач игрок выбирает место с учётом зоны (радиуса) своих действий и особенностями подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчётом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего: наиболее надёжной информацией о предполагаемых действиях соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более удобно для приёма мяча, чем назад [1].

При приёме атакующих ударов большое значение имеет способность моментально оценить игровую ситуацию, которая развивается с игровым опытом. При выборе места для приёма атакующего удара важно определить его направление, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных и групповых действий в защите. По поведению соперника можно предугадать его дальнейшие действия и предупредить их при действиях в защите.

Если передача для удара удалена от сетки, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки.

Если передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу, очень вероятен косой удар или обман.

Если передача для удара выполнена на сетку, готовится атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком.

Атака против низкорослого блокирующего предваряет удар по задней линии или с отскоком от блока [1].

При приёме мяча от блока (страховка атакующего) важно учитывать расстояние до атакующего игрока, характер передачи на удар и блока соперника. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке, против организованного блока, следует ожидать почти вертикальное падение мяча вниз. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в метре от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приёма мяча снизу.

При атакующих ударах с передач заниженной траектории и удаленных от сетки увеличивается вероятность отскока в глубину площадки. Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются внимание и готовность к действию.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При неподвижном зонном блоке игрок «закрывает» определённый участок площадки. При подвижном блоке он стремится «закрыть» направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных передач — одновременно с атакующим, при атаке на взлёте — раньше атакующего.

Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет нападающему оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должны осуществляться активно.

Постановка рук, особенно кистей, зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно на пути мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами с той разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча [1].

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий — вы-

тянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот, ещё будучи в безопорном положении, что позволяет лучше контролировать мяч.

3.2. Групповые средства защиты

Групповые тактические действия – это взаимодействия 2–5 игроков в отдельные моменты игры: при приёме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего игрока [1].

Действия команды в защите условно можно разделить на три линии: блокирование, страховка и защита. Поэтому каждый из игроков будет выполнять специфические функции, которые определяются зоной площадки и условной линией защиты, в которой он находится в данный момент.

При отработке взаимодействий между игроками, выполняющими различные задачи, большую роль отводят блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия страхующие и защитники.

Исходя из этого, определяют взаимодействия двух, трёх и более игроков, находящихся в одной или разных линиях защиты.

Для групповых действий в защите характерны следующие взаимодействия:

- 1) между блокирующими;
- 2) страхующих с блокирующими;
- 3) защитников с блокирующими;
- 4) защитников со страхующими;
- 5) защитников между собой;
- 6) страхующих между собой.

Тактика группового блока

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой, преимущественно двойной блок. Тройной блок применяется реже.

Блокирующие разделяются на среднего и крайних игроков. При этом ведущая роль в организации двойного блока – у игрока, проти-

водействующего основному направлению атаки. Если атаки соперника преимущественно направлены по диагонали, в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании (а оно чаще всего применяется в середине сетки) крайние игроки пристраиваются к среднему.

Без согласованности действий и твердой дисциплины невозможно осуществление группового блокирования. Это относится и к выбору места, и к согласованному перемещению, и к занятию окончательной позиции, и к моменту прыжка, и к постановке рук, кистей. Вопрос о том, кто к кому подключается при групповом блоке, решают в зависимости от места нахождения мяча в момент удара, от направления удара и даже от расположения блокирующих игроков. Если удар направлен больше в сторону правого блокирующего, значит, левый блокирующий подключается к нему, и наоборот. Если же мяч направлен между ними, то оба должны действовать согласованно.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков [1].

Наиболее важные положения организации двойного блока:

- при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;
- при блокировании ударов с переводом вправо в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, а крайний блокирующий — напротив мяча и приближает руки к среднему;
- при блокировании ударов с переводом влево в этой зоне крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую — напротив мяча; средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Блок уступом

Один из блокирующих (средний или крайний) находится обычно непосредственно около сетки, другой (или другие) располагается несколько дальше от сетки, примерно в метре от неё. Делается это для того, чтобы он не мешал первому в случае необходимости перемещаться вдоль сетки, предпринимать действия против нападающего первого темпа.

Это даёт возможность второму блокирующему лучше выбрать позицию для противодействия нападающему противнику второго темпа и вообще нейтрализовать сложные технические комбинации нападения соперника при групповом блокировании [1].

Варианты группового блокирования

1. Вторую передачу на удар в команде противника будет выполнять игрок зоны 2. Лучший нападающий их команды выполняет удар в зоне 3, причем играет он в этой зоне очень результативно. Блокирующие подтягиваются (особенно игрок зоны 4) к зоне 3. Блокирующий зоны 2 находится на полпути, так как угрожает нападающий противника зоны 4, но основное внимание направлено на нападающего зоны 3.

Игроки будут ставить блок к середине сетки. И только в последний момент, если передача последует на край сетки, туда быстро перейдут блокирующие зон 2 и 3 (в зависимости от скорости и длины передачи).

2. Соперник разыгрывает сложную тактическую комбинацию, атакая со второй передачи выходящего игрока зоны 1. Возможны прострельные передачи на края сетки, игра с низкой передачи в середине, игра сзади передающего, перекрестное перемещение нападающих и т. п.

Каждый блокирующий располагается против своего атакующего. Только в последний момент, когда разгадан замысел атаки, блокирующие выставляют двойной блок.

Страховка игроков, принимающих подачу

Возможны два варианта взаимодействия.

1. Игрок слабее других и не так уверенно владеет приёмом подач, как остальные. Надо страховать его, прикрывая на приёме.

В этом случае партнеры должны до предела сузить зону его действий. Это особенно важно, когда игрок находится на передней линии и ему предстоит играть в нападении.

2. При страховке на приёме подач каждый игрок должен быть готов принять неожиданно направленный мяч, передать неудачно принятый, неожиданно отскочивший в сторону или опускающийся рядом с ним.

Групповые действия при приёме подач сводятся к следующему:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приёма определенного игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнёра, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приёмом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. Должна быть чёткая согласованность игроков на приёме подачи и связующего, выходящего к сетке [1].

Страховка нападающих

При атаке и контратаке, когда приходится страховать нападающих игроков, необходимо соблюдать следующие условия.

1. Все страхующие располагаются таким образом: один-два игрока, ближайšie к нападающему, два-три игрока – второй эшелон и игрок на задней линии для доигровки отскочившего мяча.

2. Все игроки без исключения должны готовиться к страховке нападающего.

3. Ближайшему игроку (игрокам) необходимо низко присесть и заранее вытянуть руки для приема снизу.

Рассмотрим принципиальные положения, в которых определяются действия ближайших страхующих и действия остальных игроков. Есть два варианта действий, которые зависят от расположения игрока зоны 6.

Первый вариант. Игрок зоны 6 играет впереди (рис. 7). Нападающий удар выполняет игрок зоны 4 с любой передачи. К нему подтягиваются ближайšie игроки зон 3, 6, 5. Игроки зон 2 и 1 также готовы страховать отскочивший мяч.

В любой ситуации на задней линии должен оставаться один игрок. В данном случае остается игрок зоны 1, он перемещается несколько левее.

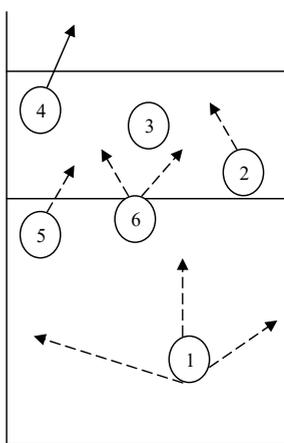


Рис. 7

Если нападает игрок зоны 2, то ближайшие страхующие – игроки зон 3, 6 и 1. Готовится и игрок зоны 4. На задней линии остается защитник зоны 5, который перемещается несколько вправо.

Если же в нападении участвует игрок зоны 3, то страховать его в первую очередь будут игроки зон 2, 4 и 6. Когда вторую передачу на удар выполняют из зоны 2, то игрок зоны 5 остается на задней линии, а защитник зоны 1 немного выдвигается вперед. Если вторую передачу выполняют из зоны 4, то наоборот.

Второй вариант. Игрок зоны 6 играет сзади в защите (рис. 8). С любой передачи нападает игрок зоны 4. Для страховки к нему подтягиваются ближайшие игроки зон 3 и 5. Кроме того, продвигаются вперед и готовы к страховке игроки зон 2 и 1. Защитник зоны 6 остается на задней линии, готовый принимать отскок мяча.

Если нападает игрок зоны 2, то ближайшие страхующие – игроки зон 3 и 1, а также игроки зон 4 и 5; защитник зоны 6 остается для страховки на задней линии.

При ударе нападающего зоны 3 страховать его будут игроки зон 2 и 4, а также защитники зон 1 и 5, которые продвигаются к линии нападения. Защитник зоны 6 остается на задней линии.

Основные положения первого и второго вариантов взаимодействия в равной степени относятся и к страховке в различных зонах, если тактические комбинации разыгрываются со второй передачи входящего игрока задней линии, который после передачи также окажется в роли страхующего [1].

Например, для второй передачи к сетке вышел игрок зоны 1 (рис. 9). Удар выполняет нападающий зоны 3. Его страхуют вышедший игрок зоны 1, игро-

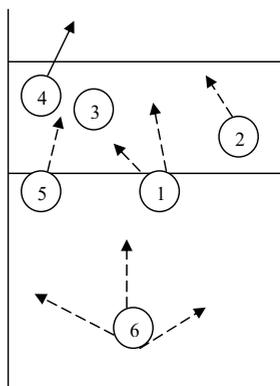


Рис. 8

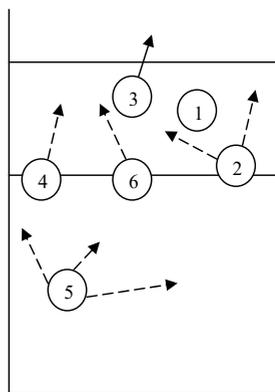


Рис. 9

ки зон 2 и 4, а также игрок зоны 6, если он играл впереди, или игрок зоны 5, если защитник зоны 6 играл сзади.

Групповые действия при приёме нападающих ударов

Эти действия сводятся к взаимодействиям:

- защитников между собой;
- защитников со страхующими (первый и второй эшелон страховки);
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

При взаимодействиях функции игроков детализируются и распределяются за конкретными волейболистами, контролируются игровой дисциплиной.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями ударов, поэтому намечают предполагаемые варианты действий. Причем зоны игры могут быть распределены неравномерно, в зависимости от мастерства владения защитными действиями [3].

Не исключена возможность смены зон действий защитников, то есть специализация в защитных действиях в определённой зоне. Обязанности между защитниками могут быть распределены по-разному: один из них отвечает за середину площадки, другой — за боковую линию; один отвечает за приём ударов впереди, другой — у лицевой линии и т. п.

В ходе игры игроки могут меняться зонами действий.

Взаимодействия защитников со страхующими проявляются в согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой. Кроме того, они зависят:

- от расположения страхующего игрока и зоны его действий;
- количества страхующих;
- расположения защитников;
- возможных перемещений страхующего игрока;
- договоренности между защитниками и страхующим игроком.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть точным. Потери мяча возможны, если страхующий игрок несвоевременно занимает исходную или окончательную позицию, мешает своими перемещениями защитникам, пропускает свои мячи или берёт чужие.

Взаимодействие защитников с блокирующими во многом определяет результативность игры в защите.

Примерная договорённость между защитниками и блокирующими может быть различной. Например, блокирующие могут закрывать сильный удар по боковой линии, середину площадки или только сильный косой удар и т. п. В соответствии с этим защитник несколько увеличивает зону своих действий.

Взаимодействие при страховке блокирующих определяется зоной постановки блока и расположения страхующих. Их исходные позиции зависят от конкретных правил взаимодействия, которые определяют принятой системой игры в защите. Зона действий страхующих игроков зависит также от их количества [1].

Упражнения по технике

Первый вариант

1. В страховке участвует игрок зоны 6 (рис. 10). Когда при тройном блоке в середине сетки страхует только один игрок, он занимает положение в средней части площадки, готовясь принять мяч, падающий и справа от него, и слева [1].

2. Игрок зоны 6 страхует при двойном блоке. В этом случае зона его действий становится гораздо меньше, потому что ему может помочь игрок, не участвующий в блоке.

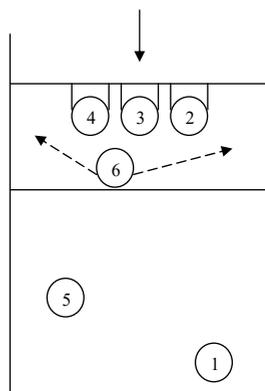


Рис. 10

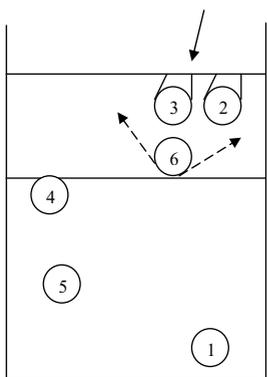


Рис. 11

Например, двойной блок в зоне 2. Страхующий игрок располагается соответственно в этой зоне и отвечает за страховку зоны 2 и половины зоны 3. Если обманное действие или удар от блока будет направлен в зону 4, там его должен принять игрок этой зоны (рис. 11). Если же двойной блок поставлен в зоне 4, то страхующий игрок отвечает за зоны 4 и 3.

3. Игрок зоны 6 страхует при одиночном блоке в любой зоне. Район его действий сужается, так как помочь ему готовы два игрока, не участвующих в блоке. Если он страхует блок в зоне 3, то становится у линии нападения за игроком этой зоны (рис. 12); если в зоне 2, то немного правее блокирующего; если в зоне 4, то немного левее его [1].

Второй вариант

1. Страхует игрок передней линии, не участвующий в блокировании. Страховка при одиночном блоке почти полностью совпадает с постановкой одиночного блока при страховке игроком зоны 6.

2. Игроки зон 3 и 2 ставят двойной блок в зоне 2 (рис. 13). Страхует игрок зоны 4. Он занимает позицию примерно на границе зон 2 и 3, но должен быть готов обеспечить страховку во всех зонах нападения, что очень сложно. Правда, остается надежда на защитника зоны 5, который несколько выдвигается вперед и частично отвечает за зону 4.

3. Данный пример, в принципе, сходен с предыдущим. Блок ставят игроки зон 4 и 3 в зоне 4. Страхует игрок зоны 2. Действия те же. В лучшем случае игрок зоны 2 может рассчитывать на помощь со стороны крайнего защитника зоны 1 [1].

Третий вариант

1. В страховке участвуют крайние защитники, игроки зон 1 и 5. В этом варианте рассматривается только страховка двойного и тройного блокирования. В данном случае крайние защитники будут основными страхующими, которым могут помогать игроки, свободные от блока.

Рассмотрим основные ситуации, в которых друг другу могут помочь только крайние защитники.

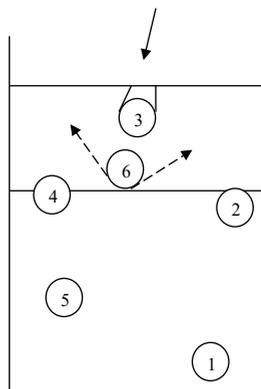


Рис. 12

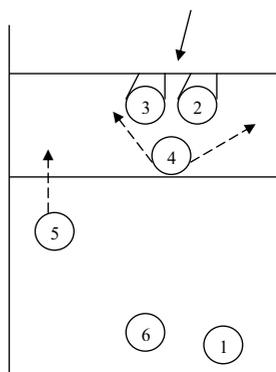


Рис. 13

В одном случае (рис. 14) в постановке блока участвуют игроки зон 3 и 2 в зоне 2. Крайний защитник зоны 1, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Причём он не выбегает заранее в зону нападения, а выжидает, страховует в последний момент. В случае необходимости ему должен помочь игрок зоны 4.

2. Блокируют игроки зон 4 и 3 в зоне 4. Крайний защитник зоны 5, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Действия его такие же, что и страховющего зоны 1 в первом случае. Помочь ему готов игрок зоны 2.

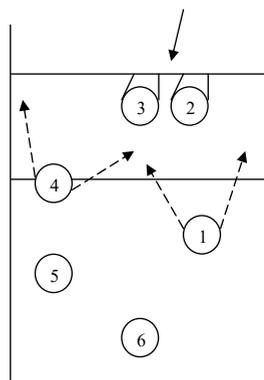


Рис. 14

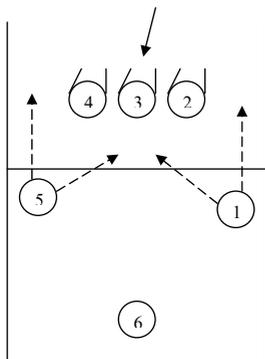


Рис. 15

3. В блоке участвуют все три игрока линии нападения (рис. 15). Крайние защитники зон 1 и 5 подтягиваются к линии нападения и готовы страховать во всех зонах передней линии.

Успешность взаимодействий в защите во многом обуславливают строгое определение функций игроков и их подготовка с учётом принятых систем игры, а также особенностей и действий игроков команды соперника, коррекция спорных ситуаций путём предварительной договоренности между игроками и установок тренера [1].

Групповые действия при приёме подач сводятся к следующему:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приёма определенного игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнёра, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приёмом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игро-

ками. То есть необходима чёткая согласованность игроков на приёме подачи и связующего, выходящего к сетке.

Групповые действия при приёме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими (первый и второй эшелон страховки); страхующих с блокирующими; страхующих между собой. При взаимодействиях функции игроков детализируются и распределяются за конкретными волейболистами, контролируются игровой дисциплиной.

3.3. Командные средства защиты

Содержание командных действий в защите обусловлено следующими основными факторами:

- особенностью нападающих действий команды соперника;
- исполнительским мастерством своих игроков;
- характером последующих действий команды;
- особенностью игровой ситуации.

В этих условиях игроки команды должны уметь предвидеть и подготовить способы противодействия.

При приёме подачи команды в основном используют два варианта расположения игроков: *в линию и уступами*.

Вариант в линию (рис. 16, а) используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приёма подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики подающего игрока соперника:

- выбор места при подаче;
- возможность чередования способов подач;
- возможность подач между игроками («вразрез»);
- возможность подачи на выходящего к сетке связующего.

Расстановка игроков должна обеспечить использование положительных качеств игроков как при приёме подач, так и при организации атакующих действий. Так, если игрок зоны 3 не владеет хорошо передачей мяча, а игрок зоны 4 — атакующим ударом, то

одним из вариантов расстановки может быть *вариант уступами*, показанный на рис. 16, б. При этом если игрок зоны 3 хорошо владеет приёмом подачи, то он может отойти и в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6 [1].

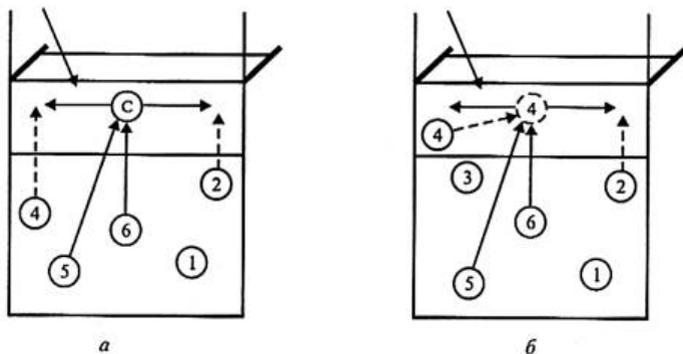


Рис. 16. Варианты расстановки игроков при приеме подачи

При выходе связующего игрока из зоны 1 наиболее оптимальной признаётся расстановка, показанная на рис. 6 (см. выше), а из зоны 6 – на рис. 17, а. Есть достаточно сложный, но часто встречающийся вариант расстановки команды при выходе связующего из зоны 5 (рис. 17, б). Он оправдывает себя, если команда использует в игре одного связующего (5 + 1).

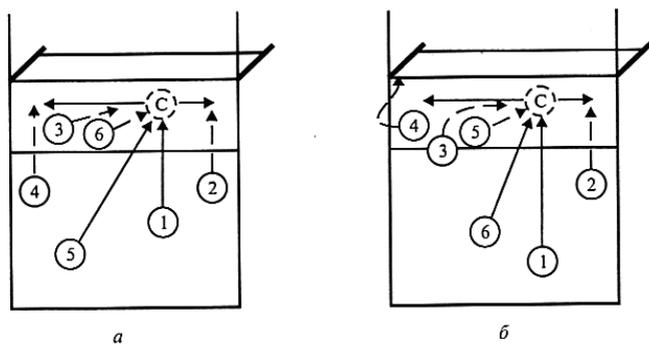


Рис. 17. Расстановка при выходе к сетке игрока из зоны 6 (а), из зоны 5 (б)

При приёме атакующих ударов в основном используются три системы расстановки игроков защиты:

- первая – в линию – при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии (рис. 18, а);
- вторая – углом вперед – при страховке игроком зоны 6 (рис. 18, б);
- третья – углом назад – при страховке блокирующих игроками зон 5 или 1 (рис. 18, в).

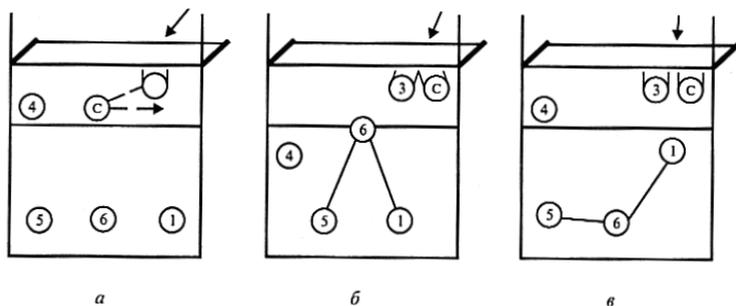


Рис. 18. Расстановка игроков при приеме атакующих ударов: в линию (а), углом вперед (б), углом назад (в)

При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар в игре команд-новичков. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники оттягиваются дальше к лицевой линии. И наоборот, к лицевой линии отходит игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники.

В командах высокой квалификации каждая из систем может не только корректироваться в зависимости от особенностей постановки блока и атакующих действий соперника, но и модифицироваться с учётом специализации игроков на блоке и в защитных действиях [1].

В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем:

- первая применяется на начальном освоении взаимодействия;
- вторая – при использовании соперником частых обманных ударов за блок;
- третья – при мощных атакующих действиях соперника.

Следовательно, эффективность защитных действий обуславливается не столько достоинствами той или иной системы, сколько умением команды применять их в зависимости от характера атакующих действий соперника. В этом смысле оправдывают себя смешанные варианты защиты.

Страховка атакующего игрока — одна из наиболее сложных комбинаций командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и вариативностью направления его полета. Здесь конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

Первый, ближний, эшелон страховки составляют связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий (рис. 19, а). *Второй эшелон, дальний*, составляют оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и оставшийся игрок задней линии (для страховки площади защиты).

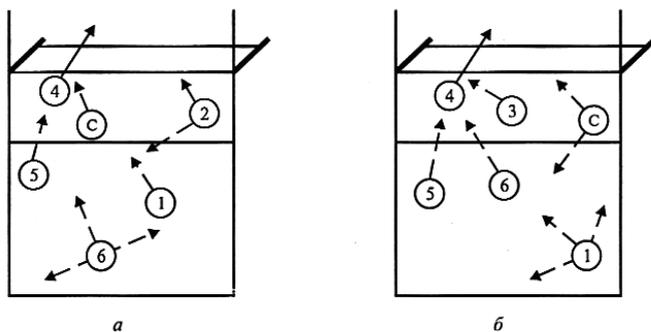


Рис. 19. Страховка атакующего игрока

Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным (рис. 19, б). При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности [1].

4. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ

Обучение тактике осуществляется в подготовительных упражнениях, в подводящих упражнениях, усиливается в упражнениях по технике и максимально усиливается – в упражнениях по тактике и двусторонней игре в волейбол.

4.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении

При обучении различным техническим приемам набор упражнений различается.

Упражнения для обучения тактике при передачах

Подготовительные упражнения

1. В ответ на сигнал: ускорение во время перемещения различными способами; остановка во время ускорения; изменение способа перемещения; изменение направления перемещения; изменение способа и направления перемещения.

2. Во время перемещения различными способами ловля и броски набивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.

3. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания мяча, бросок на свободное место, на партнера и т. д.

Подводящие упражнения

Когда занимающиеся научатся уверенно выполнять подводящие упражнения, в них включают элемент выбора действий в ответ на сигнал или по ситуации (расположение игроков, предметов и т. п.). Задания при выборе действия не должны быть слишком сложными.

1. Во время перемещения различными способами имитация: второй передачи в ответ на сигнал, стоя на площадке и в прыжке; приёма снизу нападающего удара.

2. Передача подвешенного мяча после перемещения: вверх – вперед, над собой, назад – в зависимости от сигнала.

3. Подбрасывание мяча над собой и передача вверх — вперед или назад — в опорном положении и в прыжке в зависимости от сигналов за сеткой [1].

Упражнения по технике

Основная задача — повышение надёжности навыка и качества второй передачи.

1. Чередование передач (по заданию, сигналу) в опорном положении и в прыжке, различных по высоте и расстоянию, у сетки и из глубины площадки, в положении лицом и спиной по направлению передач.

2. В парах: передачи над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя). В зависимости от действий партнёра изменение высоты передачи над собой или передача в определенном направлении.

3. Передачи в мишень на стене (щите) с наблюдением за световым табло. Соблюдая точность попадания, надо правильно называть цифры, загорающиеся на табло.

4. Передачи в зоны 3, 4, 2 от сетки между зонами 3 и 2. Направление передачи зависит от того, в каком месте на сетке зажигаются лампочки (по заданию послать мяч туда или не посылать).

Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике в сочетании с теоретической подготовкой создают прочную основу для овладения навыками индивидуальных тактических действий при передачах.

Упражнения по тактике

Суть упражнений по тактике сводится к тому, чтобы создать условия, при которых занимающийся должен выбрать действия. Оценивается их эффективность.

1. Игрок находится в зоне 6 (5, 1), его партнеры — в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник — передачей с собственного подбрасывания, ударом одной рукой, ударом в прыжке. При высокой и средней траектории — первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой — связующему для второй передачи; от удара стоя — попытка сверху двумя руками направить мяч связующему на удар или для откидки; от удара в прыжке приёмом снизу послать мяч связующему. Характер чередования способов посылки мяча через сетку принимающему

в зоне 6 (5, 1) заранее неизвестен. То же, но игрок на задней линии располагается в зонах 5, 1.

2. Связующий в зоне 3, нападающие в зонах 4 и 2, по другую сторону сетки – блокирующий. Во время первой передачи связующему (мяч посылают ему с задней линии) блокирующий меняет своё место у сетки. Если блокирующий находится в поле зрения связующего – передача назад за голову, если не видит – передача нападающему, к которому он обращён лицом.

3. То же, но блокирующих трое. Средний во время первой передачи смещается вправо и влево. Связующий направляет мяч на один блок: если он видит одного блокирующего – передача в эту зону (стоя лицом); если видит двоих – передача назад (стоя спиной).

4. Игрок, выполняющий первую передачу, располагается на задней линии (в зонах 6, 5, 1), мяч через сетку ему посылают передачей, ударом одной рукой; в зависимости от траектории приём осуществляют сверху или снизу. Связующий поочередно выходит из зон 1, 6, 5 к сетке – мяч первой передачей надо точно направить ему. Зона выхода вначале обозначается еще до удара по мячу, затем – при переходе его через сетку и, наконец, непосредственно перед приёмом [1].

Упражнения для обучения тактическим действиям при подачах

Подготовительные и подводящие упражнения

1. В парах, у одного – гандбольный мяч. В ответ на определенный сигнал выполнить бросок мяча снизу одной рукой (нижняя подача), сверху, стоя лицом (верхняя прямая) или боком (боковая). То же, «подача» из-за лицевой линии через сетку (нижний трос не закреплен) на точность в зоны.

2. Мяч установлен в держателе: в ответ на сигнал чередование способов подач (верхняя прямая, боковая).

Упражнения по технике

Цель упражнений – повышение надежности и точности подачи. Тактическую направленность упражнениям придают задания по способу и направлению подачи в ответ на сигнал.

1. Чередование способов подач, подач на силу и точность (в опорном положении, в прыжке).

2. Поддача на точность: на игрока, располагающегося в различных точках площадки, между двумя игроками (в зонах 6–1, 6–5 и т. п.).

Упражнения по тактике

Основная задача упражнений по тактике – научить волейболиста выбрать способ и направление подачи с учетом конкретной игровой обстановки и тактической задачи: выиграть очко, затруднить приём мяча, затруднить команде соперника реализацию её тактического плана.

Волейболист за лицевой линией – подающий, на противоположной площадке – 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить приём мяча. Один из 6 игроков поднимает руку – подача на этого игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел другой («замена») – надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») – подать на этого игрока [1].

Упражнения для обучения тактическим действиям при нападающих ударах

Подготовительные упражнения

1. С набивным мячом (массой 1 кг) в руках – прыжок вверх, замах из-за головы и, в ответ на сигнал, бросок с заключительным движением кистями вниз – вперед или вверх – вперед. То же, но бросок через сетку.

2. В ответ на сигнал – бросок через сетку в прыжке двумя руками по ходу разбега или с поворотом туловища влево (вправо).

Подводящие упражнения

1. С теннисными мячами – прыжок и, в ответ на сигнал, бросок правой или левой рукой, бросок или «обман» через сетку.

2. Метание мячей из поролона при противодействии блокирующего – учащегося с блок-щитками на кистях: сильный бросок или «обман», в зависимости от того, прыгает блокирующий или нет.

3. Блокирующих с блок-щитками двое: мяч бросить в том направлении, где нет блока.

Упражнения по технике

1. Чередование нападающих ударов и «обманов», выбор способа нападающего удара в ответ на сигнал.

2. Нападающие удары различными способами на точность — в ответ на световой сигнал в зонах площадки.

3. Нападающие удары по ходу или с переводом. У верхнего края сетки световой сигнал имитирует блок — мяч надо послать мимо «блока» (сигнал вначале появляется в момент разбега, затем — в момент отталкивания и прыжка); сигнал появился — обман, не появился — удар.

Упражнения по тактике

Нападающий удар или «обман» — в зависимости от того, поставлен блок или нет (блокирующий на подставке); из двух блокирующих один не ставит блок или только немного выставляет руки над сеткой — в этом направлении выполнить удар [1].

4.2. Обучение групповым тактическим действиям в нападении

Групповые тактические действия при системе игры с первой передачи и с откидки

Возможны три варианта групповых действий в зависимости от зоны, в которую направляется передача на удар (в зону 4, 2 или 3).

В основе этих действий лежит взаимодействие двух или трех игроков, их умение разыгрывать тактические комбинации, которые зависят от того, насколько технически грамотно и точно выполнены следующие приемы:

- передача сразу на удар;
- удары с первой передачи в зонах 4, 3, 2 и сочетание их с откидкой;
- откидка из любой зоны в любом направлении;
- удары как с разбега, так и с места [1].

Обучение игровым действиям по данной системе начинается со взаимодействия игрока, выполняющего передачу на удар, с нападающим игроком. Целесообразно начинать с нападающего удара из зоны 4, а затем из зоны 2.

При обучении нападающему удару с первой передачи из зоны 3 сначала передачи на удар даются игроку с правой стороны, а затем с левой.

Далее переходят к обучению взаимодействию трёх игроков: игрока, направляющего передачу сразу на удар, с игроком, выполняющим откидку, и последнего с нападающим.

На этапе совершенствования взаимодействия трёх игроков целесообразно выполнять упражнения с пассивным и активным сопротивлением блокирующих. В дальнейшем игроки выполняют удары с откидки не только в своей зоне, но и с перемещением в зону партнёра. Необходимо совершенствовать эти упражнения как при приёме подач, так и в доигровке [1].

Упражнения для обучения тактическим действиям при первых передачах

Подготовительные и подводящие упражнения

1. Занимающиеся располагаются в зонах 4, 3 и 2 у линии нападения. Набивной мяч у игрока в зоне 4 (3, 2), он подбрасывает мяч над собой, в это время один из двух его партнеров выбегает к сетке – после ловли надо бросить мяч этому игроку.

2. Один игрок на приёме на задней линии, трое – в зонах 4, 3 и 2, на противоположной стороне площадки – игрок с набивным мячом, который он бросает через сетку. В то время, когда мяч пролетает над сеткой, один из трёх игроков передней линии выходит к сетке. Поймав мяч, надо бросить его этому игроку – он ловит и возвращает его через сетку.

3. То же, но с волейбольным мячом – передачи [1].

Упражнения по технике

1. Один игрок в зоне 6 (1, 5) – на приёме подачи, трое – в зонах 4, 3, 2 у сетки. В зоне 6 (1, 5) игрок принимает подачу и наблюдает за игроками передней линии, из них кто-нибудь поднимет руку – ему надо послать мяч.

2. То же, что 1, но при взаимодействии с выходящим к сетке игроком задней линии.

3. Взаимодействие двух игроков: выполняющего передачу на удар с нападающим. Передача выполняется из зоны 6, нападающий удар из зоны 4.

4. Взаимодействие трех игроков. Передача на удар выполняется из зоны 5 в зону 3, игрок производит откидку в зону 4, нападающий удар завершается из зоны 4.

5. Взаимодействие трех игроков с перемещением нападающего для удара с откидки в зону партнера. Передача на удар из зоны 5 в зону 2, откидка за голову, нападающий удар игрока зоны 3 в зоне 2 [1].

Упражнения по тактике

Основная направленность — выбор действий в соответствии с конкретной обстановкой (расположение своих игроков, игроков соперника и т. д.). Например, упражнения на взаимодействие игроков при приёме подачи с игроком задней линии, вышедшим к сетке (на основе упражнений, изложенных ранее).

Групповые и тактические действия при системе игры в нападении со второй передачи через выходящего игрока

Возможны также три варианта, но определяющим будет то, какой из игроков задней линии выходит для выполнения второй передачи (игрок зоны 1, 6, 5).

Обучение групповым действиям по данной системе следует начинать с выхода из зоны 1, а затем переходить к выходу из зоны 6 и зоны 5.

В основе взаимодействия двух игроков (передающего и нападающего) лежат знания и умения, приобретенные игроками при изучении групповых действий предыдущей системы. Особенность этих взаимодействий заключается в том, что игрок для выполнения второй передачи выходит в зону нападения с задней линии, а не стоит там заранее. Наиболее характерные групповые действия этой системы — взаимодействия в тройках и четверках (передающего с двумя или тремя нападающими).

Последовательность данных групповых действий:

1. Взаимодействие двух, трех и четырех игроков (передающего с одним, двумя и тремя нападающими) при игре нападающих в своих зонах с простых передач.

2. Те же взаимодействия, но с игрой в нападении с более сложных передач (низкие, полупрострельные, прострельные).

3. Те же взаимодействия, но с перемещением нападающего в зону партнера и скрестным перемещением.

4. Те же взаимодействия, но с подключением к ним одного из игроков передней или задней линии, принимающих подачу. Взаимодействия с подключением игрока, принимающего подачу,

усложняются тем, что ему приходится направлять мяч не на игрока, а на заранее стоящего для выполнения передачи игрока и в зону условленного выхода.

Упражнения для обучения тактическим действиям при вторых передачах

Подготовительные и подводящие упражнения

Эти упражнения представляют взаимодействия игроков, где вместо волейбольного — набивной мяч (броски и ловля) или волейбольный мяч (передачи после подбрасывания над собой).

Упражнения по технике

1. Пасующий стоит у сетки на границе зон 3 и 2, второй игрок — в зоне 3, третий — в зоне 4. Второй выходит на удар в зону 3 с низкой передачи, пасующий посылает мяч на удар в зону 4, в зоне 3 игрок имитирует атакующий удар.

2. То же, но добавляется один блокирующий в зоне 3. Если из зоны 3 партнер выходит в зону 2 и блокирующий смещается туда же — передача в зону 4; если блокирующий смещается к игроку в зону 4 («сильнейшему») — передача назад за голову вышедшему в зону 2 игроку зоны 3.

На этапе совершенствования необходимо уделять внимание взаимодействию не только при приеме подачи, но и доигровке.

Примерные упражнения

1. Взаимодействия двух игроков — входящего с нападающим. Выход из зоны 1, нападающий удар из зоны 4.

2. Взаимодействия трех игроков — выходящего с двумя нападающими. Выход из зоны 6, нападающий удар из зоны 4 с прострельной передачи или из зоны 3 с низкой передачи, из зоны 4 со средней передачи сзади выходящего, из зоны 2 с полупрострельной или прострельной передачи.

3. Взаимодействия четырех игроков: выходящего с тремя нападающими со скрестным их перемещением. Выход из зоны 1, игрок зоны 3 нападает с низкой передачи перед выходящим, игрок зоны 4 нападает с полупрострельной передачи. Комбинация «крест».

Упражнения по тактике

В отличие от упражнений по технике взаимодействия игроков представлены так, как это имеет место в игре. Задача — выбор дей-

ствия с учётом обстановки, которая создается перед приёмом. Задания чередуют, ставя игроков в условия ограниченного времени и увеличивая число позиций для выбора [1].

Упражнения, направленные на овладение навыками взаимодействий игроков задней и передней линий, строятся так же, как и упражнения, в которых взаимодействуют игроки передней линии, только нападающих трое, а передачу выполняют при выходе из 1, 6, 5. Взаимодействия игроков задней линии выражаются в том, что связующий, вышедший к сетке, выполняет подачу для атакующего удара задней линии.

Блокирующий вначале один, затем их двое и, наконец, трое. Теперь к упражнениям добавляются индивидуальные действия при второй передаче. Блокирующие моделируют различные ситуации: какая-либо зона не защищена; в одной зоне «слабый» блокирующий; малоподвижные блокирующие; закрывают групповым блоком «ход», «линии» открыты и т. д. [1].

Упражнения при сочетании первых и вторых передач

Подготовительные и подводящие упражнения

В этих упражнениях, по аналогии с предыдущими разделами, применяются набивной, а при упрощении условий – волейбольный мячи (ловля, подбрасывание над собой).

Упражнения по технике

1. Мяч направляют через сетку игроку задней линии, он передаёт его пасующему, который выполняет передачу на удар, нападающий завершает упражнение нападающим ударом; направления передач с задней линии пасующему или на удар – из зон 6, 5, 1 в зоны 3, 2, 4 (первая передача) и из каждой зоны нападения в две другие (в опорном положении или в прыжке); обязательное чередование вариантов ведения игры, технически четкое выполнение упражнений.

2. Чередование вариантов на основе упражнения 1 по заданию, сигналу.

Упражнения по тактике

1. Игрок задней линии, принявший мяч, направленный через сетку, по сигналу посылает его одному из игроков передней линии. Тот по сигналу выполняет передачу одному из двух оставшихся игроков, который и завершает упражнение нападающим ударом. То

же, но сигналом для пасующего служит блокирующий: если он поднял руки, то в эту зону не нужно направлять мяч для удара.

2. Мяч посылают в зону 6 через сетку. Выход осуществляют игроки зоны 1 (6, 5) по сигналу. Выходящий игрок выполняет передачу нападающему в зону 4, 3 или 2 в зависимости от очередного сигнала.

3. То же, но передачу выполняют в зависимости от расположения блокирующих: они смещаются, поднимают или не поднимают руки.

4.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении

В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении, служат как бы ключом к ним.

1. Вначале определяют систему, которой команда будет придерживаться в игре.

2. Определив систему, выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации.

3. На заключительной стадии на первый план выступают индивидуальные тактические действия, которые завершаются техническим приёмом, прежде всего – атакующим ударом.

Вначале осваивают систему игры через игрока передней линии. При этом вторую передачу выполняет игрок зоны 3, затем зон 2 и 4. По мере овладения нападающим ударом и передачей в прыжке изучают второй вариант – нападение с первой передачи и откидки. Систему «через выходящего» отрабатывают на более поздних этапах обучения.

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек, то есть команда.

Подготовительные и подводящие упражнения предваряют упражнения по технике и тактике, только выполняются с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным – после ловли и подбрасывания

над собой. Из зоны защиты бросок набивного мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из зоны 4 (2) – через сетку; мяч в зону защиты бросают с противоположной стороны поочередно во все зоны; после броска через сетку игроки атакующей стороны делают переход. То же, но передачи волейбольного мяча после ловли и подбрасывания его над собой. Такие упражнения позволяют создать представление о командных действиях задолго до освоения технических приёмов.

Упражнения по технике

Цель – надёжное техническое обеспечение выполнения тактических действий. Например, приём подачи и первая передача в зону 3; вторая передача (по заданию), стоя лицом или спиной к направлению передачи в зоны 4, 2. То же, но приём подачи и первая передача в зону 2; игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачей назад, за голову.

Упражнения по тактике

1. Приём подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т. е. стоит у линии нападения. Приём подачи, первая передача в зону 3 (2, 4), вторая передача в соответствии с сигналом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.

2. Приём подачи, первая передача в зоны 2, 3, 4. Игроки выполняют нападающий удар: сначала, если противник не организовал групповой блок или выполняет откидку; потом, если организован групповой блок (игроки на стороне соперника создают соответствующую ситуацию).

3. Приём подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет своё место у сетки.

4. То же, но передача «на один блок» – средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вторую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий.

В таких командных упражнениях обязательно используют групповые действия (взаимодействия 2–5 игроков) соответственно системе нападения.

4.4. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите

Индивидуальные тактические действия в защите предполагают:

- умение предвидеть действия соперника и своевременно выбрать место для приёма подачи, нападающего удара и на страховке, для блокирования;
- умение выбрать способ приёма мяча (снизу, сверху, с падением и т. д.);
- умение быстро определить направление атакующего удара и преградить путь мячу блокированием.

Выбор места и способа приёма мяча

Подготовительные и подводящие упражнения

1. Двое нападающих на передней линии бросают набивной мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны своевременно выбрать место и принять мяч.

2. Два-три мяча подвешены на разной высоте — для приёма снизу двумя руками, сверху двумя руками или снизу одной рукой с последующим падением. По сигналу игрок выполняет тот или другой приём (соответственно сигналу).

Упражнения по технике

1. Приём мяча снизу двумя руками от верхних подач, сверху двумя руками от нижней прямой подачи. Поддачи чередуют (принимающему способ известен). Упражнения выполняют в парах, или на подаче находятся несколько занимающихся.

2. Трое занимающихся стоят за линией нападения в зонах 4, 3 и 2 и наблюдают за четвертым, стоящим в зоне 3 на противоположной стороне площадки. Последний выполняет передачи над собой и, выбрав момент, посылает мяч через сетку в прыжке передачей в зоны 4, 3 или 2. Стоящий там игрок старается вовремя выйти к мячу и принять его.

3. Приём мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, снизу двумя и одной с падением. Нападающие удары через сетку выполняет преподаватель или занимающийся, стоя на подставке. То же, но удары выполняют в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнёра (чередование ударов и «обманов») [1].

Упражнения по тактике

1. Преподаватель (партнер) чередует верхние подачи и нижние (силовые и нацеленные), игрок стремится заранее определить, какая будет подача, и соответственно этому занять наиболее удобное положение для приёма мяча.

2. Преподаватель подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) или обманный удар, т. е. передачей посылает мяч за 2–3 м от занимающегося, тот принимает мяч от удара или осуществляет страховку (рис. 20).

3. Индивидуальное действие в нападении (последовательно в зонах 4, 2, 3), сочетание 2–3 вариантов (нападение с первой передачи или откидки, со второй передачи удар или обман и т. д.) и защита от них.

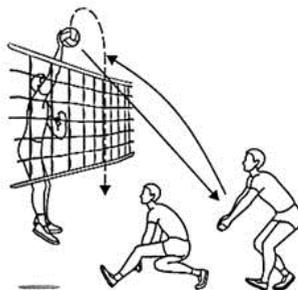


Рис. 20. Прием мяча от нападающего или «обманного удара»

Выбор места и определение направления удара при блокировании

В блокировании техника и тактика выступают в неразрывном единстве. Техника — это правильная постановка рук на пути мяча, в том числе расстояние между ладонями, положение по отношению к сетке и т. п. Тактика — определение места у сетки для прыжка, момента выноса рук, направления, которое надо закрывать блоком. Суть блокирования и состоит в своевременной постановке рук над сеткой на пути мяча.

Подготовительные и подводящие упражнения

1. Нападающий перемещается у сетки и после остановки имитирует удар в различных направлениях. Блокирующий должен своевременно выбрать место и в прыжке «закрыть» блоком определенное направление.

2. Блокирование, стоя на подставке. На кисти рук надеты блок-щитки. Мячи из поролона бросают через сетку занимающиеся из зон 4, 3 и 2 (по сигналу). Блокирующему неизвестно, из какой

зоны будет выполнен бросок, но известно направление. То же, но блокирующий знает зону, из которой будет выполнен бросок, но не знает направление.

3. Упражнение 2, но без подставки.

Упражнения по технике

1. Блокирование из исходного положения в зоне 3 нападающих ударов «по диагонали» из зон 4 и 2 поочередно. То же, но удары выполняют по «линии».

2. Блокирование в двух направлениях атакующих ударов, которые игроки выполняют подряд из зон 4, 2 и 3.

3. Упражнения 1 и 2, но удары выполняются основными способами с различных по характеру передач, блокирующим известны действия.

Упражнения по тактике

1. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу: вначале чередуют соседние зоны, затем — крайние.

2. Блокирование ударов, выполняемых из одной зоны различными способами (прямой, с переводом, боковой, слабой рукой) в двух направлениях, неизвестных блокирующему. То же из двух зон.

3. Трое нападающих и связующий выполняют различные взаимодействия (завершающий удар в известном направлении). Блокирующий должен выйти в соответствующую зону и осуществить блокирование. Передачи высокие, скоростные.

4.5. Обучение групповым тактическим действиям в защите

Взаимодействия игроков задней линии

Подготовительные и подводящие упражнения

В организации подготовительных (с набивным мячом) и подводящих (с волейбольным мячом) упражнений много общего, поэтому ловлю и броски набивного мяча заменяют ловлей волейбольного мяча и передачей после подбрасывания над собой. Как и в предыдущих разделах, эти упражнения предваряют упражнения по технике и тактике.

Упражнения по технике

Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. От сетки выполняют удар в зону 6, где игрок принимает его, оставляя над собой или направляя в сторону. В зависимости от направления полёта мяча страховку выполняет игрок зоны 5 или 1, направляя мяч к сетке. То же, но удар направляют в зону 1 (5); страхует игрок зоны 6.

Упражнения по тактике

Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5; нападающие удары или «обманы» со своего подбрасывания (с передачи) выполняют в кого-либо из них игроки зоны 4 (3, 2). Защитник принимает мяч в зависимости от направления полёта мяча, страховку выполняет игрок соседней зоны.

Взаимодействия игроков передней линии

Подготовительные и подводящие упражнения

Упражнения из раздела, посвященного индивидуальному блокированию, но блокируют двое (в исходном положении – трое).

Упражнения по технике

1. По сигналу игроки выполняют атакующие удары из зон 4 и 2. Блокирование осуществляют соответственно игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 (основной блокирующий по установке – средний или крайний). Направление удара известно.

2. Три блокирующих в зонах 2, 3, 4. В зависимости от того, из какой зоны (4 или 2) будет выполняться нападающий удар, блокирование осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, закрывая основное направление. Игрок, не участвующий в блокировании, выполняет страховку или оттягивается к линии нападения и принимает мяч от удара.

Упражнения по тактике

1. Нападающий удар по заданию с передачи связующего выполняют игроки из зон 2, 3, 4. Блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар. Направление удара неизвестно. Основной блокирующий – игрок зоны 3 или 2 (4).

2. Нападающий удар с передачи из зоны 3 по сигналу выполняют игроки зон 2 и 4. В зависимости от того, из какой зоны выполняется нападающий удар, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Соответственно страховку (или приём в защите) выполняют игроки зон 4 или 2.

Взаимодействия игроков передней и задней линий между собой

Подготовительные и подводящие упражнения

Эти упражнения, как и на других этапах обучения, предваряют упражнения по технике и тактике.

Упражнения по технике

1. Нападающий удар или «обман» из зон 4 и 2 поочередно; в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар («обман»), блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Страхует игрок зоны 6, не участвующий в блоке.

2. Нападающие обманные удары поочередно выполняют из зон 4 и 2; в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, страхуют игроки зон 1 или 5.

3. Игроки зон 2 и 3 блокируют; «обман» из зоны 4 за блок или в зону 3, удар в зону 4. Мяч принимает игрок зоны 1 или 4. То же, но в зоне 2 (с соответствующими участниками).

Упражнения по тактике

Атакующие удары с передачи из зоны 3 выполняют по сигналу из зон 4 и 2; блокируют соответственно игроки зон 2 и 3 или 4 и 3; страхует игрок зоны 6 (5, 1); в зависимости от зоны атаки игроки занимают соответствующую исходную позицию и выполняют три вида действий, на которые делается акцент: блокирование, страховка и приём от удара.

4.6. Обучение командным тактическим действиям в защите

Расстановка игроков при приёме подачи

Если для отдельного игрока успешность приёма подачи во многом зависит от выбора места и принятия исходного положения, то для команды в целом важнейшее значение имеет определение позиции каждого игрока в команде, т. е. расстановка игроков при приёме подачи.

При выборе способа расстановки игроков учитывают следующее:

- положения из правил игры о расстановке игроков;
- особенности игроков, выполняющих подачу, и свои возможности на приёме;

- тактические действия — командные и групповые, которые команда предполагает применить в конкретном расположении игроков, по установке;
- укомплектование команды (игрового состава) по количеству игроков, выполняющих функции связующих, нападающих (4 + 2, 5 + 1).

При организации нападающих действий *через игрока передней линии* существуют три основных положения:

- ✓ первое — когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- ✓ второе — когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, при этом игрок зоны 3 может находиться в середине площадки и в зоне 2;
- ✓ третье — когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4. Чаще игрок зоны 3 располагается в зоне 4, а игрок зоны 4 — у сетки около боковой линии. После приёма мяча он перемещается в зону 3 для второй передачи.

Если команда в этих позициях готовится играть в нападении с первой передачи и откидки, то игроки, которым направляется первая передача, стоят несколько дальше от сетки, чтобы иметь возможность выполнить разбег для нападающего удара.

При организации нападающих действий *через игрока задней линии*, выходящего к сетке, существует три основных варианта расположения игроков:

- ✓ первый — когда выход осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока зоны 2;
- ✓ второй — когда выход осуществляет игрок зоны 6 (здесь возможны два варианта: выход из глубины площадки, когда игрок зоны 3 участвует в приёме мяча, и вблизи сетки, когда в приёме подачи участвуют 4 игрока);
- ✓ третий — когда выход осуществляет игрок из зоны 5 (здесь также два положения: выход вдоль линии и из глубины площадки; игрок зоны 4 участвует в приёме мяча; игроки зон 4 и 5 стоят у сетки).

Существуют и другие варианты расстановки. Их применяют команды с учетом своих возможностей, а также для того, чтобы затруднить сопернику организацию защитных действий.

Идеальным считается вариант, когда в приёме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям (три нападающих и один связующий). В этих условиях возможны любые

действия, в первую очередь при скоростных передачах и сложных комбинациях в нападении.

Система игры в защите углом вперёд

Подготовительные и подводящие упражнения

Эти упражнения строят по схеме упражнений по технике и тактике, только применяют набивные (ловля и броски) и волейбольные мячи (ловля и передача с собственного подбрасывания).

Упражнения по технике

1. Атакующими ударами из зон 2, 3 поочередно мяч направляют в зоны 5 и 1, где защитники принимают мяч. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в заданном направлении.

2. Нападающие удары «накатом» выполняют из зон 4, 2 и 3 поочередно, атакующие удары в зону 6 к лицевой линии. Принимают мяч поочередно игроки зон 5 и 1. То же, что упражнения 1, 2, но «обман» после имитации удара, защита на основе упражнений из групповых взаимодействий.

3. Упражнения по технике нападения в различных сочетаниях, известных защищающейся команде.

Упражнения по тактике

1. Трое нападающих располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий – у сетки на границе зон 2 и 3. Во время первой передачи связующему преподаватель подаёт сигнал, в соответствии с которым вторую передачу направляют одному из нападающих. Из любой зоны мяч ударом направляют в зону 5 (1), игрок этой зоны принимает мяч. Игроки передней линии осуществляют (имитируют) блокирование. То же с обманными ударами.

2. То же, но направлений ударов из каждой зоны два: в зоны 5 и 1, где игроки принимают мяч.

3. Чередование ударов в зоны 1 и 5 с накатами в зону 6, принимают эти мячи игроки зон 5 и 1.

Система игры в защите углом назад

Подготовительные и подводящие упражнения

Построение упражнений по схеме упражнений по технике и тактике с применением набивных и волейбольных мячей.

Упражнения по технике

1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий — у сетки. Второй передачей мяч направляют поочередно нападающим во все три зоны — приём мяча от удара (блокирующие пропускают мячи в заданном направлении).

2. То же, но нападающие имитируют удар и обманывают: из зоны 4 — в зоны 2 и 3, из зоны 2 — в зоны 4 и 3, из зоны 3 — в зону 6. На страховке принимают мяч соответственно игроки зон 1, 5 и 6. То же, но за блоком принимает мяч не крайний защитник, а игрок, не участвующий в блоке.

Упражнения по тактике

1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий — у сетки. По сигналу вторую передачу направляют одному из нападающих, направление удара для всех одно — зоны 1, 6. Блокирующие дают возможность нападающим послать мяч в нужном направлении.

2. То же, но удары выполняют в двух направлениях — в зоны 5 и 1, затем 6, в зоны 1 и 6; затем в трёх направлениях — зоны 5, 6, 1.

3. Расположение то же, нападающие выполняют удар либо «обман» из зоны 4: удар в зону 5, «обман» в зону 6 или 4 (рис. 21). Мяч принимает игрок зоны 5, страхуют игроки зоны 6 или 4 (соответственно). При ударе и «обмане» из зоны 3 мяч принимает и страхует игрок зоны 5.

4. То же, но удар выполняют в зону 1, «обман» — в зону 2 или в угол зоны 1; принимает или страхует игрок зоны 1, «обман» в угол страхует игрок зоны 6. При нападении из зоны 2 защищаются игроки зон 5 и 6. Вариант этих упражнений: крайний защитник остается только для приёма мяча; страхует игрок, не участвующий в блокировании. При нападении из зоны 3 с переводом влево принимает мяч от удара игрок зоны 1, страхует игрок зоны 2 [1].

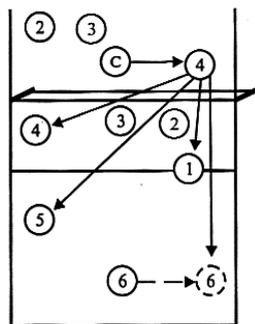


Рис. 21. Действия при приеме атакующих ударов и на страховке

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЁМОВ ИГРЫ

Передачи и приём мяча

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание резинового кольца кистями рук (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

2. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

3. Упор лёжа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвигаться вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.

4. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа, при касании пола руки согнуть (рис. 22) [1].

5. Тыльное сгибание кистей к себе и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча.



Рис. 22

6. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками – вперёд и над собой, затем ловля из обратного броска (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

7. Броски набивного мяча от груди двумя руками из стойки волейболиста на дальность (соревнование).

8. Многократные броски баскетбольного (футбольного, гандбольного) мяча в стену и ловля его, ведение мяча ударами о площадку.

9. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры.

10. Многократные передачи волейбольного мяча в стену с постепенным увеличением расстояния до неё, передачи на дальность.

11. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Подачи мяча

1. Стоя спиной к гимнастической стенке, к которой прикреплен резиновый амортизатор, – движение рукой, как при подачах нижней прямой, верхней прямой и боковой.

2. Броски набивного мяча (1–2 кг) двумя руками из-за головы и снизу.

3. Броски набивного мяча одной рукой над головой, стоя лицом и боком к направлению удара.

4. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии способами, как в упражнении 3; то же на точность.

5. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах – многократно.

6. Подачи с максимальной силой в тренировочную сетку.

Нападающие удары

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, в гимнастический мат, через сетку).

2. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке (серийно).

3. Метание теннисного, хоккейного мяча, мешочков со свинцовой дробью (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку.

4. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах: стоя, в прыжке с места, с разбега.

5. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах (рис. 23), вариант – то же с отягощением [1].

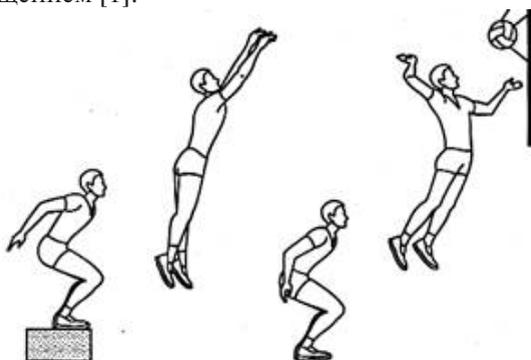


Рис. 23. Развитие прыгучести в сочетании с совершенствованием техники нападающего удара

6. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Блокирование

1. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

2. То же, но с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

3. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх и в прыжке двумя руками (ладонями) отбить его в стену в высшей точке взлета. То же спиной к стене, по сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр.

4. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

5. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

6. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

7. Двое волейболистов у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

8. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и преградить блоком путь мячу [1].

6. СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА И КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В построении модельных характеристик главную роль играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность [1].

В основе волейбола – игровая деятельность, которую можно рассматривать как регулируемую сознанием внутреннюю (психическую) и внешнюю (двигательную) активность спортсмена, направленную на достижение поставленной цели – победы над соперником.

Игровая деятельность приобретает характер соревновательной деятельности с момента вступления в противоборство двух соперничающих команд. Для игровой соревновательной деятельности характерны постоянно меняющиеся условия: все действия отдельных игроков, звеньев игроков и команды в целом находятся под жёстким контролем противника, старающегося разрушить защиту, атаку, навязать свой план игры, одержать победу. Этим объясняется сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно меняющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника; быстро реагировать на изменения обстановки и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно выполнять его. При скоростной игре степень сложности и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действий игроков, значительно повышаются [1].

Коллективный характер действий игроков команды диктует требования к их организации. Игровая организация определяется способами объединения игроков в единый коллектив:

- распределением основных ролей игроков и их функциональных обязанностей;
- взаимодействием между игроками команды в процессе выполнения игровых ролей на соревнованиях;
- руководством и управлением в команде в процессе игры (отношения «руководство – подчинение» и «управление – исполнение»);

- основными информационными каналами, которые возникают между игроками в процессе игры (с учетом отношений «руководство — подчинение» и «управление — исполнение»);
- взаимоотношениями в команде во время игры.

Таким образом, результат соревнований определяют действия команды в целом и взаимодействия игроков. Следовательно, индивидуальное владение техникой, тактикой и достаточная физическая подготовленность являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Необходимы также отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Особенность соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве технических приёмов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч). В одном соревновании спортсменам приходится принимать участие в нескольких встречах, причем каждая встреча довольно продолжительна. На протяжении игры, находясь в непрерывном противоборстве с противником, каждый игрок должен действовать, не снижая эффективности, максимально хорошо выполняя свою игровую функцию. В годичном цикле спортсмены команд высших разрядов проводят до 80—90 игр, при этом им приходится встречаться с разными по техническим, тактическим, физическим характеристикам, по манере игры противниками [2].

Важно знать, что подготовке волейболистов противопоказаны жёсткие стандартные навыки, ведь игровые ситуации никогда в точности не повторяются.

Физические способности обеспечивают эффективность и надёжность технико-тактических действий в соревновательной обстановке. Прежде всего это скоростно-силовые качества, различные проявления быстроты, ловкости, специальной выносливости. От уровня развития специальных физических качеств зависит качество овладения техникой и тактикой в учебно-тренировочном процессе и надёжность действий в соревнованиях.

Функциональные возможности и морфологические признаки волейболистов оказывают влияние на эффективность соревновательной игровой деятельности [3].

Психические качества и свойства личности, морально-волевые качества существенным образом задействованы в структуре соревновательной деятельности.

Таким образом, мы можем определить ряд основных факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности:

- арсенал технических приёмов;
- арсенал тактических действий;
- умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приёмы и тактические действия;
- эффективность игровых действий (выигрыш, ошибки);
- мастерство выполнения игровой функции;
- активность в игре («агрессивность», творчество) с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины;
- уровень развития специальных качеств и способностей;
- морфологические признаки игроков (в первую очередь рост);
- возраст и спортивный стаж;
- морально-волевые качества, интеллектуальная подготовка;
- средства и методы тренировки с учётом возраста, пола и подготовленности спортсменов;
- оптимальное соотношение времени на виды подготовки в многолетнем и годичном циклах;
- динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем и годичном циклах;
- способности к восстановлению после больших физических нагрузок и психических напряжений, восстановительные мероприятия в процессе тренировки и соревнований;
- состояние здоровья.

В волейболе каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение цели, поставленной перед ней. Без такой настройки каждого игрока немислима достаточно сильная команда. Результаты соревнований являются пока единственным критерием оценки уровня мастерства волейболистов и качества работы тренеров команд.

Отождествление результатов соревнований, то есть занятого командой места, с уровнем спортивного мастерства приводит к от-

рицательным явлениям в системе подготовки спортсменов и особенно резервов. Оно скрывает качественную сторону подготовки и фактически ничего не говорит о действительном уровне подготовленности игроков.

В основу оценки должны быть положены модельные характеристики, рассчитанные на весь многолетний период подготовки. Без таких характеристик, четко выраженных в количественных величинах, процесс подготовки спортсменов трудноуправляем, а основные функции управления – планирование и контроль – неэффективны [1].

7. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И НОРМАТИВЫ

Модельные характеристики волейболистов разрабатывают на основе специфики спортивной игровой деятельности и факторов, обуславливающих достижение высоких спортивных результатов. Наряду с индивидуально-командными моделями разрабатывают функциональные модели педагогического воздействия – тренировочные программы, средства и методы, призванные обеспечить достижение соответствующих модельных характеристик к установленному времени.

На основании прогнозирования уровня спортивного мастерства и модельных характеристик сильнейших волейболистов разрабатывают модельные характеристики спортсменов в возрастном аспекте, т. е. на весь период многолетней подготовки. Модельные характеристики уровня подготовленности должны иметь чёткие количественные показатели по основным параметрам соревновательной и тренировочной деятельности [3].

Показатели соревновательной деятельности

1. Результаты соревнований с учетом их масштаба, количество побед над соперниками.
2. Приём подачи: качественный, некачественный, ошибки при приеме.
3. Подача: выигрыш очка, затрудненный прием, мяч просто введен в игру, ошибки при подаче (потеря).
4. Нападение: выигрыш мяча (очка, подачи), мяч остался в игре, проигрыш мяча (очка, подачи), эффективность.
5. Блокирование: выигрыш мяча (очка, подачи), касание мяча (мяч на своей стороне или на стороне противника), прыжок без касания, проигрыш мяча (очка, подачи).
6. Защита: мяч сохранен в игре (с атакой, без атаки), мяч проигран.
7. Эффективность игры связующих игроков: вторая передача на удар без блока, на один блок, на два (три) блока, качество второй передачи, направление. Комплектование команды по игровым функциям волейболистов.

Показатели уровня подготовленности

1. **Тактическая подготовка:** объем тактических действий — индивидуальных, групповых и командных — в нападении и защите, качество освоения, применяемость их в игре, эффективность с учетом игровых функций.
2. **Техническая подготовка:** объем, разнообразие, качество освоения, применяемость в игре, эффективность.
3. **Физическая подготовка:** уровень развития физических качеств, имеющих преимущественное значение для эффективности соревновательной деятельности и при овладении навыками игры.
4. **Морально-волевая (психологическая) подготовка:** свойства личности, типологические особенности нервной системы, психомоторные качества.
5. **Теоретическая подготовка:** уровень специальных знаний.
6. **Интегральная подготовка:** объем технико-тактических действий, применяемых в игре, упражнения на переключение в действиях, эффективность игровых действий.

Уровень технической подготовленности

Техническую подготовленность волейболистов оценивают по двум показателям: по арсеналу технических приёмов и способов их выполнения, включенных в программу для соответствующего возраста, и по результатам выполнения контрольных испытаний по технической подготовке.

Дополнительные показатели модельных характеристик

1. **Морфологические признаки:** рост, длина конечностей, стопы, кисти, вес тела.
2. **Функциональные возможности:** состояние зрительного и двигательного анализаторов, центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы.
3. **Возрастная градация спортсменов:** начальный возраст занятий волейболом, возраст достижения высших результатов, возраст на отдельных этапах многолетней подготовки спортивных резервов.
4. **Стаж занятий волейболом:** индивидуальный, командный.

В комплексе модельных требований можно выделить два главных компонента: показатели, отражающие уровень подготовленности, достигнутый в процессе тренировок (тренировочный), и

показатели, отражающие уровень, достигнутый в процессе соревнований (соревновательный).

Кроме тренировочного и соревновательного компонентов оценки, учитывается, в какой спортивный коллектив – команду высшего разряда – включен воспитанник коллектива: сборная команда, клубная команда высшей лиги, первой группы страны. При этом принимается во внимание время: в период обучения или после его окончания [3].

Значение каждой из этих составных частей различно на этапах многолетней подготовки. На первом этапе – создания предпосылок, ознакомления с приёмом игры, разучивания и воспроизведения его по созданному «образцу» – первостепенное значение имеют показатели тренировочной деятельности. На втором этапе – совершенствования приёма игры (тактического действия) в физической тренировке, в двусторонней игре – значение имеют показатели тренировочного уровня, однако учитываются и показатели соревновательной деятельности. На третьем этапе интеграции игровых навыков и качеств в игру и спортивные соревнования при оптимальном тренировочном уровне ведущее значение приобретают показатели соревновательной деятельности и данные о включении юных спортсменов в команды высших разрядов.

По каждому параметру модельных требований определяется количество баллов за выполнение исходного норматива. Сумма всех показателей составляет общий показатель, который должен быть достигнут волейболистом. За более высокий или более низкий результат по сравнению с контрольным спортсмен соответственно получает дополнительные очки или теряет их. На основе комплексных оценок всех показателей устанавливают интегральный уровень оценки спортивного мастерства [3].

8. ПРИЁМЫ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ

Начальный уровень подготовки (низкий):

- перемещения; стойки — основная, низкая; передвижение приставными шагами; остановка шагом; сочетание перемещения и остановки;
- передачи — сверху двумя руками: в стену на месте и в движении приставными шагами вправо, влево; над собой на месте, в парах на месте и в движении; отбивание мяча кулаком в прыжке у сетки;
- подачи — нижняя прямая в пределы площадки, в правую и левую половину;
- нападающий удар — прямой удар с разбега по мячу в держателе или на резиновых амортизаторах;
- приём мяча — сверху двумя руками — мяч брошен через сетку (расстояние 4–6 м), от нижней прямой подачи; снизу двумя руками в стену многократно, от нижней подачи;
- блокирование — одиночное (задержание мячей из поролона ластами, надетыми на кисти рук).

Начальный уровень подготовки (средний):

- перемещения; сочетание способов перемещений и остановок; перекаты, падения на месте и после перемещения;
- передачи — сверху двумя руками: встречная передача, расстояние 4–5 м, через сетку в заданную зону, стоя спиной по направлению в тройках, в прыжке вперед-вверх; отбивание мяча через сетку, стоя спиной к ней из глубины площадки;
- подачи — нижняя прямая в заданную зону; верхняя прямая в пределы площадки;
- нападающий удар — прямой удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3;
- приём мяча сверху двумя руками — мяч брошен через сетку с расстояния 8–10 м, нижней подачи с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; снизу двумя руками с задней линии послать мяч к сетке в зоны 3 и 2; подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2;
- блокирование — одиночного прямого удара по ходу из зон 4 и 2 (стоя на подставке, удар выполняется по подброшенному партнером мячу).

Начальный уровень подготовки (выше среднего):

- перемещения — прыжки, падения, на месте и после перемещения; сочетания перемещений, остановок, падений и прыжков;
- передачи — сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетания этих действий; стоя спиной у сетки; в прыжке — через сетку; с последующим падением назад и перекатом на спину; из зоны нападения через сетку на заднюю линию;
- подачи — нижняя в заданную зону; верхняя прямая в правую и левую, дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки; верхняя боковая подача мяча в держателе;
- нападающие удары — прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 с высоких и средних по высоте, коротких и средних по расстоянию передач, из зон 4 и 2 с передач из глубины площадки, слабой рукой из зон 2 и 4 с переводом вправо, с поворотом туловища вправо из зоны 2 (по мячу в держателе);
- приём мяча — сверху двумя руками: передача с расстояния 8–10 м через сетку нижней подачей, с последующим падением и перекатом; от передачи ударом одной рукой стоя, передачи в прыжке через сетку; снизу двумя руками: верхней прямой подачи, нападающего удара (стоя на подставке), передачи в прыжке через сетку, от сетки; снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, мяч набрасывает партнер;
- блокирование одиночные удары из зон 4 и 2 в зоны 5 и 1 соответственно с высоких и низких передач из зоны 3 в зону 5.

Начальный уровень подготовки (высокий):

- перемещения — передвижения на максимальной скорости и чередование, сочетание с остановками, падениями, имитацией приемов игры в нападении и защите;
- передачи сверху двумя руками: стоя лицом и спиной в соседних зонах у сетки и из глубины площадки, с последующим падением и перекатом на спину, мяч послать в заданную зону в прыжке: вперед-вверх параллельно сетке и через сетку на точность, вверх-назад из зоны 3 в зону 2;
- подачи — верхняя прямая на точность; верхняя боковая в пределы площадки;

- нападающие удары — прямой по ходу: из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач, с расстояния 1–2 м от сетки, с передачи за голову, слабой рукой; с переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 с передачи за голову из зоны 3; с переводом влево с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2; нападающий удар при противодействии блокирующих (блокирование стоя на подставке пассивное); имитация нападающего удара в разбеге и передача через сетку в прыжке;
- приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя и одной рукой в опорном положении и с последующим падением: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара с подставки, мяча, отражённого сеткой;
- блокирование одиночное прямых ударов, ударов с переводом (направление известно) в зонах 4, 2, 3;
- групповое блокирование ударов из зон 4 и 2 по диагонали с высоких и средних передач.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (низкий):

- перемещения и сочетания перемещений, прыжков, падений с техническими приёмами в нападении и защите;
- передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию, их сочетания, на месте и после перемещений и остановки, с последующим падением, спиной после перемещения у сетки и из глубины площадки (4–6 м), в прыжке после имитации нападающего удара в зонах 2–3, 3–2 (4);
- подачи: верхняя прямая подача на силу, точность; верхняя боковая подача в правую и левую половину площадки;
- нападающие удары: прямой по ходу из зон 4, 3, 2, с различных по высоте и расстоянию передач, стоя лицом и спиной к нападающему: у сетки и из глубины площадки; с расстояния 2–3 м от сетки; слабой рукой; с переводом влево с поворотом туловища влево из зоны 4; с переводом вправо без поворота туловища из зон 4, 3, 2; боковой из зон 4 и 3 с высокой и средней передачи; имитация нападающего удара в замахе и передача через сетку в прыжке;
- приём мяча — сверху и снизу двумя руками в опорном положении и с последующим падением (вправо, влево): от подачи, напада-

ющего удара, обманной передачи; снизу одной рукой (правой, левой) в опорном положении и с падением влево и вправо: от обманной подачи (удара), от сетки, от блока при ударе противника и партнера; снизу одной рукой с последующим падением вперед и перекатом на бедра и живот (девушки), падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши);

- блокирование — одиночное прямых ударов и с переводом, выполняемых в двух известных направлениях из зон 4, 3, 2, из двух соседних зон в известном направлении из каждой зоны, с удаленных от сетки передач, бокового удара; групповое блокирование (вдвоем) ударов из зон 4, 3, 2 в различных направлениях, известных блокирующим.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (средний):

- перемещения — различные способы в сочетании с техническими приемами нападения и защиты по заданию;
- передачи — для связующих: сверху двумя руками, лицом и спиной по направлению — в пределах зоны нападения при различном характере «первых» передач, задней линии к сетке, с отвлекающими действиями руками, туловищем, головой; сверху двумя руками падением и снизу двумя руками — на точность для удара; сверху двумя руками в прыжке после имитации нападающего удара; для нападающих — требования на основании материала для предыдущих возрастов;
- подачи: верхние прямая и боковая в зоны 1–2, 4–5; планирующая подача в пределы площадки;
- нападающие удары. Для нападающих: прямой по ходу с низких коротких и средних передач, с задней линии с передачи параллельно линии нападения и из площади нападения, с передачи за голову в прыжке, с передачи сверху с последующим падением, снизу двумя руками, удары слабой рукой; переводом с поворотом туловища в ту же сторону в зонах 4, 3, 2 с высоких и средних передач; с переводом вправо и влево без поворота туловища с высоких передач в зонах 4, 3, 2; боковой удар с высоких и средних передач из глубины площадки; нападающие удары при противодействии блокирующих. Для связующих — требования на основании материала для предыдущих возрастов; нападающий удар с первой передачи: прямой и боковой левой рукой в зоне 2, правой — в зоне 3 и 4;

- приём мяча: стабильное качество приёма подачи снизу двумя руками; приём сверху и снизу двумя руками, снизу одной (правой, левой) рукой в опорном положении и с последующим падением от нападающих ударов, на страховке;
- блокирование одиночных ударов из зон 4, 3, 2 с различными по высоте и расстоянию от сетки передач (направления и способ удара блокирующему известны); групповое (вдвоем) ударов с высоких, средних и низких передач, ударов с задней линии.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (высокий):

- перемещения и сочетания различных способов перемещений с техническими приёмами нападения и защиты в условиях повышенной сложности (по заданию);
- передачи. Для связующих: вторая передача лицом и спиной по направлению, у сетки на месте и после перемещения вдоль сетки и перпендикулярно к ней, из глубины площадки (на месте и после перемещения от сетки) различные по высоте и расстоянию с отвлекающими действиями; передача в прыжке вперед и назад после имитации нападающего удара; первая передача для нападающего удара: сверху и снизу двумя руками в пределах зоны нападения и из глубины площадки; передача одной рукой сверху, стоя на месте и в прыжке; основное требование — стабильное качество второй передачи; для нападающих требования строятся на основе изученного ранее материала;
- подачи — многократное выполнение подач верхней прямой и боковой — на силу и точность, планирующей — по заданию;
- нападающие удары. Для нападающих: прямой по ходу с низких и длинных передач, с различных сочетаний передач по высоте и расстоянию; боковой удар слабой рукой; с переводом с поворотом и без поворота туловища из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; прямой, с переводом, и боковой удары с первой передачи сверху, снизу; удары при противодействии блокирующих; имитация нападающего удара и передача одной рукой в прыжке на заднюю линию; с переводом вправо с поворотом туловища влево; нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места. Для связующих: удары с первой передачи; имитация удара и передача в прыжке партнеру (откидка), через сетку; имитация передачи мяча в прыжке и нападающий удар;

- приём: стабильное выполнение приёма подачи верхней прямой, боковой, планирующей; последовательное выполнение приема мяча сверху и снизу двумя руками, снизу одной рукой в опорном положении и падением от различных приемов нападения (нападающие удары на силу, обманные удары и передачи);
- блокирование одиночных ударов в одном направлении различными способами, в двух и трёх направлениях, известных блокирующему. Групповое (вдвоём, втроём) ударов основными способами из зон 4, 3, 2.

Уровень спортивного совершенствования (низкий):

- перемещения — различные способы передвижения в сочетании с выполнением технических приёмов нападения и защиты — по заданию;
- передачи. Для связующих: вторые передачи у сетки лицом, боком, спиной по направлению после перемещения из глубины площадки, из глубины площадки после перемещения от сетки; первая передача на удар в опорном положении и с последующим падением; передача в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара; передачи одной рукой вперед и назад в прыжке; для нападающих требуется уверенное выполнение передачи в пределах площадки;
- подачи: стабильное выполнение основного для данного спортсмена способа подачи при высокой точности; последовательное выполнение различных подач, верхних и нижних;
- нападающие удары: для нападающих — прямой по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач в опорном положении и в прыжке; прямой и боковой слабой рукой; удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге; удар с переводом влево с поворотом туловища вправо; удар одной рукой после замаха другой (имитация); для связующих — нападающие удары левой рукой в зоне 2 и 3, имитация удара в прыжке двумя руками, одной рукой;
- приём мяча — высокая надёжность выполнения приёма подачи; уверенное выполнение приёма мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением от различных нападающих ударов, на страховке блокирующих и нападающих, обманных ударов в глубину площадки;

- блокирование — одиночное и групповое — ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зона и направление ударов).

Уровень спортивного совершенствования (высокий):

- перемещения точные и быстрые разными способами, сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите;
- передачи: для связующих — вторые передачи из различных положений игрока по отношению к направлению передачи при различных сочетаниях по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки; первая передача на удар с различного расстояния от сетки сверху и снизу двумя руками в опорном положении и с последующим падением; передачи в прыжке боком, лицом и спиной к сетке; передача одной рукой в прыжке вперед и назад после замаха на удар другой рукой; для нападающих — надёжное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара;
- подачи: отличное выполнение основных способов подачи для данного спортсмена, надёжное выполнение других способов;
- нападающие удары: для нападающих — отличное владение навыками выполнения основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой, прямого и бокового удара слабейшей; для связующих требования строятся на основе аналогичных требований для предыдущих возрастов;
- приём: стабильное выполнение приёма подачи и защитных действий;
- блокирование: сочетание одиночного и группового блокирования при выполнении большого объёма нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

9. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные нормативы дают возможность получить количественные показатели, по которым можно судить о степени владения основными приёмами игры (см. табл. 1).

Содержание нормативов:

1. Точность второй передачи. Чтобы оценить точность второй передачи, создают условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливают ограничители расстояния и высоты передачи (рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии на поле). При передачах из зоны 3 в зоны 4 и 2 расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничителя – 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Мишени (обруч, «маяк») устанавливают над сеткой, на высоте 30–40 см. Расстояние от боковой линии – 1 м, от сетки – 20–30 см. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5–6 м, при передачах в прыжке из зоны 2 в зону 3–1 – 2 м, в зону 4–4 – 5 м. Каждый спортсмен выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытания, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитывают).

2. Точность передачи мяча через сетку (в прыжке). На противоположной площадке очерчивают зону, куда надо послать мяч: в зоне 4 размером 2×1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3×3 м. Каждый спортсмен выполняет 5 попыток. Учитывают количество попаданий и качество выполнения.

3. Передачи сверху у стены стоя и сидя (попеременно). Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м на стене нанесена контрольная линия. Спортсмен подбрасывает мяч над собой, верхней передачей или снизу посылает мяч в стену, после отскока от стены выполняет передачу над собой и садится, выполняет передачу, встаёт, выполняет передачу в стену сверху или снизу стоя и т. д. Игрок должен стремиться сохранять расстояние до стены и высоту передачи. Две передачи стоя и одна сидя составляют серию. Учитывают максимальное число серий, которое может выполнить спортсмен. Для каждого этапа устанавливают минимальный необходимый уровень.

Таблица 1

Контрольные упражнения технической подготовки

Упражнения	Уровни подготовки											
	Начальный уровень подготовки				Учебно-тренировочный				Спортивного совершенствования			
	низкий	средний	выше среднего	высокий	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
1. Вторая передача на точность стоя лицом по направлению	<u>3-4</u> 3	<u>3-4</u> 4	<u>2-3</u> 4	<u>2-4</u> 3	<u>2-4</u> 5-4		<u>2-4</u> 2-1		<u>2-4</u> 3-2		<u>2-4</u> 4-2	
стоя спиной по направлению	–	–	<u>3-2</u> 2	<u>3-2</u> 3	<u>3-2(4)</u> 5-4		<u>4-3</u> 2-2		<u>4-2</u> 4-2		<u>4-2</u> 5-2	
2. Передача в прыжке двумя руками через сетку	–	<u>4-6</u> 2	<u>4-4</u> 3	<u>4-4</u> 4	<u>4-1</u> 3-3		<u>2-3</u> 2-2		<u>2-4</u> 3-3		<u>2-4</u> 3-3	
двумя руками вдоль сетки	–	–	<u>2-3</u> 3	<u>2-3</u> 4	<u>2-3</u> 3-3		<u>2-3</u> 3-3		<u>2-4</u> 3-3		<u>2-4</u> 4-4	
одной рукой через сетку	–	–	–	–	–		<u>4-6</u> 2-3		<u>4-1</u> 3-4		<u>4-1</u> 4-5	
3. Передачи сверху у стены стоя лицом и спиной (поворот на 180°)	Дев. Юн.	– –	3 4	4 5	6 7	5 6	8 12	5 8	9 13	6 9	10 14	7 11
4. Передачи у стены стоя и сидя (чередование)	Дев. Юн.	3 3	3 5	4 6	6 9	5 8	8 12	5 8	9 13	6 9	10 14	7 11
5. Подачи на точность в пределы площадки	н. п. 3	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
в правую и левую половину	–	н. п. 4	в. п. 3	в. п. 4	4	4	–	–	–	–	–	–
в зоны 1-2, 6-3, 5-4	–	–	н. п. 3	в. п. 4	4	4	–	–	–	–	–	–
в дальнюю и ближнюю половину к боковым (1,5 м) линиям	–	–	–	–	4	4	в. п. 6	6	в. п. 7	7	–	–
в дальнюю и ближнюю половину к лицевой (2 м) линии	–	–	–	–	–	–	пл. 6	6	пл. 7	7	пл. 8	8
6. Нападающие удары на точность прямой по ходу	–	–	4-6	4-5	<u>4-6</u> 3-4		<u>3-4</u> 3-4		<u>3-2</u> 3-4		<u>3-4</u> отк 3-4	
с переводом вправо	–	–	<u>2-6</u> 3	<u>2-1</u> 3	<u>3-5</u> 2-3		<u>2-5</u> 2-3		<u>3-5</u> 2-3		<u>3-5</u> 2-4	
с переводом влево	–	–	<u>2-5</u> 2	<u>2-5</u> 3	<u>4-1</u> 3-4		<u>2-3</u> 2-3		<u>3-2</u> 2-3		<u>2-3</u> 2-3	
боковой удар	–	–	<u>3-1</u> 2	<u>3-1</u> 3	<u>4-5</u> 2-3		<u>3-5</u> 2-3		<u>2-6</u> сл 2-2		<u>3-1</u> 3-3	
с задней линии	–	–	–	–	<u>5-6</u> -2		<u>5-6</u> -3		<u>6-1</u> 2-3		<u>1-6</u> 2-3	

Упражнения	Уровни подготовки											
	Начальный уровень подготовки				Учебно-тренировочный				Спортивного совершенствования			
	низкий	средний	выше среднего	высокий	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
7. Приём подачи и первая передача	–	–	расст. 6 м		–	–	–	–	–	–	–	–
из зоны 6 в зону 3 (расстояние 4 м)	3	4	3	4	–	–	–	–	–	–	–	–
из зоны 5 в зону 3 (расстояние 6 м)	–	–	2	3	4	4	6	6	7	7	8	8
из зоны 5 в зону 2 (расстояние 8 м)	–	–	–	–	4	4	5	5	6	6	7	7
8. «Защита зоны» – приём в зоне 6	–	–	–	–8	12	12	20	16	22	18	24	20
9. Блокирование одиночное (о), групповое (г)	–	м	$\frac{o}{2}$	$\frac{r}{2}$	$\frac{og}{3}$	4	$\frac{og}{4-5}$		–	–	–	–
удары из зоны 2 в зону 1	–	–	$\frac{o}{2}$	$\frac{r}{2}$	$\frac{og}{3}$	4	$\frac{og}{4-6}$		5		5	–
удары из зоны 4 в зону 1–6	–	–	–	–	$\frac{og}{3}$	4	$\frac{og}{4-5}$		$\frac{og}{4-5}$		5	5
удары из зоны 2 в зону 5	–	–	–	–	$\frac{og}{3}$	4	$\frac{og}{4-5}$		$\frac{og}{2-4}$		5	5
удары с задней линии	–	–	–	–	–	–	$\frac{r}{2-3}$		$\frac{r}{2-4}$		$\frac{r}{3-4}$	

Примечания. Передачи: в числителе указано, из какой зоны в какую, в знаменателе – требуемый показатель для игроков, передачи низкие. Передачи в прыжке для игроков – после имитации нападающего удара. Подачи: н. п. – нижняя прямая, в. п. – верхняя прямая, в. б. – верхняя боковая, пл. – планирующая. Нападающие удары: прямой по ходу – с низкой передачи. Нападающий удар с переводом: с поворотом туловища в сторону перевода, без поворота туловища, поворот туловища в одну сторону, перевод в другую. Блокирование: нападающие удары – прямые и с переводом, направление ударов известно.

4. Передачи сверху у стены, стоя лицом или спиной к стене поочередно. Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены. На высоте 4 м на стене нанесена контрольная линия. Задача – выдерживать расстояние до стены и высоту передачи. Спортсмен подбрасывает мяч над собой и передачей посылает в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене, и т. д. Передачи, стоя лицом к стене, над собой и стоя спиной к стене, составляют серию. Учитывают максимальное количество серий, для каждого этапа обучения устанавливают минимально необходимое число серий.

5. Точность подач. Основные требования: при качественном техническом выполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении, в указанный участок площадки: в правую (левую) половину площадки, зоны 4 или 5 (1 или 2); к боковым линиям в зонах 5 или 4 (1 или 2) в участок размером 6×2 м; в зону 6 у лицевой линии в участок размером 3×3 м. Каждый спортсмен выполняет 5 попыток, в группах спортивного совершенствования – 10.

6. Точность нападающих ударов. Требования этих испытаний: технически правильно выполняя тот или иной способ нападающего удара, спортсмены должны послать мяч достаточно сильно и с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 5, 6 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, от лицевой линии до линии нападения (в зоне 6) линия проводится на расстоянии 5 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей, на расстоянии 2 м от неё: если удар выполняют из зоны 4 – в зонах 1, 2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4, 5. Каждый спортсмен должен выполнить 5 попыток.

7. Точность первой передачи (приём мяча). Испытание ставит цель – определить степень владения навыками приёма подачи. Подача нацелена в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии специального снаряда – «мячемёта» – мяч посылают с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), спортсмен должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч вы-

идет за пределы указанной зоны или заденет сетку, попытку не засчитывают. Вместо ленты можно установить рейку, а можно и обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому спортсмену дается 5 попыток, потом – 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, верхние, планирующие. Учитывают количество попаданий и количество выполнения.

8. Защитные действия (защита зоны). Спортсмен находится в зоне 6, в круге диаметром 2 м. Мяч ударом с собственного подбрасывания посылают через сетку, стоя на подставке, поочередно из зон 4 и 2. Количество ударов для учебно-тренировочных групп – 20, для групп спортивного совершенствования – 30. Спортсмен должен применить все изученные приёмы защиты. Для каждого года обучения указано количество приёмов и число заданных попыток.

9. Блокирование. При одиночном блокировании спортсмен располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Известно направление удара и высота передачи [3].

При групповом блокировании спортсмены располагаются каждый в своей зоне: при ударе из зоны 4 – в зонах 3 и 2, при ударе из зоны 2 – в зонах 3 и 4. Каждому спортсмену даётся 5 попыток.

Уровень тактической подготовленности

Тактическая подготовленность юных волейболистов оценивается по двум показателям: объёму тактических действий – индивидуальных, групповых, командных, в нападении и защите на основе программы для спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля – и результатам выполнения контрольных испытаний по тактической подготовке. Тактические действия выполняют в упражнениях по тактике (вне игровой обстановки), во фрагментах игры, в двусторонней игре [1].

10. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

10.1. Тактические действия в нападении

Начальный уровень подготовки (низкий):

- ✓ индивидуальные – выбор способа отбивания мяча через сетку передачей или кулаком, направление мяча через сетку в правую, левую, дальнюю, ближнюю половину площадки противника по заданию;
- ✓ групповые – взаимодействие игроков при первой передаче из зон 4, 6, 2 в зону 3, при второй передаче – в зону 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи;
- ✓ командные – расположение игрока зоны б в середине площадки, игрока зоны 3 у сетки, ведение игры в три касания.

Начальный уровень подготовки (средний):

- ✓ индивидуальные – чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку передачей, кулаком в прыжке; направление мяча через сетку в «уязвимые места» к сетке, к лицевой линии в зону б, на место игрока, не успевшего возвратиться на свое место; подача на «слабого» игрока;
- ✓ групповые – взаимодействие игроков при первой передаче из зон 5, 6, 1 в зоны 3, 2, при второй передаче в зоны 4 и 2 из зоны 3, в зону 3 из зоны 2;
- ✓ командные – ведение игры в три касания, вторую передачу выполняют игроки зон 3 и 2; мяч через сетку направляют третьим касанием в определенные части площадки.

Начальный уровень подготовки (выше среднего):

- ✓ индивидуальные – в игре направление мяча через сетку передачей в прыжке в «уязвимые места»; в игре имитация нападающего удара с разбега и выполнение передачи в прыжке через сетку; имитация передачи вперёд и передача назад за голову; имитация передачи на удар и передача через сетку;
- ✓ групповые – первая передача из зон 4, 6, 5 в зону 3 и передача за голову в зону 2; первая передача из зон 2, 6, 1 в зону 3 и передача за голову в зону 4; первая передача из зон 4, 5, 6 в зону 2 и вторая передача в зону 3 или 4;

- ✓ командные – ведение игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; передача стоя лицом к игроку; из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зону 3; стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (чередование).

Начальный уровень подготовки (высокий):

- ✓ индивидуальные – нижняя или верхняя подача между игроками («вразрез»); имитация нападающего удара в разбеге и передача в прыжке параллельно сетке, через сетку;
- ✓ групповые – передача первая в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача на удар за голову в зону 2 и нападающий удар; то же, но передача за голову в зону 4, имитация в зоне 2; первая передача в зону 2, вторая передача на удар в зону 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар;
- ✓ командные – игра в нападении со второй передачи игроком передней линии (зон 3 и 2), вторые передачи за голову из зоны 3 в зону 4, из зоны 2 – имитация нападающего удара в зону 3; первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (низкий):

- ✓ индивидуальные – подача на «слабого» игрока; имитация второй передачи на удар и обманная передача через сетку; имитация нападающего удара и обманная передача двумя руками и одной через сетку; имитация передачи назад и передача вперед;
- ✓ групповые – первая передача в зону 2, вторая передача на удар в зону 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар в зоне 2 сзади игрока зоны 2; передача первая в зону 2, вторая за голову на удар в зону 2 игроку зоны 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар в зоне 4; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6 и 5 с игроком зоны 1, вышедшим к сетке, игроков передней линии при второй передаче игроком, вышедшим к сетке;
- ✓ командные – тактика игры со второй передачи игрока передней линии (3, 2 и 4 зон); применение групповых действий, изученных ранее.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (средний):

- ✓ индивидуальные – чередование в игре различных способов нападающего удара; нападающий удар через «слабого» (низкорослого) блокирующего; имитация нападающего удара и передача в прыж-

ке, через сетку; равномерная загрузка трех нападающих вторыми передачами выходящим (связующим) игроком с задней линии;

- ✓ групповые – нападающие удары из зон 4, 3, 2 со вторых передач игрока, выходящего с задней линии из зоны 1; нападающий удар из зоны 4 с первой передачи из глубины площадки; нападающие удары при скрестном перемещении игроков в зонах при системе игры со второй передачи игроком передней линии, удары с задней линии;
- ✓ командные – нападение со второй передачи игроком задней линии, выходящим из зоны 1; система игры в нападении с первой передачи, из зон 4 и 2 (в доигровке); индивидуальные и командные действия.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (высокий):

- ✓ индивидуальные – чередование силовых и нацеленных подач, подача на выходящего игрока; проверка умения связующего игрока вторую передачу выполнить в зону, где нападающий может произвести удар без блока или против одного блока и выбрать способ нападающего удара в зависимости от передачи (прямой по ходу, с переводом вправо и влево, боковой, обманный); нападающие удары против группового блокирования: в разрыв, через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и откидка вперед и назад, за голову;
- ✓ групповые – первая передача в зону 3 на выходящего игрока зоны 6, вторая передача в зону 4 – нападающий удар, игроки зон 3 и 2 имитируют нападающий удар; то же, но вторая передача назад за голову в зону 2, имитируют нападающий удар игроки зон 4 и 3; то же, но вторая передача на удар в зону 3 (укороченная), игроки зон 4 и 2 имитируют нападающий удар; нападающие удары при скрестном перемещении игроков в зонах 2, 3;
- ✓ командные – игра в нападении с первой передачи и откидки; игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящим к сетке из зон 1, 6; применение индивидуальных и групповых действий, чередование систем игры в нападении.

Уровень спортивного совершенствования (низкий):

- ✓ индивидуальные – чередование нападающих ударов на силу и на точность; имитация нападающего удара и откидка; передача одной рукой через сетку на заднюю линию; имитация передачи

в прыжке и нападающий удар; чередование связующим передачи лицом и спиной к ее направлению, в прыжке, после имитации удара, ударов с первой передачи;

- ✓ групповые – тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, вторую передачу выполняет игрок, вышедший с задней линии; тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии;
- ✓ командные – тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока; сочетание системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии, через выходящего и с первой передачи с применением изученных групповых действий.

Уровень спортивного совершенствования (высокий):

- ✓ индивидуальные – затруднение приёма подачи; вторая передача для обеспечения высокой эффективности нападения; чередование способов нападающего удара, применение отвлекающих действий;
- ✓ групповые – взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приёме подачи (первая передача), при второй передаче, нападении с первой передачи и откидки; тактические комбинации сложные, с применением низких передач, скрестного перемещения игроков;
- ✓ командные – система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передач в прыжке после имитации нападающего удара; система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке; чередование систем, вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе [3].

10.2. Тактические действия в защите

Начальный уровень подготовки (низкий):

- ✓ индивидуальные – выбор места при приёме мяча от нижней прямой подачи и передачи со стороны противника; выбор способа приёма: сверху или снизу двумя руками;
- ✓ групповые – выход на помощь из соседней зоны к игроку, принимающему мяч от противника, от подачи, передачи;

- ✓ командные – расположение игроков при приеме мяча от противника, когда игрок зоны 6 выдвинут вперед, игроки зон 4 и 2 оттянуты от сетки, игрок зоны 3 стоит у сетки.

Начальный уровень подготовки (средний):

- ✓ индивидуальные – умение определить направление полёта мяча, своевременно выйти на мяч и определить способ приёма (сверху или снизу) в соответствии с направлением полёта мяча от противника;
- ✓ групповые – страховка игрока, принимающего мяч от противника, от передачи и подачи; выход игроков зон 6 и 3 к игроку, отбивающему мяч через сетку;
- ✓ командные – расположение игроков при приёме мяча подачи, от передачи, когда игрок зоны 3 оттянут от сетки, игрок зоны 4 оттянут от сетки, игрок зоны 2 стоит у сетки, игрок зоны 6 выдвинут вперед; игра в защите углом вперед.

Начальный уровень подготовки (выше среднего):

- ✓ индивидуальные – выбор способа приёма мяча: сверху или снизу в соответствии с направлением и скоростью полёта мяча от подачи (от верхней – снизу, от нижней – сверху); выбор приёма мяча на задней линии или выход на страховку при обманных передачах противника;
- ✓ групповые – прикрытие «слабого» игрока при приёме подач и нападающих ударов; смещение игрока зоны 6 вперед (страховка) или назад, чтобы не закрывать игроков зон 5 и 1, принимающих мяч в защите;
- ✓ командные – чередование расположения игроков в зоне 3: у сетки и у линии нападения, приёма мяча от верхней подачи и передача мяча игроку зоны 3: к сетке, если он у сетки – первой передачей, в зону 2 (4), если он оттянут от сетки.

Начальный уровень подготовки (высокий):

- ✓ индивидуальные – при блокировании правильно выбрать место и своевременно выполнить прыжок; выбрать способ приёма мяча снизу от нападающих ударов и на страховке;
- ✓ групповые – страховка блокирующего и нападающих игроков игроком зоны 6; страховка игроком зоны 5 зоны 6 при системе игры углом вперед; выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоём и своевременный прыжок;

- ✓ командные – варианты расстановки при приёме подачи, когда вторую передачу выполняют игроки зон 3, 2 и 4, игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (низкий):

- ✓ индивидуальные – выбор способа приёма мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач (сверху, сверху с падением, снизу, снизу с падением) и в различных зонах; своевременный выход в зону нападающего удара и умение закрыть при одиночном блокировании «сильное» направление;
- ✓ групповые – взаимодействия игроков зон 2 и 4 при блокировании игроком зоны 3; взаимодействия при групповом блокировании игроков зон 4 и 3, 2 и 3; взаимодействия игрока зоны 6 с блокирующим;
- ✓ командные – игра в защите по системе углом вперед, страхуют игроки зоны 6 и не участвующие в блоке; игра в защите, когда игрок зоны 6 оттягивается при своей подаче назад к лицевой линии и играет сзади; на страховке – игроки зон 1 и 5 и не участвующие в блоке.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (средний):

- ✓ индивидуальные – при одиночном блокировании закрыть «сильное» направление удара или зону – по установке; выбрать способ приёма мяча в защите и при страховке;
- ✓ групповые – взаимодействие игроков передней линии при блокировании и страховке: между блокирующим игроком зоны 4 и страхующими игроками зон 3 и 2; между блокирующим игроком зоны 2 и страхующими игроками зон 3 и 4; взаимодействие защитников в зонах 1 и 5 с блокирующими: в зоне 1 при блокировании игроками зон 3 и 2, в зоне 5 при блокировании игроками зон 3 и 4 (при системе игры углом вперед);
- ✓ командные – расстановка при приёме мяча с учётом игры в нападении: через игрока передней линии и через выходящего; игра в защите углом назад и углом вперед; чередование игры углом назад и углом вперед – по установке.

Учебно-тренировочный уровень подготовки (высокий):

- ✓ индивидуальные – решение задач при игре на задней линии в зонах 1 и 5; при игре углом назад прием мяча в защите, если выполняется нападающий удар, или движение вперед к сетке на страховку (в случае обманного удара или скидки); при скоростной игре в нападении блок в направлении, в котором мяч может быть послан наиболее сильно, или в направлении определенной зоны своей площадки, наиболее слабой в данной расстановке;
- ✓ групповые – взаимодействие защитников (крайних) с блокирующими при системе игры углом назад; взаимодействие блокирующих зон 4 и 3 с защитником зоны 1 и страхующим зоны 5; взаимодействие блокирующих зон 2 и 3 с защитником зоны 5 и страхующим зоны 1;
- ✓ командные – расстановка при приеме подачи с учетом игры в нападении через выходящего из зон 1, 6, 5 – из зоны и из-за игрока; игра в защите углом назад, страховку осуществляет игрок, не участвующий в блоке (варианты).

Уровень спортивного совершенствования (низкий):

- ✓ индивидуальные – ловящее блокирование при различных передачах, с которых выполняется нападающий удар: высокий, низкий, из глубины площадки; выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре углом назад – удары 4, 2 и 3 зон;
- ✓ групповые – взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками при системах игры углом вперед и углом назад;
- ✓ командные – сочетание систем игры углом вперед, углом назад с основными способами осуществления страховки.

Уровень спортивного совершенствования (высокий):

- ✓ индивидуальные – выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий; определение зоны выполнения нападающего удара, своевременный выход и преграждение пути мячу при блокировании (зонное, ловящее);
- ✓ групповые – взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании, на страховке блокирующих и нападающих, защитников в поле – в рамках систем в защите углом вперед и углом назад;

- ✓ командные – варианты расположения игроков на приёме подачи при системе игры через игрока передней линии – нападение с первой передачи и откидки, со второй передачи, через выходящего, при комплектовании команды 4 + 2 или 5 + 1; системы игры углом вперёд и углом назад, варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах [3].

11. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные нормативы позволяют судить о степени тактической подготовленности волейболистов (табл. 2).

Таблица 2

Контрольные нормативы тактической подготовки

Упражнения	Уровни подготовки											
	Начальный		Учебно-тренировочный				Спортивного совершенствования					
			связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.		
1. Вторая передача для нападающего удара лицом или спиной к ее направлению в соответствии с сигналом	3	4	5	4	4	2	5	3	5	3		
2. Нападающий удар или «обман», в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	4	4	5	3	3	4	4	5	5		
3. Выбор направления удара в соответствии с характером блока	3	4	4	5	2	3	3	4	4	5		
4. Приём подачи (командой), вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар	3	4	5	5	—	—	—	—	—	—		
5. Приём подачи и первая передача в зону 2 (4), где выполняется нападающий удар	—	—	—	—	3	3	4	4	5	5		
6. Приём подачи, вторая передача в зоны 4, 3, 2 вышедшим к сетке игрокам задней линии (по заданию), завершение нападающим ударом	—	—	—	—	3	3	4	4	5	—		
7. Выбор способа приёма мяча: сверху, снизу, с падением — по заданию в момент удара (стоя, одной рукой)	8	10	12	10	14	10	15	12	16	13		
8. Приём от нападающего удара или выход на страховку (нападающие в различном порядке чередуют удары, имитацию удара, «обман»)	—	3	5	4	6	4	7	5	8	6		
9. Блокирование одиночное и групповое: а) нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи (блокирующим зона неизвестна, но известно направление удара)	4	5	5	7	3	4	4	5	5	7		

Упражнения	Уровни подготовки									
	Начальный		Учебно-тренировочный				Спортивного совершенствования			
			связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
б) нападающих ударов из одной зоны, но в двух направлениях (различное чередование)	3	4	4	5	3	5	4	6	5	7
10. Блокирование групповое при нападающем ударе с высокой передачи, одиночное – с низкой (по заданию)	–	–	–	–	5	6	6	7	7	8
11. Организация защитных действий углом вперёд и углом назад по заданию после подачи	4	5	6	6	6	6	7	7	8	8

Примечания. Вторая передача: из зоны 3 в зоны 4 или 2; из зоны 2 в зоны 4, 3, 2 в опорном положении; в прыжке. Обманный удар – после имитации нападающего удара. В упражнениях применяется механический блок, или блокирующие стоят на подставке. Блокирование ударов из зон 4 или 2 с передачи из зоны 3.

1. Действия при второй передаче. Спортсмен располагается в зоне 2 или 3 (на границе с зоной 3). Сигналом к действиям служат зажигание лампы за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой или звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч перед передачей (мячёмёт или игрок) посылают из глубины площадки. Сигнал подают в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Дается 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитывают количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Спортсменам предлагают три игровые ситуации. Первая: нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен блок или нет. Блок имитируют специальными приспособлениями (например, используют механический блок); блокировать может партнер, стоя на подставке; блок появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Вторая: условия те же, но при появлении блока – «откидка» (передача в прыжке в определенную зону лицом и спиной к ней). Третья: по заданию выбирается способ и направление удара (на основе программы); закрыто блоком диагональное

направление при ударе из зон 4 и 2 – удар с переводом по линии, закрыта линия – удар по диагонали; блок появляется в момент отгалкивания. В группах спортивного совершенствования моделируются условия при групповом (вдвоем) блокировании, когда один из блокирующих (стоящий на подставке) поднимает руки, а другой – нет. Надо послать мяч через блокирующего, не поднявшего руки (для этой цели применяют тренажёры). Даётся 6 попыток. Учитывают количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. Задача – выявить умение взаимодействовать в составе команды. В испытания входят приём подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и т. д., по заданию. Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даётся 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при приёме мяча в поле. Задача – проверка умения выбрать способ действия (на основе программы) в соответствии с заданием, сигналом.

Даётся два упражнения. Первое – выбор способа приёма мяча по заданию. Даётся по 10 попыток (с 14–16 лет – 20 попыток). Учитывается количество правильных попыток и качество приёма. Второе – выбор способа действия: приём мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и приём мяча со «скидки» после имитации удара. Дается 10 попыток (примерно поровну на каждое упражнение). Учитывают количество правильно выполненных заданий и качество приёма мяча.

5. Действия при одиночном блокировании. Задача – выявить умение спортсменов при блокировании выбрать место, определить направление удара и своевременно поставить руки на пути мяча.

Даётся два упражнения. Первое – определить зону, откуда будет произведен удар (4, 3 или 2). Второе – определить направление удара. Зона одна (4), направления два (по «диагонали» и по «линии»). Даётся 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитывают количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое выполнение).

6. Действия при групповом блокировании. Основное требование – согласовать действия двух учащихся с целью преградить путь мячу в определенные участки площадки. Дается два упражнения. Первое – три спортсмена в зонах 4, 3, 2; нападающие удары с высоких передач выполняют из зон 4, 3, 2; в блокировании участвуют двое: при ударе из зоны 4 – спортсмены, стоящие в зонах 3 и 2 (закрывают зоны 5–6), при ударе из зоны 3 блокируют спортсмены, стоящие в зонах 3 и 4 (закрывают зоны 5–6), при ударе из зоны 2 блокируют спортсмены зоны 3 и 4 (закрывают зоны 1–6). Второе – то же, что и в первом, только высокие и низкие передачи чередуются; при высоких передачах блокирование групповое (вдвоём), при низких – одиночное; при групповом блокировании закрывают те же направления, что и в первом упражнении; при одиночном – диагональное направление при ударах из зон 4 и 2 в зону 6, в зону 5 – при ударе из зоны 3; связующий (в обоих упражнениях) посылает мячи в различном порядке в одну из трёх зон. Дается 10 попыток на каждое упражнение (примерно поровну на каждое задание).

7. Командные действия в защите. Основные требования – командные действия при построении защитных действий углом вперёд и углом назад. Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидка». Дается 10 попыток в двух расстановках. После 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитывают количество правильно выполненных действий и ошибки. В группах спортивного совершенствования игроков располагают с учётом их специализации в определенных зонах (на передней и на задней линиях).

Контрольные вопросы

1. Расскажите о значении тактической подготовки.
2. Охарактеризуйте этапы тактической подготовки.
3. Перечислите задачи тактической подготовки.
4. Проанализируйте роль и значение лидерства.
5. Назовите индивидуальные средства нападения.
6. Назовите групповые средства нападения.
7. Перечислите наиболее типичные тактические комбинации.
8. Назовите командные средства нападения.
9. Назовите индивидуальные средства защиты.
10. Назовите групповые средства защиты.
11. Охарактеризуйте тактику группового блока.
12. Охарактеризуйте страховку игроков, принимающих подачу.
13. Перечислите варианты страховки нападающих.
14. Охарактеризуйте групповые действия при приёме нападающих ударов.
15. Охарактеризуйте командные средства защиты.
16. Перечислите упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям в нападении при передачах.
17. Перечислите упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах.
18. Перечислите упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям в нападении при нападающих ударах.
19. Перечислите упражнения при обучении групповым тактическим действиям в нападении.
20. Перечислите упражнения при обучении командным тактическим действиям в нападении.
21. Перечислите упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям в защите.

22. Перечислите упражнения при обучении групповым тактическим действиям в защите.
23. Перечислите упражнения при обучении командным тактическим действиям в защите.
24. Охарактеризуйте упражнения для развития физических качеств.
25. Перечислите контрольные нормативы по тактической подготовке.
26. Проанализируйте модельные характеристики и нормативы.
27. Перечислите контрольные нормативы по технической подготовке.
28. Назовите уровни тактической подготовки в нападении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основная литература

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : Академия, 2008.
2. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2010.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов. – М. : Академия, 2009.

Дополнительная литература

4. Конева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / Е.В. Конева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004.
5. Беляев, А.В. Волейбол : учебник для вузов / А.В. Беляев. – М. : Физкультура и спорт ; СпортАкадемПресс, 2006.
6. Беляев, А.В. Волейбол : учебник для вузов. / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.
7. Спортивные игры : учебник для высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2002.