

Читальный зал

В. А. ОСКОЛКОВА и М. С. СУНГУРОВ

*Заслуженные тренеры СССР*

# ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Исследовательский институт  
Физической культуры  
БИБЛИОТЕКА  
№ 32309  
1954 г.

Государственное издательство  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
Москва 1959

## ВСТУПЛЕНИЕ

Волейбол является любимым и самым массовым видом спорта в нашей стране. Число регулярно занимающихся волейболом в организациях физкультуры, по подсчетам ЗИИИ, достигает трех миллионов человек. Если же учесть, кто играет в волейбол в порядке отдыха, то численность, несомненно, безусловно, значительнее.

Хотя в волейбол в нашей стране играют миллионы, но до сих пор еще наблюдается значительный разрыв в классе команд «А» и «Б» и команд коллективов физкультуры. При этом узкий характер подготовки даже сильнейших коллективов не позволяет им в настоящее время быть непосредственным резервом для команд «А» и «Б». Это объясняется в основном резким разрывом в методике тренировки этих команд и команд мастеров. До сих пор положительный опыт подготовки сильнейших команд обобщается и популяризируется очень медленно, оставаясь для узкого круга специалистов, не достигая широкой массы любителей волейбола. До настоящего времени бытует неправильное мнение, что команды коллективов не могут осуществлять свою тренировку по плану и методике, близкой к командам мастеров, а должны готовиться по более примитивным и элементарным схемам. Однако тем общий значительный рост и развитие физической культуры и спорта, наблюдающиеся в последние годы, как показывает практика, применять основные методы и приемы тренировки команд высших разрядов при подготовке команд коллективов физкультуры. Это в свою очередь позволит массовому волейболу стать действительно широкой базой для достижения спортивного мастерства большого круга спортсменов.

• В настоящем пособии авторами делается попытка хотя бы частично обобщить и популяризовать существующий передовой опыт спортивной тренировки и, главным образом, наиболее трудного его раздела — технико-тактической подготовки.

Учитывая сложность поставленной задачи и первоначальные трудности, связанные с разрешением ее, авторы будут благодарны читателям за все замечания, указания и предложения, присланные в адрес издательства (Москва, М. Гнезниковский пер., 3, Издательство «Физкультура и спорт»).

---

## ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВО ВОЛЕЙБОЛУ\*

Под спортивной тренировкой в волейболе, как и в других видах спорта, понимается процесс подготовки спортсмена к соревнованиям путем специально организованных занятий.

На тренировке проводится физическая, техническая, тактическая и ментально-волевая подготовка. В учебно-тренировочном процессе необходимо соблюдать основные принципы спортивной тренировки, в первую очередь педагогические: целостность, систематичность, сознательность, сознательность, доступность. Кроме этих общих принципов, характерных любой форме обучения (общеобразовательной — в школе, вузе и т. д.), для спортивной тренировки характерны еще следующие принципы:

- I. Единство специальной и всесторонней подготовки.
- II. Принцип непрерывности.
- III. Принцип постепенного увеличения максимальных нагрузочных величин нагрузок.
- IV. Принцип цикличности.

### ЕДИНСТВО СПЕЦИАЛЬНОЙ И ВСЕСТОРОННЕЙ ПОДГОТОВКИ

Этот принцип предусматривает сочетание углубленной специальной подготовки и всестороннего развития. Путь к высокому спортивному классу лежит через углубленную специальную подготовку, которая не мыслится без круглогодичной тренировки и использования специальных средств и приемов, харак-

\* Настоящая глава написана в соответствии с общими установками по спортивной тренировке, принятыми на кафедре физического воспитания ГЦОЛИФК (Москва).

терных для избранного вида спорта. Однако наряду с применением специальных волейбольных упражнений следуют привлекать и другие упражнения, эффективно помогающие достигнуть высоких спортивных результатов в волейболе. Однако при этом не следует забывать, что в современном волейболе добиться личного спортивного успеха можно только при большой активности, самоотверженности в работе и любви к избранному виду спорта. Для волейболистов высокого класса можно и даже желательно иметь хорошие показатели и в смежных видах спорта, но выступать в соревнованиях крупного масштаба (всесоюзных, международных), как показывает опыт мастеров-чемпионов, возможно только в одном избранном виде — в волейболе.

В истории волейбола имеется ряд примеров, когда в тренировке ведущих волейболистов удачно сочетаются занятия несколькими видами спорта. Так, В. Шагин и К. Рева, будучи уже ведущими игроками страны по волейболу, в то же время входили в дублирующие составы лучших футбольных команд («Спартак», ЦДСА). Известные волейболисты В. Ульянов, П. Воронин некоторое время сочетали выступление в сборной СССР по волейболу с участием в сборной Ленинграда по баскетболу.

Известны примеры сочетания занятиями даже в трех смежных видах спорта. Например, Е. Войт и Е. Алексеев выступали в составе сборной Москвы по волейболу, баскетболу и легкой атлетике. Такие примеры не единичны, они свидетельствуют о широкой разносторонности спортсменов.

Однако достижение высоких результатов одновременно в нескольких видах спорта допустимо до известного предела. Когда спортсмену необходимо добиться максимальных высоких достижений, он выбирает один, основной вид, оставляя другие, как вспомогательные. Приведем такой пример своевременного переключения на избранный вид спорта: В. Шагин, К. Рева, В. Ульянов, П. Воронин, почувствовав в сезон 1948/49 года, что высокая напряженность и ответственность международных соревнований требовала от них резкого повышения спортивных результатов, прекратили выступать в других соревнованиях, сосредоточили свое внимание только на волейболе.

Хотя практически уже доказано, что достигнуть высоких результатов можно лишь сочетая углубленную специализацию с работой по всесторонней физической подготовке.

е п... стремясь быстрее подгото...  
ед... идут по пути «натаскивания». Это «на-  
ог... осуществляется без создания необходимой ба-  
ол... физической подготовки.

...очень важно обладать  
...физической подготовкой и постоянно  
... В современном волейболе чем выше  
... тем большие требования предъ-  
... физических качеств игрока. В ходе  
... от спортсмена требуется пол-  
... его возможностей и способностей. Сове-  
... мастеров зачастую длится с большой  
... 2—2,5 часов, и, как  
... более разносторонней фи-  
... и осо-  
... значение в волейболе,  
... быстроты и ловкости. невозможно изо-  
... некоторые тренеры) от развития  
... — силы и выносливости; поэтому физичес-  
... должно проводиться комплексно,  
... — в плане всесторонней физической подготовки.  
... переноса метод «натаскивания», пы-  
... общей физической подготовки од-  
... внимание на развитие только одного  
... в некоторых командах мастеров в  
... было стремление быстрее повысить пры-  
... «модных» в то время  
... с отягощением. При этом не учи-  
... такими силовыми упражнениями  
... развитие скоростных качеств при отталкивании,  
... не достигалась основная цель — увели-  
... С другой стороны, некоторые тренеры,  
... скорость перемещения у медлительных  
... высококорослых со слабо развитыми мыш-  
... эту задачу, применяя только скоростные  
... из виду, что качество быстроты все-  
... от силы мышц ног.

... не только улучшает вы-  
... приемов, но в то же время способст-  
... усвоению новых, сложных приемов  
... известно, что каждый новый двига-  
... рефлекс, возникает на основе ранее существ-  
... двигательных навыков. Чем больше

имеется двигательных навыков, тем быстрее и легче приобретаются новые навыки. Так как основа физических качеств также рефлекторная, то улучшение их создает условия для более быстрого овладения новыми, усложненными техническими и тактическими навыками.

Всесторонняя подготовка включает в себя не только физическую подготовку, но и умственную. В коммунистическом обществе всестороннее воспитание понимается в широком смысле, включает в себя всестороннее физическое и умственное развитие, в спорте всесторонность имеет специфическое значение. Так как чем сложнее технические и тактические приемы игры, тем больше требований предъявляется к сознательному пониманию и грамотной оценке своих действий игроками; игрок постепенно должен научиться анализировать характер и правильность своих действий, знать и понимать общие основы и закономерности тренировочного процесса и особенности технических и тактических приемов.

В практике встречаются случаи, когда односторонне развитый спортсмен добивается высоких спортивных результатов (за счет природной одаренности). Это бывает исключение. Но он обязательно потерпит поражение, если найдется другой спортсмен, обладающий такими же природными качествами, но который упорно работал над своей всесторонней подготовленностью.

## ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ

Одним из важнейших принципов спортивной тренировки является принцип непрерывности. В соответствии с этим принципом тренировка проводится как круглогодичный многолетний процесс по перспективным планам на несколько лет и конкретным рабочим планам, составленным на определенный период.

В учебно-тренировочном процессе каждое последующее занятие должно наслаиваться на предыдущее, чтобы результаты каждого занятия постоянно закреплялись. Непрерывность тренировки обеспечивается не только за счет систематического проведения занятий, но и путем сохранения интервалов отдыха, что необходимо для постоянного улучшения тренированности спортсмена. Длительность интервалов зависит от вида спорта, степени подготовки спортсмена, возрастных, половых особенностей и т. д.

принципы физиологии в теории физического воспитания из-  
их, что при установлении правильного тренировочного  
ет (или количество занятий и интервалы отдыха между  
ни и в какой мере нужно учесть, чтобы каждое последующее  
не было связано в фазу избыточной компенсации.

Если продолжительный затрат энергии на тренировочном  
ти, то наступает фаза восстановления затраченной энер-  
в. Эта фаза физиологически не просто восстановление затрат  
на работу на предыдущую работу, но и так называемая  
г. — те положительные сдвиги в  
ес, которые позволяют следующую  
ре, с более высокого уровня. Подсчитательная  
це, когда в том случае, когда  
и между занятиями и отдыхом такое, что каждое  
д. в момент, когда фаза вос-  
то, закончена и насту-  
та. Так что если занятия  
более часты, то последующие занятия будут  
в фазу восстановления, и, следовательно, систе-  
уд. будет нарастать утомление; спортивные ре-  
зультаты не будут повышаться. С другой стороны, если  
отдыха велики, новое занятие будет  
в фазу восстановления. Таким образом, фаза избыточной  
будет проходить для организма бесследно,  
будет начинаться с прежнего уровня.

Установление правильного тренировочного режима —  
сложная задача при достижении  
результатов. Большой практический  
задача заключается в том, чтобы  
результаты тренировочного процесса помогают тренеру найти более пра-  
вильные соотношения работы и интервалов отдыха. Однако  
этот вопрос часто бывает субъективным; для  
решения следует привлекать и более  
объективные показатели. Примером объективных наблю-  
дений могут служить периодические измерения высоты  
разметок на баскетбольном щите или  
в длину с места, высоты прыжка при  
с места с закрепленным у пояса сантиметром,  
с места на динамометру), силы бросков набивных мя-  
в. В практической работе, к сожалению, этот вопрос мало  
и от тренеров и игроков требуются творческие объ-  
яснения для его разрешения.

Объективные показатели дают наиболее точное представление о характере изменений в центральной нервной системе, о состоянии тренированности организма. Систематическое повышение объективных показателей может говорить о правильности построения тренировочного режима.

Многолетние наблюдения за работой ведущих команд и обобщение собственного практического опыта авторов позволяют до некоторой степени определить примерный тренировочный режим для команд высших разрядов. В командах мастеров класса «А» и «Б» целесообразно тренировочные уроки по волейболу проводить: в подготовительном и соревновательном периоде до 4 раз в неделю (включая и соревнования) с продолжительностью занятия 1,5—2,5 часа (практически), а в переходном — 1—2 раза. Продолжительность занятия определяется его задачами. Если в нем основной задачей является работа по личным задачам, то время его не превышает 1,5 часов. При разрешении задач по выработке игровой выносливости занятие может увеличиваться до 2,5 часов.

Особо стоит вопрос о режиме тренировки на специальных подготовительных сборах, проводимых перед наиболее ответственными соревнованиями. Существующая практика их проведения говорит о том, что занятия здесь можно проводить 2 раза в день, но несколько уменьшая их длительность. При этом одно занятие — по личной и групповой отработке технических приемов — 1 час — 1 час 15 мин, второе — с тактической игровой направленностью 1 час 30 мин. — 1 час 45 мин. Для правильного чередования интервалов работы и отдыха необходимо соблюдать определенную цикличность, вводя после 3—4 дней работы длительный период активного отдыха.

### ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ УВЕЛИЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Принцип непрерывности в спортивной тренировке непосредственно связан с принципом постепенного увеличения тренировочных нагрузок. При этом повышение нагрузок понимается не односторонне, в смысле только физических нагрузок, но и включает в себя увеличение требования к технической, тактической и морально-волевой подготовке.

При практическом осуществлении этого принципа в

едс... ой... гема... вор... а... ком... вто... ери... . Т... гре... ите... ве... I... П... Е... да... ни... у... та... бо... те... пр...  
... постоянно повышались, так как, хотя бы она проводилась и работа становится привычной и процессы восстановления. физические нагрузок, по- будут иметь место про- работоспособности. В спорте это озна- результатов. При этом нужно происходят естественно, поэтому повышать занимаю- требований пе- для данного Например, работая над теннисиста и по- упражнений, или удлинен- использовать больше трудные задания даются армейско-медицинского кон-

### ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОСТИ

... принципов спортивной трениров- не следует забывать, спортсмена показывать максимально вы- ее может быть постоянной. В определен- достижений будет понижаться, по- процессе необходимо соблюдать периодизацию — цикличность; циклы по- но каждый раз на более высокой

... периодизации каждого цикла является необ- развития и улучшения спортивной которой понимается оптимальная готовность достижению наивысших результатов. Но на- учитывать климатические условия, а сроки соревнований.

... тренировочном процессе в каждом цикле развития спортивной формы. В пер- периоде — спортсмен при- Во второй фазе — соревнова- и несколько совершенст-

вует ее: в третьей фазе — переходном периоде — несколько снижает и теряет ее. Правильное протекание и смена периодов зависят от умения тренера подобрать соответствующие задачи и средства их разрешения для каждого периода. При этом опыт и практика работы тренера должны подсказать ему наиболее целесообразную продолжительность периодов и время перехода от одного к другому. Конечно, при определении этих сроков нужно учитывать календарь соревнований. Если этот календарь составлен правильно, в соответствии с необходимой периодизацией спортивной тренировки, то спортсмен к началу соревновательного периода будет находиться в состоянии оптимальной готовности и его результаты будут высокими и устойчивыми.

Если календарь составлен бессистемно, с излишней перегруженностью соревнованиями, в результате чего подготовительный период значительно сокращается, спортсмен не достигает состояния оптимальной готовности, результаты не могут быть высокими и устойчивыми. В последнем случае тренер для соблюдения основных принципов периодизации (развития и сохранения оптимальной спортивной формы спортсмена) должен сам установить, какие соревнования для команды наиболее ответственные, в зависимости от этого выбрать рациональные сроки для подготовительного периода. В данном случае ведущие, менее ответственные, соревнования, будут входить в подготовительный период и использоваться как верочные и контрольные игры.

---

несм  
меня  
ответ  
ждо  
а до  
лжи  
тому  
уч  
со  
пе  
на  
сто  
со

## ОБРАЗОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ти  
го  
сп  
н.  
В  
пр  
ма  
ста  
не  
с

Важнейшим условием успешного разрешения прин-ципиальных вопросов подготовки спортсменов только при де-лательном и систематическом учебно-тренировочном процессе и последовательном его строгим выполнении.

Важнейшей задачей спортивной тренировки ведущих ко-манд является подготовка класса «А», сборных команд Совет-ского Союза, которые являются наиболее нужными и рацио-нальными формами подготовки спортсменов.

Важнейшим условием спортивной подготовки по волейбо-лу является умение уметь календарный год на два цикла — учебно-тренировочный и соревновательный, каждый из которых включает в себя три периода подготовки. Сроки и продолжительность пе-риодов для команд старших разрядов могут иметь некото-рые особенности. Однако продолжительность подготовитель-ного периода, в течение которых игроки приобретают ус-тойчивую спортивную форму, должна по возможности со-кращаться. В течение два-три года команды класса «А» должны пройти следующую примерную поэтапность пе-риодов подготовки в год.

Подготовительный период обычно начинается в октябре и заканчи-вается в апреле.

Важнейшим периодом этого цикла является факти-чески длительный период для восстановления и создания устойчи-вой спортивной формы на весь год. Поэтому продолжи-тельность его во всех случаях должна быть не менее трех месяцев. Однако, как показывает практика, не будет расти спортивная форма, если не будет стабильной и устойчивой. Под-готовительный период, в известной мере, могут служить частые тренировки и регулярные соревнования спортивных результатов даже

в ведущих командах, в том числе и в сборных командах Советского Союза. К этому можно добавить, что уменьшение срока подготовительного периода и форсирование подготовки команд к соревнованиям приводят к обеднению в технико-тактическом отношении.

Учитывая календарные сроки проведения соревнований команд класса «А» и «Б», целесообразно первый подготовительный период проводить с 1 октября по 1 января.

Важность, многообразие, сложность разрешаемых в подготовительном периоде задач заставляют делить (условно) этот период еще на три этапа. В каждом этапе общие задачи разрешаются специфически и имеют свои особенности при выборе форм и средств тренировки. Первый этап подготовительного периода (в зимнем цикле) начинается с месячного активного отдыха, когда имеет место снижение спортивной формы. Поэтому основная задача его — скорейшее восстановление общей физической подготовленности, как базы для восстановления и совершенствования технико-тактической подготовленности. Практический опыт показал, что после переходного периода нецелесообразно сразу начинать с совершенствования сложных технических и тактических приемов игры из-за пониженной физической подготовленности. Так, например, если в первом этапе сразу начинать с восстановления техники защитных действий, связанных с быстрыми, резкими перемещениями или техники передач и ударов с отвлекающими действиями, требующих хорошей прыгучести и ловкости, то сниженные физические возможности игроков будут затруднять восстановление правильной техники приемов. Даже более того, в отдельных случаях это приведет к закреплению неправильных навыков. В частности, в отвлекающих действиях пониженная высота прыжка может изменить правильный ритм и характер движений игрока; при выполнении защитных приемов недостаточная скорость их выполнения приведет к неправильным исходным положениям и связанным с этим неправильной технике передач. Следует добавить, что при значительном снижении физической подготовленности игрока после переходного периода начинать подготовительный период с упражнений в сложных технических приемах опасно: это приводит к травмам (пальцев, локтевого, плечевого, голеностопного и коленного суставов).

Игроки восстанавливают физическую подготовленность обычно в течение двух-трех, а в отдельном случае и более

много времени — увеличивается общеразвивающего характера с малыми дозами легкой атлетики, гимнастики, акробатики, гимнастики и др. На этом этапе часто проводятся занятия в технической подготовке; воспитываются и закрепляются основы элементарных технических приемов: прямой и боковой «защитный» удары ладонью в дуге полета, прямая ладонью отталкивания ладонью и предплечьями, удары ладонью и предплечья мячей в прыжке и в упоре, удары ладонью без прыжка, удары ладонью, но без прыжка (удержание не мяча, а стабилизирующей ладони). На этом этапе телеснообразно воспитывается индивидуальная техника, так как воспитанники стремятся к своим особенностям, для некоторых из них выделяются индивидуальные задания. При этом воспитанники работают и в малых группах для учебы отдельных элементов, но не выполняют задания самостоятельно, без помощи.

В этот период в индивидуальной тренировке вводят упражнения, к выполнению которых воспитанники способны.

Этот период подготовительного периода является наиболее интенсивным, продолжительность его в пределах 10-15 дней. Основными задачами его являются развитие общей физической подготовки и на этой основе воспитание специальных физических качеств. Спортсмен на этом этапе приобретает и совершенствует ранее изученные технические навыки, выдвигает новые, более сложные, спортивные элементы и т.д. Степень сложности новых элементов зависит от наличия технической подготовки и от конкретных тактических задач, поставленных тренером перед командой на предстоящий период.

В этот период в подготовке в этом этапе — совершенствуются индивидуальные и частично групповые тактические действия при выполнении отдельных технических приемов.

Воспитание индивидуальных спортсменов, осуществляемая в этот период работа здесь может получить наиболее эффективные результаты. Необходимость изучения нового материала, совершенствование ранее изученных элементов с одной стороны, заставляя игрока проявлять большую настойчивость, а с другой

стороны, облегчает тренеру постановку конкретных задач и контроль за их выполнением. Повседневный контроль и своевременная оценка действий каждого игрока заставляет их с большой ответственностью и настойчивостью добиваться выполнения конкретных заданий.

Средствами для повышения физической подготовленности могут быть соответствующие виды спорта и упражнения предыдущего этапа, направленные на развитие специальных физических качеств, необходимых волейболисту. В большой степени используются специальные подготовительные и имитационные упражнения, по характеру близкие к изучаемым техническим приемам.

Задачи технической и тактической подготовки осуществляются путем использования многообразия игровых упражнений. Но при этом в начале этапа применяются более простые упражнения индивидуальные и в парах, в упрощенных условиях. В дальнейшем усложнение упражнений происходит за счет проведения их в более быстром темпе, поточно (задержки мяча), увеличения числа игроков и введения сопротивления противника (блок, защита).

Следует отметить особо, что даже в командах мастеров при изучении нового материала соблюдают общепринятую методическую последовательность в обучении (последовательное объяснение техники и значения этого приема, разучивание сначала в упрощенных, а потом в усложненных условиях). Основной формой проведения занятий в этом этапе является командно-групповая тренировка. Для отстающих можно давать дополнительные занятия, но уже под контролем тренера.

Основная задача третьего этапа подготовительного периода, так называемого предсоревновательного этапа — подготовка игроков и команды в целом непосредственно к участию в соревнованиях. Продолжительность его составляет три недели.

Во время предсоревновательного этапа игроки приобретают наивысшую спортивную форму; определяются основной и запасной составы и порядок замен. Понятие наивысшей спортивной формы предполагает достижение максимального для данной команды уровня физической, технической и тактической подготовленности. Физическая подготовка игроков должна быть такова, чтобы они в моменты наиболее напряженных и ответственных игр могли проявить свои наивысшие физические и функциональные возможности.



спортивная форма поддерживается на высоком уровне время ответственных соревнований, постепенно снижается нагрузка к концу периода для плавного перехода к следующему — переходному (последний в зимнем цикле).

Соревновательный период, подобно подготовительному, подразделяется на три этапа.

В первом этапе фактически продолжается работа по совершенствованию спортивной формы, закреплению обстановки соревнований. Особое внимание уделяется шлифовке слабых технических и тактических приемов, выявленных во время контрольных и первых соревновательных игр.

Средства тренировки — те же упражнения (конца подготовительного периода); больше игровых упражнений по тактике, тренировочных игр. Длительность этапа не превышает двух недель.

На втором этапе важно поддерживать на достигнутом уровне спортивную форму. Поэтому особенно остро стоит вопрос об индивидуализации нагрузки, исходя из типа нервной деятельности, физической подготовки и возраста каждого игрока. Тренер, хорошо изучив характер игрока, должен, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого, дозировать характер и объем нагрузки. Например, для игроков с повышенной возбудимостью нервной системы целесообразно уменьшить игровую нагрузку (в тренировочных играх между соревнованиями), увеличить количество упражнений по физической и технической подготовке. Наоборот, для игроков с пониженной нервной возбудимостью, надо тренировочные игры проводить в повышенном темпе, с большей эмоциональностью (вводить уменьшенный счет, ускорять ход игры).

Целесообразно для поддержания спортивной формы, кроме командных тренировок, проводить занятия с отдельными игроками и группами. Поскольку напряженность обычно достигает наибольшего накала, от игроков требуются максимальные нервные и физические затраты. Поэтому в тренировочных играх следует снижать их остроту, напряженность, поощряя более ровное, спокойное протекание игры. Длительность этого этапа наибольшая и колеблется в пределах восьми-десяти недель.

Третий, заключительный, этап соревновательного периода по своим задачам является продолжением предыдущего. Учитывая накопление усталости (особенно



Разделы учебного плана	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8
	К-во часов в год	Осенний подготовительный период (13 недель)							
		I этап				II этап			
<b>Теория</b>									
1. Итоги и установки на год и по периодам	20	4							
2. Техника и тактика игры (лекции, беседы, кинофильмы и т. д.)	58		2	2	2	2	2	2	2
3. Установки и разбор выполнения личных заданий	47	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Лекции по воспитанию, медицине и др. вопросам	22		2		2		2		2
5. Установки и разбор по отдельным занятиям и соревнованиям	47	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Практика</b>									
1. Общие и специальные физические упражнения (на занятиях по волейболу)	49	по 25 мин.				по 20 мин.			
2. Технические приемы игры	110	по 50 мин.				по 50 мин.			
3. Тактические приемы игры	148	по 20 мин.				по 30 мин.			
4. Работа по личным заданиям	62	по 25 мин.				по 20 мин.			
5. Спортивные соревнования	60								
6. Легкая атлетика	32	2	2	2					
7. Лыжи—коньки	8								
8. Гимнастика—плавание	16				2		2		2
9. Другие спорт. игры	14								



Недели	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
	Весенний переходный (4 недели)				Весенний подготовительный (7 недель)						
<b>Теория</b>											
1. Итоги и установки на год и по периодам	20	2			2						
2. Техника и тактика игры (лекции, беседы, кинофильмы и т. д.)	58		2	2	2		2	2	2	2	2
3. Установки и разбор выполнения личных заданий	47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Лекции по воспитанию, медицине и др. вопросам	22	2		2	2		2		2		
5. Установки и разбор по отдельным занятиям и соревнованиям	47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Практика</b>											
1. Общие и специальные физические упражнения (на занятиях по волейболу)	49	по 25 мин.				по 20 мин.					
2. Технические приемы игры	110	по 45 мин.				по 50 мин.					
3. Тактические приемы игры	148	по 10 мин.				по 30 мин.					
4. Работа по личным заданиям	62	по 40 мин.				по 20 мин.					
5. Спортивные соревнования	60					4			2	2	2
6. Легкая атлетика	32	2	2	2	2	2	2		2		2
7. Лыжи—коньки	8										
8. Гимнастика—плавание	16										
9. Другие спорт. игры	14					2		2		2	



стороны, скорее привыкнуть к новым (отличным от условий игры в волейбол на открытых площадках.

Летний цикл более укороченный — длится примерно с мая до октября. Характерной особенностью его является малое количество ответственных соревнований клубных команд, так как тяжесть соревнований передается на сборные команды городов, обществ, республик и сборные команды СССР. Это связано с тем, что в летний период проводятся первенства и спартакиады республик, ведомств и международные соревнования. Но, несмотря на укороченность цикла в целом, периодичность его, сроки, задачи, средства тренировки отдельных периодов сохраняются соответственно выше описанным положением зимнего цикла. Однако, учитывая сравнительную кратковременность периодов и меньшую напряженность соревнований, деление периодов на этапы дано менее детально. Исходя из практики, целесообразно проведение летнего подготовительного периода с мая до середины июня (четыре-семь-восемь недель), соревновательного периода — с середины июня до второй половины августа и, наконец, переходного периода — с конца августа до начала октября. Как указано выше, задачи и средства периодов летнего цикла в основном соответствуют задачам и средствам зимнего периода и поэтому более подробного описания не требуют.

Практическое содержание форм, средств и их сочетание в учебно-тренировочном процессе на различных этапах подготовки раскрывается в приведенных основных документах планирования. Такими практически необходимыми документами планирования, в первую очередь являются: годовой учебный план и понедельный график его прохождения, рабочий (тематический) план, конспект занятий и личный дневник игрока.

В учебном плане и графике время, отводимое для прохождения отдельных разделов программы, дается для удобства практического планирования по-разному. Так, уроков по волейболу берется не суммарное время, отводимое на данный раздел в неделю, а количество минут на его прохождение в одном уроке. В других же занятиях (иные виды спорта, теория, соревнования) это время берется суммарно из расчета на всю неделю.

В приведенном рабочем плане дается только по три основных, наиболее характерных урока для каждого из

1. Пять в различных  
физических упражнениях  
в урочное  
10. Точные игры

1. Подкидывание мяча, количество
2. Передвижение и различные стойки на месте и с перемещением
3. Защитные передвижения вперед и назад на месте и с перемещением
4. Первые передачи с подкидыванием в двойках и тройках
5. Вторые передачи без прыжка
6. Вторые передачи с прыжком с имитацией удара
7. Прямые нападающие удары на силу
8. Прямые нападающие удары кистевые

Движения	Средняя группа												Высшая группа						Повторный тест		
	1950				1951				1952				1953		1954		1955		1	2	3
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2					
	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
1.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.	10		10	5	5		10	5	5	5			5		5		5		5	10	5
3.		20		15	5	10		10	10	5	5	5	5	10			5		5		5
4.	15		10		10	5	10	5	5	5	5	5	5		5		10	5	5	10	5
5.																					
6.					10	10		10	5	5		5	5		5		10	5		5	10
7.	20	15	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				5	5
8.			10		10			5	5	10	5	5	5		10	5	10	5			5





периода. При распределении времени в уроках мин  
указывается выполнение основных задач, а крест  
сопутствующих. Например, если основная задача уро  
совершенствование блокирования, а нападающий удар  
ко сопутствует ему, то в рабочем плане отводится  
только блокированию, а нападающий удар отмечается  
тиком.

Работа по личным заданиям, указанная в рабочем п  
проводится в дополнительное время на специально ор  
зованных занятиях.

---

## ТЕХНИКА ИГРЫ

Под техникой в волейболе следует понимать весь разнообразный комплект приемов игры, применяемых волейболистами в процессе игры.

Технику в волейболе составляют:

1. Передачи, верхние и нижние.
2. Нападающие удары, прямые и боковые, по ходу игры, силовые и кистевые, с отвлекающими действиями.
3. Блокирование, одиночное и групповое.
4. Подачи, верхние и нижние, на силу и на точность.

Техника основных приемов с достаточной полнотой изложена в ранее вышедших пособиях по волейболу различных авторов, поэтому авторы считают возможным основное внимание уделить особенностям техники в игровых условиях.

### ПЕРЕДАЧИ

В различных игровых условиях техника передачи неодинакова. Техника передачи, во-первых, зависит от того, с какого мяча она производится (низкого—быстрого—высокого — плавного), и, во-вторых, какая передача выполняется после выполнения.

Различают первые и вторые передачи.

#### *Первые передачи*

##### **Передача с несильной подачи или с несильного нападающего удара**

Игрок наблюдает за подающим или нападающим и по характеру его движений и началу траектории полета мяча определяет дальнейший полет мяча. В тот момент, когда

направление полета мяча определилось, игрок перемещается к месту передачи. Следует помнить, что несильной подачи и нападающего удара часто требуются большие перемещения, так как не подачи или нападающие удары чаще даются на пустое место.

Перемещаться при этом следует быстро, но в то же время свободно, на слегка согнутых ногах, не делая слишком больших или слишком малых шагов (кроме выпадов и перемещения). Правила перемещения такие: 1) при приближении к мячу каждый шаг начинать с дальней ноги, а при отступлении от мяча каждый шаг начинать с ближайшей к нему ноги; 2) после перемещения остановиться, сделать нужный поворот и только тогда выполнить передачу. Если перемещение быстрое, для тановки рекомендуется в последнем шаге выставить ближайшую к мячу.

При перемещениях не следует терять из поля зрения мяч, сосредоточив внимание на нем. Смотреть на мяч не только в момент отскока его от рук подающего, как делают многие, переводя взгляд потом на расположение своих игроков на передней линии. Особенно внимательно надо смотреть на мяч в момент передачи, а после передачи провожать его глазами. Опыт показывает, что нет необходимости наблюдать за расположением других игроков в момент передачи, так как размеры площадки постоянны (их игрок привыкает чувствовать), а расположение игроков на передней линии в момент подачи определяется. Большое количество ошибок при приеме подачи (а также при приеме нападающего удара) волейболист делает за того, что не смотрит на мяч во время выполнения подачи.

При приеме несильных ударов и подач используются в основном только верхняя передача, как наиболее точная.

Определив направление полета мяча и своевременно переместившись, игрок ожидает мяча на слегка согнутых ногах, туловище наклонено вперед незначительно, а пальцы рук несколько напряжены и находятся примерно на уровне груди (рис. 1, а).

При приближении мяча нужно произвести встречное движение кисти руки к нему и ударить по мячу с определенной силой и направлением, чтобы изменить скорость и траекторию летящего мяча на желаемые.

Чтобы выполнить встречное движение, игрок делает необходимый захват и незначительно приседает назади стопы и туловища, которое выполняется на носок. Носки стоп при этом слегка развернуты навстречу друг другу за счет поворота во внутрь в тазобедренных суставах (рис. 1, а). Приседание создает наиболее выгодные условия для быстрых движений в тазобедренных суставах,

обеспечивает возможность увеличить встречную скорость в нужный момент.

Благодаря большому сгибанию сзади стоящей ноги туловище отодвигается назад и туловище наклоняется вперед. Последующее движение — предварительный приседание производится медленно, образуя своеобразную волну назад-вниз. После приседания сразу же, без остановки, выполняется движение вверх-вперед навстречу мячу.



Рис. 1

Увеличение скорости встречного движения (идет по-прежнему, без остановки движения в конце приседа, что значительно улучшает условия плавности увеличения скорости). При встречном движении необходимо создать силу воздействия полету мяча. Игрок стремится передать мячу возможно больший запас кинетической энергии. Увеличение силы удара в этой фазе происходит благодаря активному включению в работу ведущих мышц: выпрямляются ноги в коленях, туловище вначале отклоняется назад, затем активно перемещается вперед, что плечи поднимаются вверх и как бы вытягиваются навстречу мячу. Руки при этом поднимаются вверх в плечевых суставах. Непосредственно перед ударом навстречу мячу активно начинают выпрямляться предплечье и кисти (рис. 1, б, в, г).

Особенно важно заключительное усилие; оно должно создать необходимую начальную скорость мячу, в правильном направлении и под нужным углом к горизонту. При вылете на большое расстояние и сильной подаче требуется не только максимальная скорость движения кисти, но и вкладывание в удар всего веса игрока. Есть доля

секунды, когда мяч и туловище находятся в таком со-  
шении, что удар в это мгновение приобретает наиболь-  
эффективность. При правильной технике выполнения  
для секунды наступает тогда, когда тяжесть тела  
ходит с сзади стоящей ноги на впереди стоящую.

Более подробно остановимся на работе кисти и паль-  
это наиболее трудная и существенная часть техники

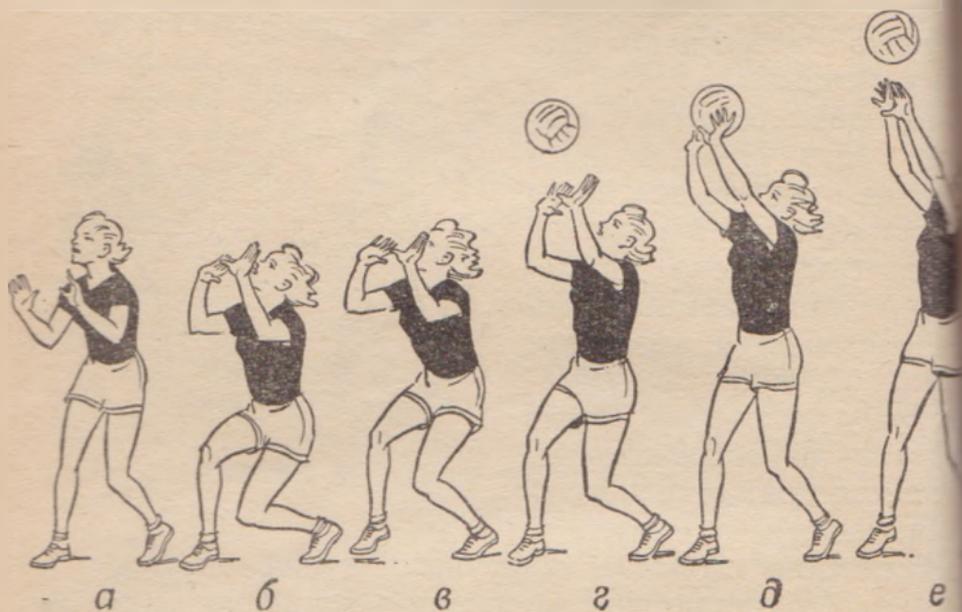


Рис. 2

дачи. Причем следует отметить, что при выполнении  
вой передачи, особенно сразу на удар, работа кисти и па-  
цев у отдельных игроков различна; остановимся на б  
рациональной.

В исходном положении перед передачей кисти рук  
положены несколько навстречу друг другу, примерно  
уровне груди (см. рис. 2, а).

При приближении мяча, когда присед на сзади стоя  
ногу несколько увеличивается, кисти рук несколько  
водятся назад, слегка поворачиваются навстречу мячу  
одновременно поднимаются вверх, примерно до уро  
подбородка (за счет поднимания в плечевом суставе).  
лее, в момент выпрямления ног навстречу мячу произ  
дит активное выпрямление рук в локтевом и лучезап  
ном суставах. Причем следует отметить, что simultane  
с выпрямлением предплечья и кисти продолжается в

... (заводит вращая еще в момент приседа).  
... у большинства игроков незначительный,  
... У отдельных игроков (с очень  
... особенно тогда,  
... и сразу  
... что у этой группы игроков место  
... (рис. 2, кадр д),  
... Перенос  
... особенно пальцев в прак-  
... передачи.

... с мячом (т. е.  
... в задержке мяча,  
... больших пальцев),  
... нарушается,  
... в направлении пе-  
... наружу. Большие пальцы  
... от мяча,  
... при сопровождении мяча  
... на безы-  
... встречную скорость мяча,  
... (вследствие амортизации),  
... форму расположения паль-  
... назад).

... происходит заключительное  
... и туловища, плечи производят  
... движение, поднимаясь вверх  
... Чтобы лучше контролировать работу рук,  
... чтобы после высокой передачи или на  
... почти полностью  
... и поворот (за исключением ко-  
... движений мало).

... имеет ли кистевая передача преиму-  
... ли всех игроков переводить на нее?  
... этого способа передачи большие; во-  
... скрытность передачи, а во-вторых,  
... технические ошибки (особенно при пере-  
... большое расстояние). Объясняется это тем, что  
... меньше возможности попадания мяча на  
... сила и быстрота движения  
... Этот способ передачи требует сильных и гибких  
... не всем игрокам доступен сразу, а только  
... предварительной подготовки (специаль-  
... для развития кисти и пальцев).

## Передача с сильной подачи или с сильного нападающего удара

Условия, в которых приходится выполнять передачу с сильной подачи и с сильного нападающего удара, несколько отличны, и потому выделим их при рассмотрении.

*Первые передачи с сильной подачи.* Если при приеме несильных подач необходимо переместиться на большое расстояние, то при приеме сильных подач игрок не успеет значительно переместиться, потому расстановка игрока должна быть такой, чтобы требовались минимальные перемещения, причем в основном только вперед и назад (более подробно о расстановке дано в разделе тактики). Перемещения приходится делать на короткие расстояния очень быстро, потому часто используются скачки, прыжки, выпады, после которых сразу занимает исходное положение для передачи. Если при выполнении передач с сильных подач прием мяча не представлял больших трудностей и потому основной задачей было дать высокую полную передачу сразу на удар, то при передачах с сильных подач на первое место выдвигается роль приема без ошибки.

Особенности техники при приеме сильных подач: 1) мяч летит после удара быстро, и потому в момент удара противника защитный игрок поднимает несколько выше руки, чем при приеме несильной подачи (кости рук на уровне лица); 2) перед встречей с мячом кисти меньше отводят назад; 3) при встрече с мячом пальцы резко выпрямляются, образуя более широкую воронку, чем обычно.

Прием производится за счет короткого, быстрого, срывистого встречного движения предплечья, кисти и пальцев (подобно короткому удару). В сопровождении мяча основную роль играют пальцы, которые дают направление передаче. Заключительного активного выпрямления ног, туловища и рук в момент сопровождения нет. Лучшие исполнители приема при выполнении передачи с сильных подач (особенно с сильных нападающих ударов) разводят локти более широко, чем при приеме несильных ударов, поднимают их вверх примерно до уровня плеча, а предплечья при этом составляют с плечом угол почти прямого, т. е. кисти рук дальше от лица, чем при обычной передаче (рис. 3). Такое расположение частей руки позволяет бо-

и быстро произвести встречное движение и потому  
возможность захватов.

**Передачи с сильного нападающего удара.** Дать  
удару с удара противника значительно труднее, чем дать  
удару с подачи, так как мяч летит быстрее и путь полета  
значительно короче; игроку предоставляется меньше  
для перемещения и занятия исходного положения  
передачей. Кроме того, действия  
отвлекающие движения  
изменяют ожидаемое на-  
правление полета мяча и требуют от  
хорошей ответной быстроты ре-  
в тесном взаимодействии с парт-  
на блоке и страховке.

Игроку надо поднять мяч вверх, не  
касаясь мяча пола. Поэтому  
передачи мяча после удара са-  
мые разнообразные. Важно принять лю-  
бой мяч. Основным способом является  
передача двумя руками, так  
позволяет осуществлять опре-  
деленные, целенаправленные действия.  
Выполнения верхней передачи с  
сильного удара в основном совпадает с  
описанной техникой передачи с сильной подачи, но  
более короткое и быстрое. Мяч после удара часто  
летит большой скоростью и круто, поэтому важно уметь вы-  
ступить место заранее (по движениям нападающего и блоки-  
рующего), чтобы успеть переместиться и принять мяч в сред-  
ней стойке. Но иногда игрок не успевает переместиться, и  
мяч приходится передавать в низкой стойке. Чтобы  
подсесть под мяч, игрок сгибает ноги до отказа, са-  
дится на пятку сзади стоящей ноги, группируется (чтобы  
опуститься ниже руки) и принимает мяч.

Если мяч летит очень низко, то плечи отводят назад  
и встречают мяч низко у земли, как говорят в практике:  
«Сидят под мяч» (рис. 4). В этом случае о. ц. т. выведен  
за площадь опоры, после выполнения передачи игрок пада-  
ет на спину. Во избежание ушиба падение на спину должно  
быть последовательным перекатом с пятки на круглую  
спину. Этот способ чаще применяют мужчины.

Женщины, когда не успевают переместиться вперед,  
чтобы взять мяч без падения, а хотят принять его способом



Рис. 3

верхней передачи, используют прием с падением на бедро-спину. Игрок после быстрого перемещения делает глубокий выпад навстречу мячу, затем поворачивается на передней



Рис. 4

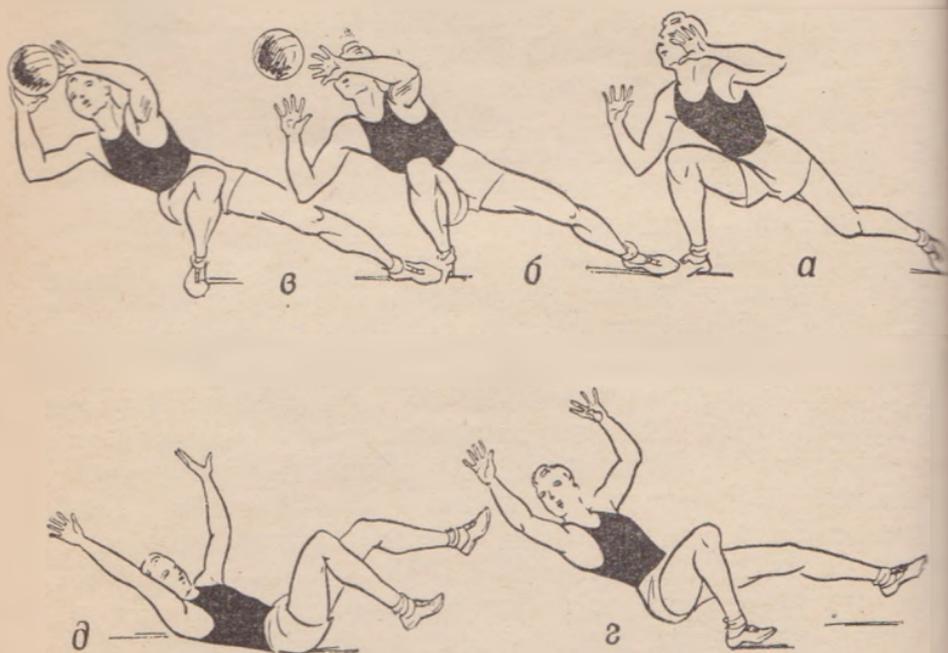


Рис. 5

части стопы так, чтобы стать боком к направлению полета мяча, и далее отталкивается вперед к мячу, подводя плечи под мяч и выполняя передачу вперед-вверх, в направлении к сетке (рис. 5, а, б, в, г, д). Прием связан с падением, так как о. ц. т. выведен за площадь опоры. Во избежание ушиба падение производится последовательны-

... Этот способ приема ... на передней ...

... способ приема ...

... следует учить ...

... получили ...

... Следует стремиться, чтобы площадь руки, которая ...

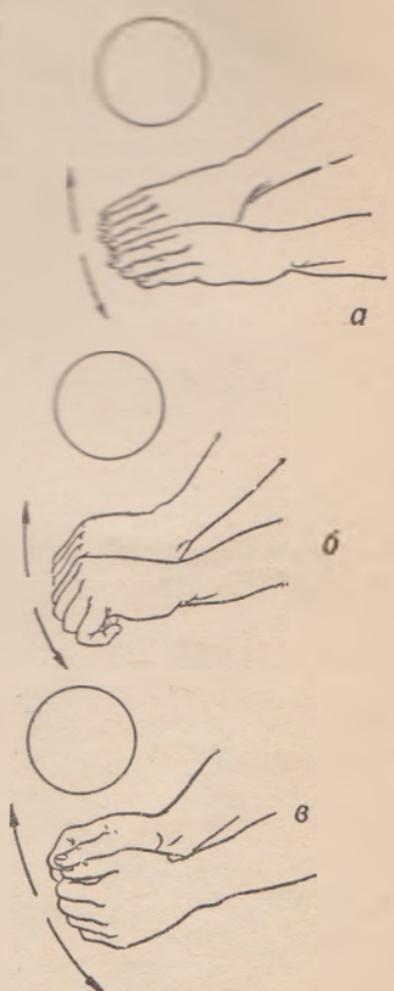


Рис. 6

При приеме далеких и не очень сильных мячей часто используют прием снизу одной рукой. Чтобы избежать захвата пальцами, их сжимают в кулак (рис. 7, а) или удаляют от мяча, производят боковой стороной кисти (рис. 7, б).



Рис. 7

Способ приема мяча снизу прост, и при выполнении его значительно меньше технических ошибок, поэтому следует уделить больше внимания изучению этого способа и

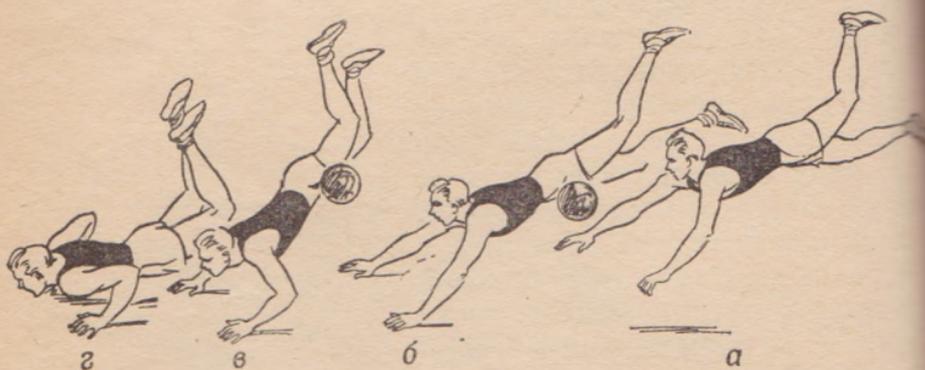


Рис. 8

систематически совершенствовать его в учебно-тренировочной работе. Если мяч после обмана или от блока падает очень далеко от игрока и тот не успевает принять его сверху, то используется прием мяча снизу в броске с последующим падением на руки и перекатом на грудь и живот. Для этого игрок делает выпад к мячу. Затем сзади стоящая нога делает мах вверх, после чего игрок энергично оттал-

...руки под мяч... Переводит руки несколько выше плеч, для... После со... активно гасит скорость, в локтевых и плечевых суставах. Туловище при этом... а ноги стабилизируются в коленях... Благоприятные условия для по... на грудь и живот. При передаче... необходимо после приземления на... чтобы туловище могло по инерции...

## **Вторые передачи**

В игровых условиях не всегда возможно и выгодно начинать игру с первой передачи; в этих случаях используют вторую передачу.

Вторая передача в современной игре должна отвечать двум условиям: 1) быть точной и удобной для удара; 2) вынуждать противника нападения на удар без блока или с одним прыжком.

Для выполнения второго условия игроку необходимо научиться оценивать игровую ситуацию (действия и расположения блокирующих и своих нападающих), и в зависимости от этого давать передачи длинные, короткие, вперед и назад, с применением скрытых и отвлекающих действий. Следовательно, при выполнении вторых передач должна быть тесная связь техники с тактикой.

## **Передача без прыжка**

Перед тем как выполнить вторую передачу, следует выбрать наиболее выгодную стойку, которая зависит от условий передачи.

Если первая передача дана так, что нельзя или невыгодно производить нападающий удар сразу через сетку (передача выполнена далеко от сетки, или низко, или очень высоко), то вторую передачу следует дать без прыжка, на месте, используя при этом высокую или среднюю стойку, так как если нет угрозы нападения с первой передачи, то прыжок передающего мяч не обманет противника (противник не будет прыгать на блок), а условия для передачи

значительно ухудшаются. Но при этом, чтобы все же улучшить условия для блокирующих и вывести своего партнера на игру с одиночным блоком (или на игру с блоком), следует рекомендовать сочетание широкой раскладки с короткими и низкими передачами вперед и назад, по возможности скрывая окончательное направление передачи.

Простые вторые передачи (без применения скрытых и отвлекающих действий). При выполнении вторых передач прием мяча нетруден, и потому основное внимание уделяется точности передачи. Точная передача требует определенного угла вылета дальности и высоты полета мяча (рис. 9).

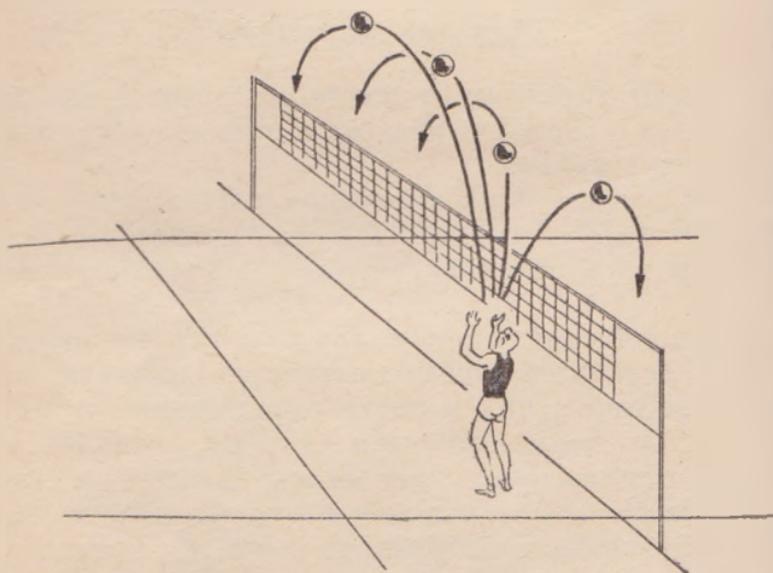


Рис. 9

Изменение угла вылета достигается за счет выпрямления рук, особенно кистей, в желаемом направлении; это удобно производить при соответствующем прогибе туловища и определенном положении пальцев на мяче. Чем больше угол вылета, тем больше наклон туловища назад и тем ниже расположение пальцев на мяче.

Для изменения дальности полета мяча и его высоты необходима определенная встречная скорость движения ног, туловища, рук и особенно кистей, а также изменение длины сопровождения мяча частями тела. Чем выше и дальше передача, тем больше должна быть встречная ско

Поэтому если  
на небольшом рас-  
стойнии от высокой стойки,  
вместе без выгибания их выпрям-  
ляется длинная и сравнительно

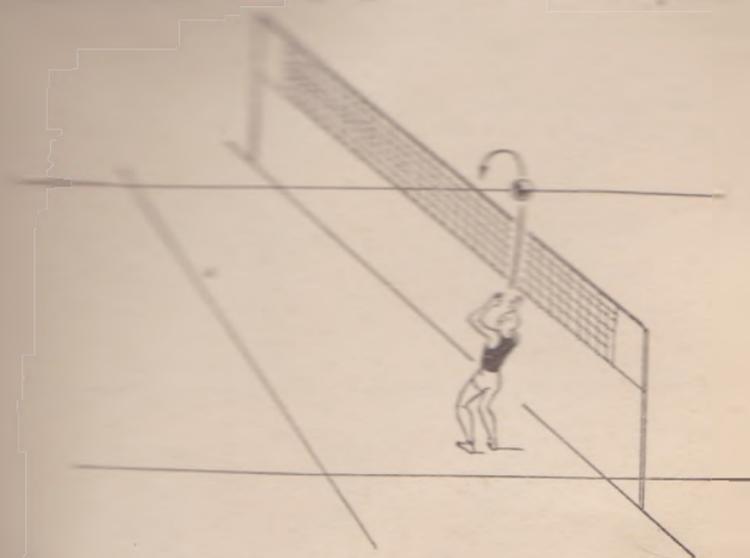


Рис. 10

передача. она выполняется из средней стойки, с  
работой всех частей тела, с последующим сопро-

водке мяча почти до полного выпрямления (рис. 11).  
Скрытые передачи. Раскидка у сетки с места  
(вперед) бывает успешна, если проводится в сочета-  
нии со скрытыми и обманными действиями. В скрытой  
передаче окончательное направление не выявляется до по-  
следнего момента. Основное требование — правильный вы-  
нос мяча (мяч почти над игроком), так как тогда можно  
передать и вперед и назад.

Искусственным продолжением скрытых передач являются  
передачи с отвлекающими действиями; они основаны на  
том, чтобы по подготовительным движениям игрока к пе-  
редаче (входное положение) у противника создалось бы  
впечатление о противоположном окончательном направ-  
лении передачи.

Первый пример. При длинной передаче вперед предва-  
рительные движения выполняют так, чтобы у блокирующих  
создалось впечатление, что передача будет короткая над собой

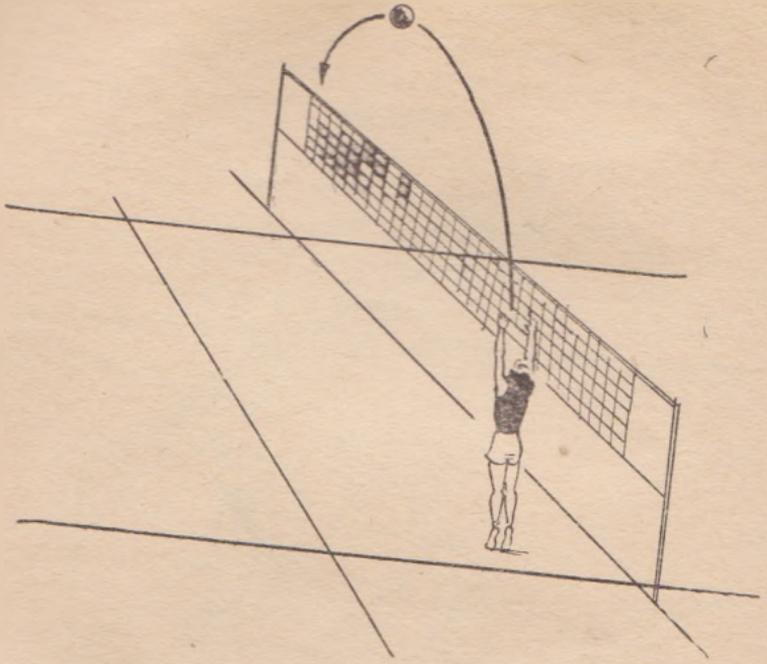


Рис. 11

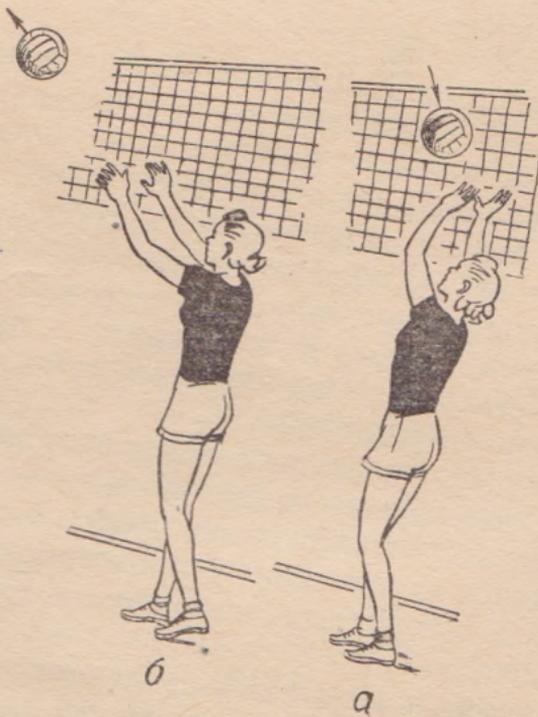


Рис. 12

... в левое исходное положение, левая нога от... на носок, ... из головы, ... назад ... приближенном ... движение вперед с переме... выгу; передача произ... выпрям-

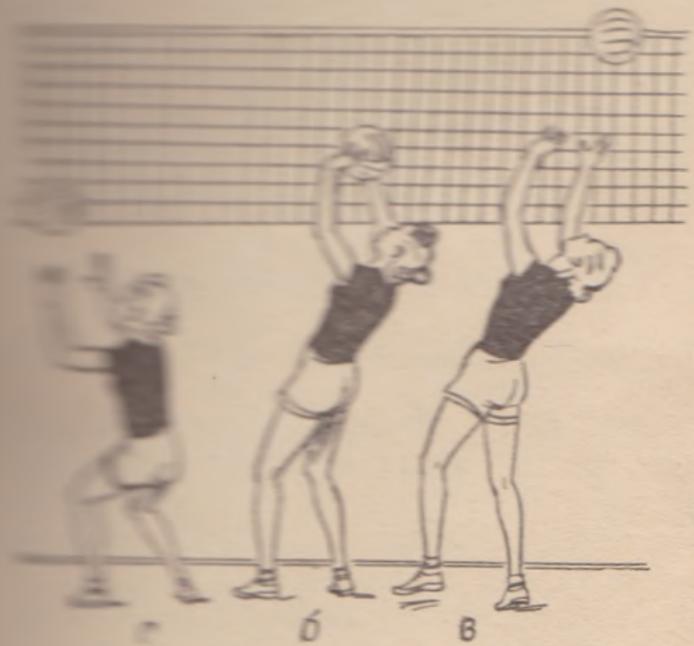


Рис. 13

... в кисти в направлении места удара на... края сетки.

**Короткая передача.** При выполнении короткой передачи... при имитации длинной вперед прини... ложное положение, характерное для длин... (шаг вперед с перенесением о. ц. т., туловище... наклонено вперед). Перед соприкосновением... быстро переносит тяжесть тела на сзади... выгу, прогибается, отводя плечи назад, и затем... передачу короткую над собой за счет короткого... предплечья и кисти (рис. 13). Если потребуется... над собой, а за голову, то плечи более резко

и сильно отводятся назад и более активно выпрямляются ноги.

Часть игроков при переносе о. ц. т. для выполнения передачи производят шаг вперед (при длинной передаче) или шаг назад (при короткой передаче).

В том случае, когда первая передача, идущая сзади линии, неточна или идет под большим углом к сетке (или к прямому), необходим предварительный выпад шаг в направлении к мячу, так чтобы в исходном положении перед передачей мяч был обязательно над игроком.

В отличие от обычных передач при передачах с отвлечениями и с отвлекающими действиями завершающее движение предплечья и кисти, определяющих окончательное направление передачи, производится гораздо резче и быстрее, чтобы до последнего момента противник не мог угадать действительного направления передачи.

### Передачи с имитацией удара

Простейшим видом передачи с имитацией удара является передача в прыжке.

Вторую передачу в прыжке целесообразно выполнять только тогда, когда первая передача достаточно высоко дана сравнительно близко к сетке, т. е. представляет угрозу нападения с первой передачи. Прыжок для передачи выполняется с места или с разбега.

Техника выполнения передачи в прыжке близка к технике передачи на месте. Отличие здесь такое: отсутствует работа ног, туловище работает минимально, поэтому передача выполняется в основном за счет активной работы рук.

Чтобы создать наилучшие условия для активной работы предплечья и кисти и избежать преждевременного их выпрямления, игрок, оттолкнувшись от опоры, на мгновение останавливает их движение, именно в тот момент, когда кисти рук находятся примерно на уровне лба. Эта пауза позволяет при приближении мяча более быстро и активно произвести движения к нему, встречая его несколько выше головы (рис. 14). Мяч при этом во избежание соскакивания должен плотно ложиться на пальцы.

Передача просто в прыжке не всегда является действительной, так как немногие игроки могут выполнить удар без подготовительных движений, находясь боком к сетке.

Быстро раздвигает замысел  
... выполняют  
... выставляется напада-  
... удара. Чтобы вызвать у бло-  
... уверенность в том, что бу-  
... удар,  
... прыжку производится почти  
... как и нападающему удару, но  
... удобства выполнения передач  
... разбега не должна превышать  
... шагов. Для полной ими-  
... подготовки к нападающему  
... нужно разбежаться лицом к сет-  
... (а не боком), в последнем шаге  
... резко отвести руки назад  
... для замаха к прыжку при вы-  
... нападающего удара), вы-  
... прямленную ногу поставить на пятку  
... (стопу), вторую ногу приставить к ней  
... так, чтобы отталкивание произвести  
... к сетке, без поворота в сторону  
... передачи (рис. 15, а, б). Как видно по

... выполнение разбега и отталкивания  
... впечатление угрозы нападения, и блоки-  
... прыгает на блок. Игрок же, вызвавший блоки-  
... в базе взлета резко поворачивает туловище бо-  
... вместо удара дает передачу в прыжке партне-  
... который имеет возможность выполнить

... без блока или с одиночным блокированием.  
... передачи в прыжке в практике носят название  
... В последнее время многие игроки (особенно за-  
... команд) выполняют откидку почти без поворота  
... боком к сетке, за счет выпрямления рук в сто-  
... или за счет разворота предплечья и кисти  
... партнера.

... выше техника выполнения откидки, наиболее  
... используемая в практике, также несовершенна; опыт-  
... блокирующие наблюдают за движени-  
... до момента начала замаха к удару и  
... на блок только тогда, когда рука в замахе идет  
... (примерно пересекает лицо). Имитация подготовки  
... только в фазе разбега и отталкивания недостаточ-

на. Учтя это, наиболее техничные игроки, чтобы навер-  
 вызвать блок, в фазе взлета дополнительно произ-  
 имитацию замаха к удару. Чтобы при этих условиях  
 кидку все же успеть *сделать в верхней точке* произ-  
*имитацию замаха* производят раньше, чем при обыч-  
 ударе. Для этого все движения рук в разбеге, отталкива-  
 и замахе производят более быстро и по укороченной

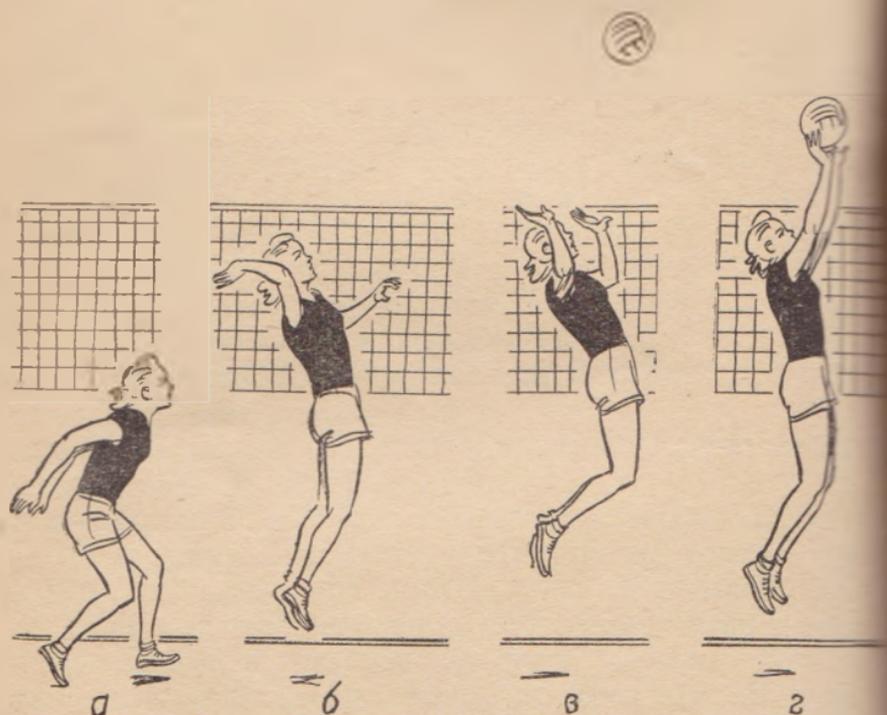


Рис. 15

плитуде. Кроме того, для убыстрения движений, связа-  
 с подготовкой уже непосредственно к передаче, руки  
 диняются не через стороны, а по вертикали (рука, им-  
 рующая замах, быстро опускается несколько вниз, а  
 гая поднимается вверх до присоединения к ней). В мом-  
 подготовки замаха к удару производится и поворот ту-  
 вища в сторону партнера, что является естественным  
 позволяет выполнить поворот более плавно. Сама передача  
 после быстрых имитационных движений должна вы-  
 няться с известной плавностью и с достаточной дл-  
 сопровождающего движения.

Успешная игра в настольный теннис является высшим достижением, и поэтому стремится к этому все сильнейшие игроки мира. Не случайно все чаще и чаще в различных международных и отдельных выступлениях игроки и страны стремятся упрочить в адрес наших, даже команд и игроков в том, что игра в настольный теннис является универсальной. Что понимается под разнообразием игры в настольный теннис?

В настольном теннисе замечается особая тенденция к разнообразию игры в нападении с точки зрения разнообразия тактических комбинаций. Вся учебно-тренировочная работа по совершенствованию нападения строится и оттачивается и разучиванию новых тактических комбинаций.

Разнообразие тактических вариантов нападения нужно, оно должно быть построено на разнообразной индивидуальной тактике и подкреплено разнообразной и совершенной техникой.

Разнообразная игра в технике нападения включает в себя:

1. Владение всеми способами ударов (прямой, боковой, удар с обратной стороной и левой рукой и т. д.).

2. Умение дать удар различной крутизны и направлением, так как постоянная игра длинными ударами на заднюю линию в определенную зону уже не может считаться разнообразием. В игре нападающий должен уметь варьировать крутизну точно так же, как и направление, поэтому все удары имеют те же права гражданства, как и длинные.

3. Умение изменять силу удара. Не всегда выгодно ударить с максимальной силой, так как, во-первых, к нему привыкает (вследствие того, что отскок от стола примерно всегда один и тот же) и, во-вторых, сильный удар трудно выполнить неожиданно из-за большой амплитуды движения.

4. Умение владеть нападающими ударами с различных позиций (коротких—длинных, высоких—низких, плавных—резких). Игроки, даже хорошо владеющие различными способами удара, не могут считаться классными нападающими, если они требуют от пасующего только определенной, стан-

дартной передачи, так как в этом случае в игре трудно пользоваться все разнообразие тактического арсенала.

В игре некоторых игроков намечается тенденция к созданию канию техники новых ударов (с низкой резкой продолжительной передачи, с передачи с задней линии и т. д.). Каждый желающий быть виртуозом нападения должен сначала овладеть всем арсеналом уже существующих ударов, так как это безусловно, волейбол будущего разовьется на фундаменте совершенного владения основными ударами. Задачей стоящего поколения является наряду с отысканием наиболее точное оформление и совершенствование передовой ременной техники.

Для достижения положительного результата решающее значение имеет мастерство выполнения нападающего удара. Можно правильно выбрать способ удара, но если игрок не умеет быстро и точно выполнить его, то противник легко отразит удар и цель не будет достигнута.

Многие волейболисты бьют много, но выигрывают мало. Дальновидный нападающий всегда проследит за совершенством техникой, постарается довести ее до совершенства, сумеет в любой игровой обстановке использовать наиболее подходящий способ удара и проведет его так, что удар будет труден для приема.

В волейболе существует два основных способа нападения: прямой и боковой. Каждый из них имеет несколько разновидностей; как и при передачах, техника выполнения нападающего удара будет несколько отличаться в различных игровых условиях. Техника удара, во-первых, зависит от того, с какой передачи он производится (высокой—низкой, длинной—короткой, плавной—резкой, близко от сетки и далеко от сетки) и, во-вторых, какой удар выгоден с точки зрения игровой обстановки на площадке противника (удар по ходу с поворотом, на заднюю линию, на переднюю, быстрый, медленный и т. д.).

### *Прямые удары по ходу*

Прямые нападающие удары в практике принято делить на силовые и кистевые. Это деление не совсем удачно, так как сравниваются два разных понятия: сила и кисть. Терминология и систематика в волейболе еще не разработаны, и потому в данном пособии делается только попытка систематизировать их по характеру выполнения, не по

... выполнения пря-  
... четырьмя

... большей массы  
... частей рас-  
... скорость удара-

... большей массы  
... части тела довольно  
... движением как единого  
... скорость движения ударяющей по мячу

... из-за очень быстрого движения  
... части с незначительным приложе-  
... части тела вперед.

... (обхванные). Остановимся на  
... каждого из этих способов.

... Первый из перечисленных способов  
... так как известно из механики,  
... наибольшей силы удара требуется при-  
... большей силы с сообщением ей наиболь-

... в практике его и называют силовым. В этом  
... наибольшей скорости движения  
... туловище, плечо и предплечье, которые  
... определенной последовательности (рис. 16).

... для замаха начинает туловище, а  
... Отведение руки назад производится также в  
... последовательности: вначале поднимается  
... назад плечо, локоть, затем предплечье и кисть.  
... последовательность движения создает лучшие ус-  
... работы мышц руки, так как при этом происходит  
... их растягивание, а известно, что более эф-  
... работа мышц получается при сокращении их  
... амплитуду из растянутого состояния.

... вперед для совершения удара начинается  
... сокращения мышц живота, которое приво-  
... туловища. Рука, получив предвари-  
... ускорение, начинает свое собственное движение  
... Подобно замаху при ударе, движение отдельных  
... происходит также последовательно, вслед за  
... движется плечо, затем в движение активно вклю-  
... предплечье и наконец кисть.

Для улучшения условия предварительного растяжения мышц требуется плавное, с достаточной амплитудой отведение туловища и руки на замахах. Чрезмерное отведение туловища назад не рекомендуется, так как из физиологии известно, что только растянутая до определенного оптимума мышца сокращается сильнее и быстрее.

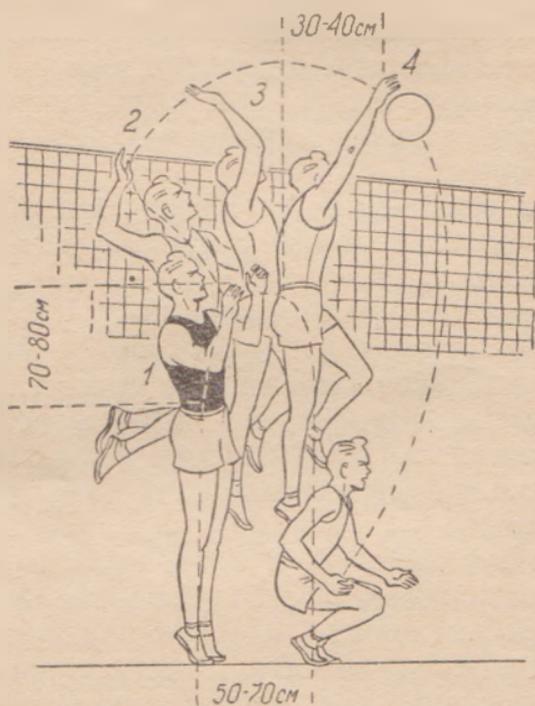


Рис. 16

Движение кисти ударяющей руки — наиболее важная часть техники удара, ее финальная скорость определяет силу удара.

В ударе на силу, который мы сейчас описываем, кисть сравнительно жестко связана с остальными звеньями руки и туловища, благодаря чему предварительное ускорение нижележащих частей (которое описано ранее) создает благоприятные условия для финальной работы кисти. На рисунке указан путь движения кисти с момента отрыва от опоры.

Но работа кисти на всем этом пути не будет одинаковой. Если на отрезке 1—3 (т. е. в момент всего замаха и начала ударного движения) кисть расслаблена и перемещается пассивно за предплечьем, то на отрезке 3—4 (т. е. за

...уже начинает  
...назад и  
...с ускоре-  
...к  
...пути  
...даль-

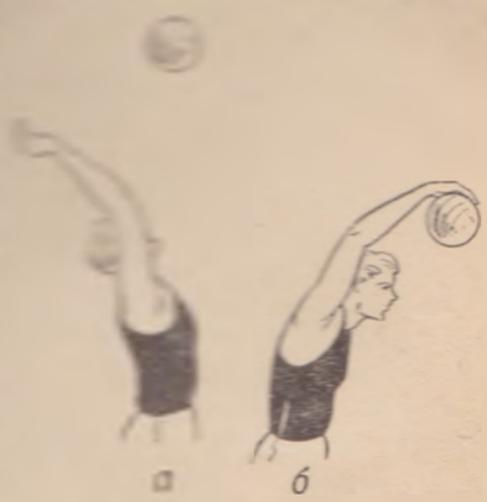


Рис 17

...за счет маятникообразного дви-  
...связанной с ним  
...рис. 17). При подобной технике удара нет  
...в работу отдельных частей  
...растяжение более крупных групп  
...движения вышележащих частей,  
...движения кисти в финальном усилии

...скорости должно иметь предел,  
...удар должен производиться  
...быстро (без броска), что требует определенной  
...движения кисти в момент удара.  
...этой скорости при данной тех-  
...наклон туло-  
...при захвате и сравнительно большая скорость  
...перед с последующим навалом на мяч. До-  
...этого, если требуется большая скорость,  
...рука идет вперед вместе с тулови-  
...вначале

несколько отстают, и только непосредственно перед ударом значительно убыстряют свое движение, и «догоняют» мяч, чтобы удар производился прямой рукой.

Описываемый способ удара позволяет варьировать силу в значительных пределах и производить удар с различными передачами, что важно в различных условиях по следующим соображениям:

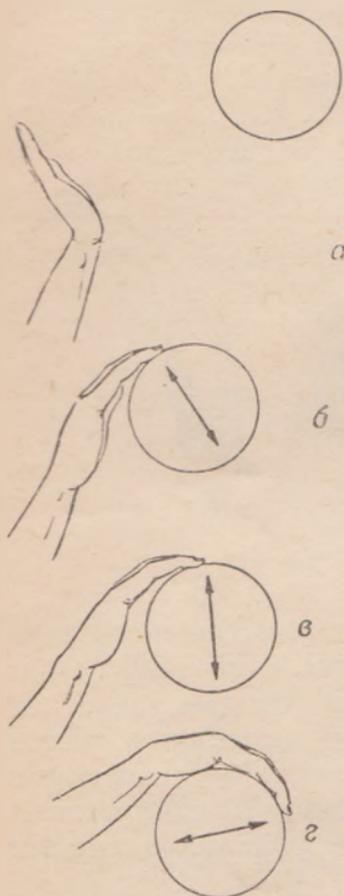


Рис. 18

отскок мяча от рук защитника, а также расстояние полета мяча от сетки при этом различны.

*Третий способ удара.* Так называемые кистевые удары. Здесь масса тела игрока, участвующая в ударе, невелика, удар производится в основном за счет быстрого движения предплечья и особенно кисти.

Замах туловища и руки при этом незначителен, удар производится за счет активного движения предплечья и особенно кисти. Работа кисти здесь резко отличается

1. Этот удар не требует большой махи последовательного включения отдельных частей тела и поэтому движение производится с меньшей амплитудой замаха, значительно быстрее (рука сразу выдвигается вверх-назад), что очень важно в тех случаях, когда удар необходимо произвести быстро (с низкими резкими передачами).

2. Этот удар не преследует цели максимального увеличения скорости, и потому в конце замаха может иметь место пауза, после которой начинается ударное движение. Это важно для выполнения ударов обстоятельство, так как при некоторых передачах требуется не точный расчет времени удара и пауза позволяет корректировать время удара.

3. Возможность варьировать силу удара в пределах от сравнительно сильных (но не максимальных) до слабых значительно затрудняет прием удара, так как

... с активным ... жестко ... мяч при ... вперед, то ... встречей с ... свое движение и удар ... быстрого дви- ... действия силы ... характер. ... удары (обманные). ... близко ... где нет страховки). ... удар по мячу ладонью, ... так как движение кисти при ... медленным. Чтобы избе- ... разрешается правилами!), в ... удар через сетку производят способом пере- ... передача здесь не будет эффективна: игрок, ... всегда к ней подготовит- ... этот мяч. Эффективной она будет толь- ... Поэтому передаче пред-

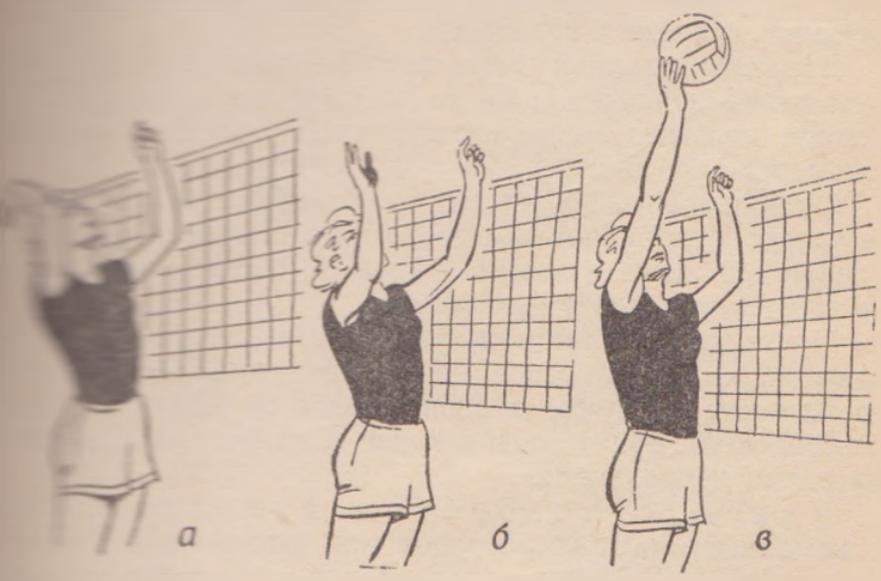


Рис. 19

... движения, характерные для подготовительных ... к удару, а именно: игрок в прыжке, как для ... удара, отводит на замах руку назад (рис. 19, а),

а в ударном движении перемещает ее локтем (рис. 19, б), но в момент перед ударом, когда рука и кисть выпрямлена (рис. 19, б), предплечье приостанавливает свое движение вперед и резко вытягивается вверх к мячу. Удар производится толчкообразным движением пальцев, расположенных ковшеобразно (рис. 19, в). Этот вид удара в практике получил название обманного удара.

### *Прямые удары с переводом*

В игровых условиях, особенно в командах старших разрядов, удар в направлении только по ходу разбега недостаточен, так как дает возможность противнику (атакующему и защитнику) заранее подготовить свои защитные действия именно в этом направлении.

Следует заметить, что различные направления полета мяча чаще всего диктуются тактическими соображениями. В связи с этим наиболее целесообразны те изменения направления, которые неожиданны для противника.

В практике приняты удары, после которых направление полета мяча резко отличается от направления разбега. Такие удары называют ударами с переводом.

Все перечисленные ранее способы прямого удара могут быть выполнены не только по ходу, но и с переводом. Переводы достигаются двумя путями: поворотом туловища или поворотом кисти.

С точки зрения неожиданности, наиболее целесообразны те удары, где поворот производится непосредственно перед ударом или даже в момент удара (т. е. кистевые удары), но зато сила удара у них меньше.

При описании техники ударов с переводом в этой главе дадим только основные положения. Более детально особенности техники, в зависимости от индивидуальных особенностей, будут даны в главе «Ошибки, их причины и методика исправления».

**Удары с поворотом туловища.** В командах младших разрядов при выполнении ударов с поворотом туловища поворот происходит за счет вращения верхней части туловища, в командах старших разрядов перевод производится чаще за счет поворота всего тела игрока (рис. 20). Исключение представляют «обман» удары, которые выполняются чаще с поворотом туловища.

Преимущество поворота всего тела в том, позволяет дать больший угол изменения

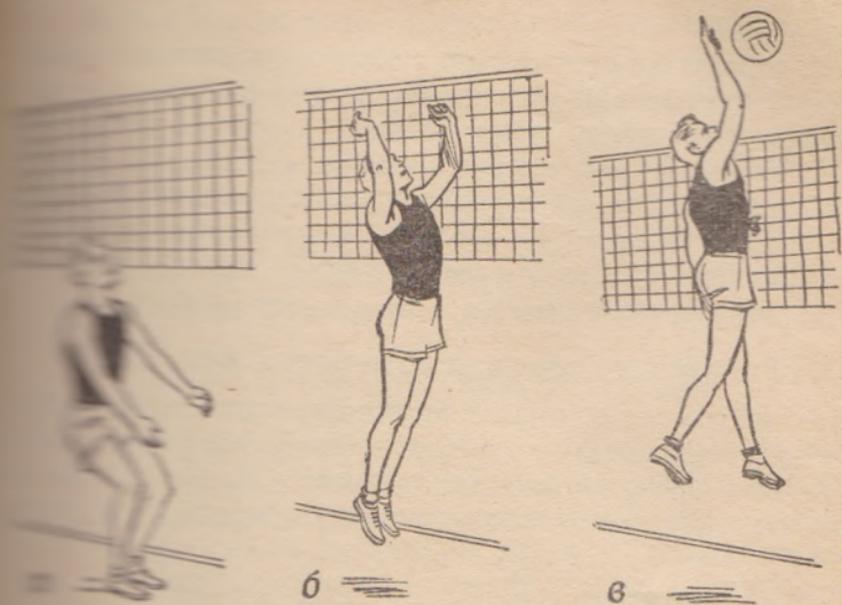


Рис. 20

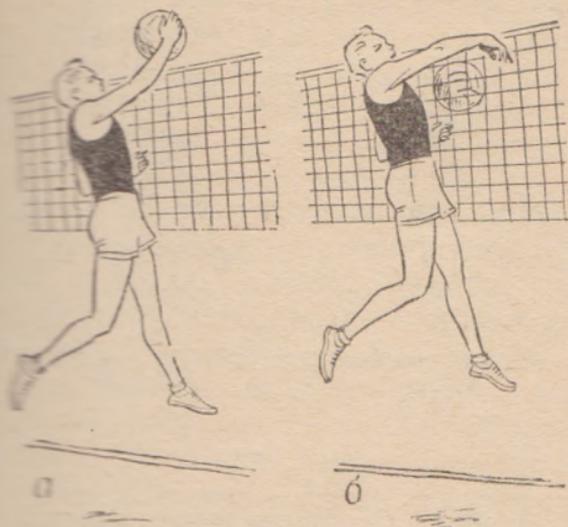


Рис. 21

и, во-вторых, произвести поворот не только противоположную бьющей руке (как при ударе), но и в сто-

рону бьющей руки. Поворот тела здесь должен произойти уже в момент взлета игрока (а не при отталкивании). Чтобы успеть произвести поворот, замах и ударное движение до верхней точки прыжка, поворот делается очень быстрым (с активным разворотом туловища и плеч в желаемую сторону), с небольшим наклоном туловища назад и сгибанием руки сразу вверх-назад.

Удары с поворотом кисти. В кистевых переводах поворот производится, во-первых, за счет вращения кисти несколько сбоку — в направлении противоположном желаемому повороту (рис. 21) и, во-вторых, за счет активного поворота кисти в эту сторону.

### *Прямые удары с имитацией передачи*

Как говорит само название, все движения, предшествующие удару, должны быть похожи на подготовительные движения при передаче мяча партнеру в прыжке. Поэтому прыжок к удару производится или вообще без разбега

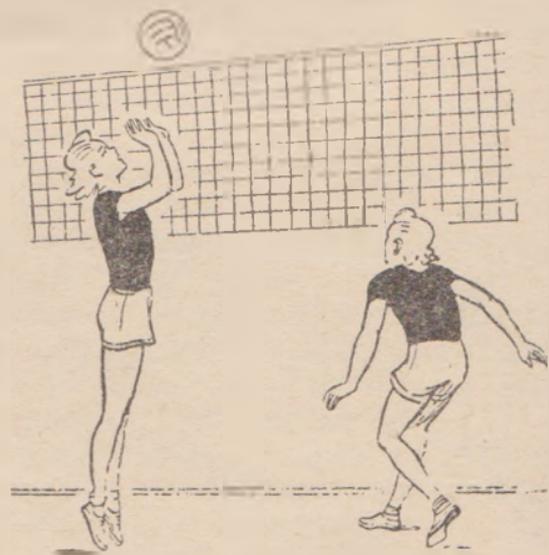


Рис. 22

с одного шага разбега. Особенно важно в подготовительных движениях расположение туловища боком к сетке (как при передаче к партнеру) и наличие некоторой паузы, фиксирующей положение передатки (рис. 22).

Чтобы при наличии паузы все же успеть произвести удар в высшей точке прыжка, все имитирующие движения

производить раньше и более быстро, чем при обычной передаче в прыжке. Кроме того, чтобы создать заблаговременную готовность к удару в момент имитации передачи, стопы больше отводятся назад и кисти рук поднимаются выше, чем при обычной передаче в прыжке. В замахе ведущая рука не отводится далеко назад, а сразу выдвигается вверх. Удар производится в основном за счет активной работы предплечья и кисти с незначительным участием туловища в сторону сетки.

### *Общественности техники выполнения прямого нападающего удара с различных передач*

#### **Удар с коротких низких передач**

При короткой низкой передаче время полета мяча над сеткой невелико, и потому нападающему, чтобы произвести удар своевременно, приходится очень точно рассчитывать время и темп при выполнении разбега, отталкивания и прыжка. Точного рецепта своевременности выполнения всех движений нападающего дать нельзя, так как это зависит от индивидуальных особенностей игрока, но наиболее пригодные для большинства игроков указания можно дать. А именно: для точности расчета разбег установить двухшажным (т. е. начало его в начале 3-метровой линии). Первый шаг делается с небольшой паузой, когда мяч, приближаясь к нападающему игроку, находится от него примерно в 1 м. Начало второго шага (с напрыгиванием вперед) приходится при приближении мяча к рукам передающего игрока к передаче с земли, рис. 24). Начало полетной фазы нападающего игрока совпадает с моментом достижения мяча после передачи верхнего края сетки (независимо от того, с земли или в прыжке совершена передача).

После отталкивания при ударе с низкой передачи незначительно дальше от проекции места удара, чем при ударе с высокой передачей, а именно: если при ударе с высокой передачей выскочит от 30 до 50 см, то при ударе с низкой передачей достигает 50—70 см.

Так как время полета мяча от верхнего края сетки до момента при короткой низкой передаче очень мало, игрок, чтобы успеть ударить по мячу, во-первых, производит удар еще в момент своего взлета, а во-вторых, все подго-

товительные движения к удару проводит с малой амплитудой и значительной скоростью. Для убыстрения движения рука как в момент отталкивания от опоры, так

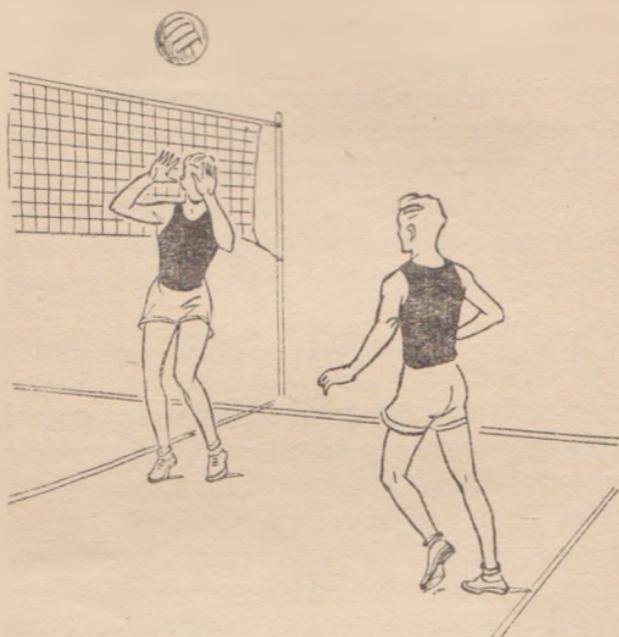


Рис. 23

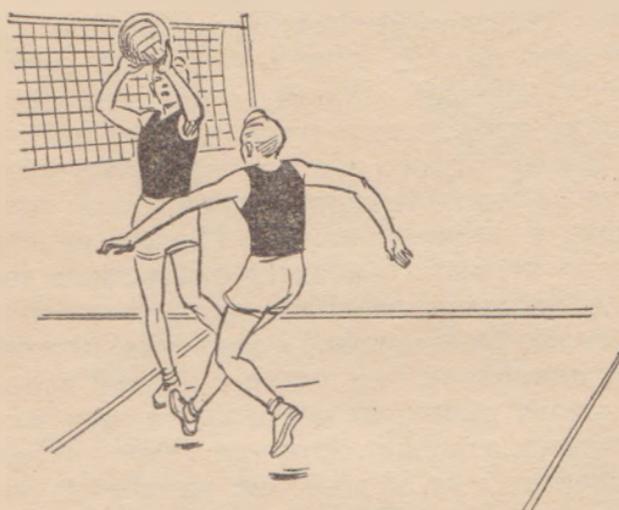


Рис. 24

замаха перемещается кратчайшим путем. А именно: в отталкивании движение рук не по дуге вперед-вверх

... сразу вверх, где руки, согнутые в локтях, ...  
 ... близко к туловищу. Притом движутся они ...  
 ... Так как после отталкивания при замахе к уда-  
 ... плечи и рука должны отводиться незначи-  
 ... и быстро, то последовательная работа туловища  
 ... частей руки, где начало движению дают бо-  
 ... группы мышц, является неприемлемой, и по-  
 ... сразу вытягивается вверх кисть вперед (рис.

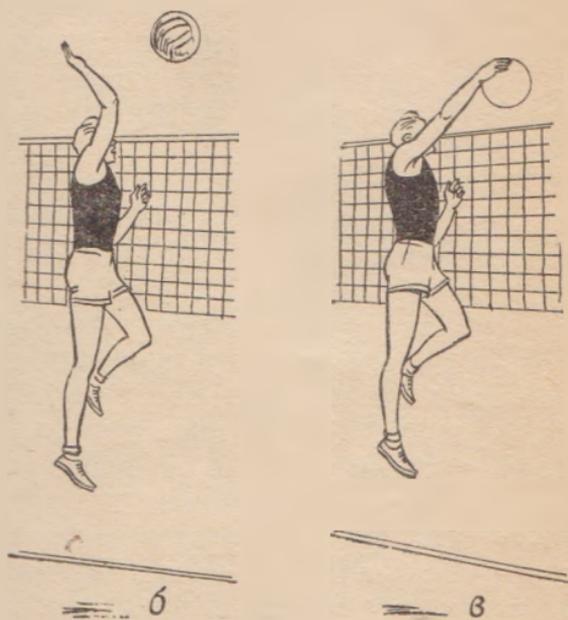


Рис. 25

... руки вверх производится как можно выше  
 ... чтобы иметь возможность на некоторый  
 ... руку готовой к удару (пауза). Наличие  
 ... ударом диктуется необходимостью несколько  
 ... момент и место удара, так как небольшие  
 ... в передаче по высоте, траектории и времени  
 ... предварительная готовность позволяет иг-  
 ... удар несколько позже или раньше.

... чтобы удар по мячу, поднимающемуся над сет-  
 ... прямой рукой (а не согнутой), необходимо  
 ... игрок от места удара, что возможно  
 ... условия правильного выбора места отталки-  
 ... вопрос рассмотрен ранее.

## Удар с длинных низких передач

Передачи длинные низкие почти всегда бывают скоростными и потому в практике называются прострельными. Выполнение удара с прострельных передач сопряжено с большими трудностями; расчет момента удара здесь сложнее, чем при низких коротких передачах, а значительная продольная длина (вдоль сетки) и скорость полета мяча затрудняют выполнение самого удара.

Для улучшения условий правильного расчета момента удара используются почти те же особенности техники, которые характерны для удара с низких, коротких передач, но с некоторыми изменениями, так как передача длинная и резкая.

Длина разбега, как и при ударе с низкой короткой передачей, у большинства сильнейших исполнителей не превышает одного-двух шагов (для этого игрок начинает разбег не дальше 3-метровой линии).

Так как передача длинная, то вполне достаточно времени полета мяча (с момента передачи до места удара) для выполнения разбега уже после выполнения передачи. Начинать разбег, первый шаг, можно рекомендовать одновременно с касанием мяча передающим игроком. Первый шаг производится сравнительно медленно, с небольшой скоростью, после него, чтобы последний шаг, «напрыгивание», происходило сразу очень активно, в направлении места удара. Техника движения туловища и руки при отталкивании и прыжке почти такая же, как при ударе с низкой короткой передачей, однако так как здесь рассчитать точно время удара еще трудней (вследствие того, что к отклонению в передаче по высоте, траектории прибавляются еще значительные колебания в скорости полета мяча), то вытягивание руки как обычно выше производится раньше, чем при ударе с низкой короткой передачей.

Увеличение паузы перед ударом дает большие возможности маневрировать при неточных передачах (при полетах и особенно перелетах прострельных передач).

Выполнение ударного движения затрудняется на сравнительно большой продольной составляющей скорости полета мяча. Чтобы более эффективно задержать мяч и дать ему другое направление, кисть руки незначительно поворачивается навстречу мячу и накладывается несильно сбоку мяча, со стороны противоположной направ-

Кроме того, для придания нужного направления мячу после удара и уменьшения возможности большой продольной составляющей скорости рекомендуется несколько увеличить сопровождающий удар за счет некоторого проведения кисти вперед по направлению к сетке, т. е. рекомендуется по преимуществу второй способ с активным туловищем.

### Удар с передач далеких от сетки

Особенности техники выполнения ударов с далеких передач вызваны тем обстоятельством, что направление мяча после удара должно быть невниз (как при ударах с передач), а почти продольное, с небольшим наклонением вразлени верхнего края сетки.

Эта указанная техника силового удара с близких передач, как бьющая рука после соприкосновения с мячом движется по дуге вперед-вниз, для ударов с дальних от сетки передач не годится, так как приводит к нежелательным искажениям мяча в сетку. Здесь необходимо, чтобы в момент касания и сопровождения мяча плечо и предплечье находились почти горизонтально, в направлении верхнего края сетки и только после отскока мяча рука движется по дуге вперед-вниз (рис. 26). Этому также способствует и своевременное захлестывающее движение кисти, производимое из положения максимального отклонения назад до момента выпрямления. Захлестывающее движение кисти вниз почти отсутствует. Выполнение этих условий возможно только тогда, когда удар производится близко к игроку (рис. 26, а), так как путь движения кисти от оси центра тяжести мяча очень мал.

Именно этого участка приводит к нецелесообразности использования техники с постепенным последовательным включением в работу вышележащих звеньев тела туловища при приближении к вертикали, так как при этой скорости движения кисти резко возрастает нагрузка на этот участок.

Удар с дальних передач будет более целесообразным (как в теории и практика) известная закрепощенность в работе всех звеньев руки и туловища, где нагрузка при работе незначителен (второй способ прямого

удара). Чтобы хотя бы частично компенсировать неизбежное при этом уменьшение финальной скорости движения кисти, в удар включают большую массу тела; для этого используют сравнительно широко (с достаточным наклоном туловища назад при замахе) целостное маятникообразное движение от пояса до пальцев. При приближении туловища

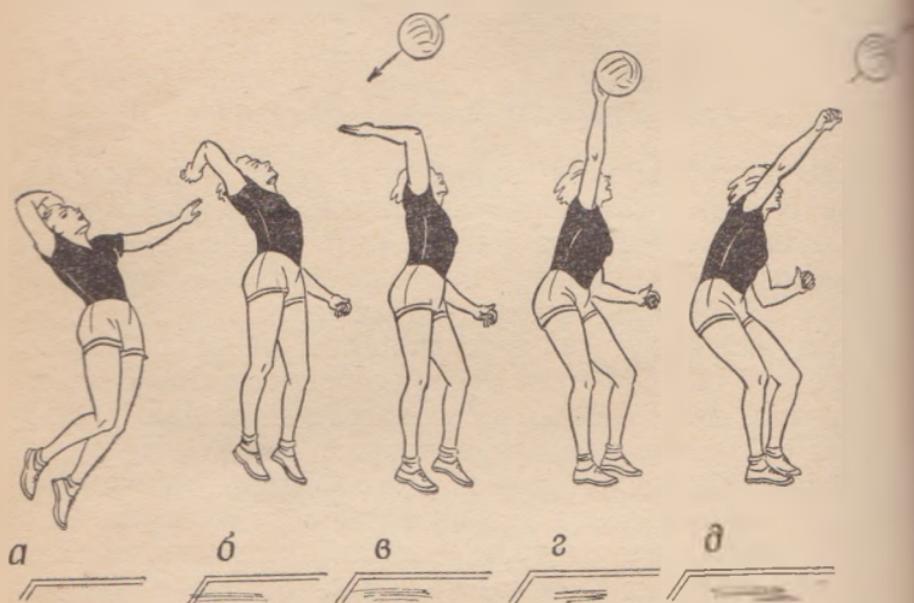


Рис. 26

к вертикали оно не останавливается, а несколько перегибается вперед, как бы наваливаясь на мяч. После касания мяча плечо некоторое время сопровождает мяч в горизонтальном направлении (а не по дуге), создавая этим более продолжное направление полета мяча.

### Удар с первой передачи

Техника удара с первой передачи зависит в значительной степени от характера этой передачи. Если передача № 6 плавная и близко к сетке, то зачастую здесь применяется силовой удар, как с обычной высокой короткой передачи.

Если же передача идет с задней линии, по своему характеру она всегда сравнительно резкая и в направлении под углом сетке, что значительно затрудняет расчет точности попадания по мячу.

...расчета попадания по мячу и избегания...  
...сравнительно большой составляю-  
...полета мяча под углом к сетке) используются  
...техники:

...длина разбега (не далее 3-метровой

...более раннее отведение плеч и руки  
...замаха с последующей небольшой паузой.

...активность работы туловища и плеч  
...движении и при сопровождении мяча.

...необходимо, чтобы в момент касания и сопро-  
...плечо и кисть некоторый момент перемеща-  
...горизонтально вслед за мячом. Это условие  
...вследствие того, что передача на удар в  
...дается не очень близко к сетке (так как при  
...велика составляющая скорость по-  
...под углом к сетке), т. е. более часто использу-  
...способ удара, но в отличие от удара с низких  
...передач характер и амплитуда движения ту-  
...и отталкивании и замахе при ударах с первой  
...к технике силового удара (так как переда-  
...движение более быстрое.

## БЛОКИРОВАНИЕ

...по количеству и выполнению отдельных  
...— один из простейших приемов волейбола. Это  
...вверх с вынесением рук в сторону полета  
...удара для преграждения ему пути. Описание  
...движений сравнительно полно дано во всех  
...учебных материалах по волейболу. Меж-  
...известно из практики, этот прием менее всего  
...волейболистами, и только единицы, даже  
...командах страны, по-настоящему владеют им.  
...способи, чтобы избежать повторения, упу-  
...всего приема в целом, а делается попытка  
...которые общие вопросы блокирования, связан-  
...их выполнения и методикой совершенст-

...данный раздел относится к главе «Техника  
...здесь не рассматривают-  
...а дается только общее направление, которое  
...вытекает из теоретического обоснования

техники выполнения. Отдельные же методические указания по совершенствованию даются в главе «Ошибки, их причины и методика исправления».

Как известно из практики, основными трудностями при выполнении блокирования являются следующие моменты: 1) своевременность выбора места и момента выполнения прыжка; 2) своевременность определения направления удара; 3) своевременность переноса рук именно в направлении. Все основные трудности связаны со своевременностью выполнения того или иного движения. Связана это тем, что блокирование выполняется не на себя, а является ответным действием на действие нападающего, т. е., основываясь на данных физиологии, можно сказать, что выполнение нападающего удара является стимулом для действий блокирующего. Но, как показывает практика, этот сигнал является обобщенным, т. е. состоит из отдельных сигналов — отдельных движений нападающего, и блокирование выполняется как ответное действие на какое-то определенное движение нападающего, а не вообще на весь прием (нападающий удар) в целом.

Например, при блокировании прямого силового удара с обычной передачи (т. е. средней высоты) блокирующий выполняет прыжок не тогда, когда выполняет удар нападающий, а позже, примерно в момент, когда выносятся руки нападающего, идя на замах к удару, перекрещиваясь над лову нападающего. И даже вынос рук для блокирования в том или ином направлении является ответным действием на определенный поворот туловища нападающего в ударном движении, а не просто на прыжок нападающего вверх. Вот это выделение из общего сигнала определенного движения и отсутствие ответного действия на все остальные движения (торможение) и называются в физиологии дифференцировкой. В физиологии указывается, что существует существенная разница между внешними сигналами и дифференцировкой тех же сигналов при помощи условных рефлексов.

Многочисленные опыты по дифференцировке сигналов проведены И. П. Павловым и позднее его учениками, которые показали, что сигнал, примененный в качестве условного раздражителя (в нашем случае нападающий удар), сначала воспринимается обобщенным в большей или меньшей степени (т. е. как место иррадиация возбуждений), и потому организм животного реагирует на него вначале в целом, не различая

... движений нападающего. Но потом... повторению опыта, причем каж-... определяя только отдельный, нужный сигнал, ... действие всех остальных сигналов и ... образом дифференцировку (выделение). В ... правильности выбора сигнала могут ... средства: так, например, в классических ... с собаками этим средством была пища, а ... опытах его учеников, где в качестве испыты- ... люди, таким подкрепляющим средством ... («правильно»), которое подтвержд- ... выбора отдельного сигнала.

... к нашему случаю общие закономерности ... дифференцировки выглядят следующим образом: ... блокирующий реагирует на движе- ... удара в целом, несмотря на все указа- ... следует начинать прыжок и выносить ... только при определенных движе- ... При правильной методике обучения, ... повторению правильного прие- ... игрок должен совершать прыжок, ... идет на замах, а руки выносить в ... в зависимости от поворота туловища ... затормаживание лишних дви- ... и создается нужная дифферен- ... подкрепляющим правильность выбо- ... движения нападающего при блокировании, ... также попадание мяча после удара ...

... как показывают наблюдения за про- ... процесс, эти необходимые ... для быстрого создания дифференцировки в ... А именно: 1) время, отводимое ... занятия на изучение блокирова- ... и потому количество повторений явно ... для создания дифференцировки; 2) при обу- ... блокирования большинством ... что у занимающегося надо создать ... отдельное движение нападающего; ... «Прыгай позже», «Смотри за напа- ... В результате такой постановки учебно- ... многих игроков дифференци- ... на первой стадии (иррадиации воз-

буждения), когда нападающий удар действует как внезапный сигнал, и потому блокирующий становится активнее против нападающего, прыгает вместе с ним и не отклоняется просто вверх. В лучшем случае отдельные игроки, которые любят блокирование, сами уделяют ему особое внимание, анализируют движения нападающего и действуют уверенно, опытным путем, создают нужную дифференциальную реакцию. Но это единицы, а нужно так поставить учебно-тренировочный процесс, чтобы вся масса волейболистов достигла мастерства в блокировании в совершенстве.

Обучение блокированию, связанное с дифференциальной реакцией, следует проводить не только в младших командах, но и в командах старших разрядов, так как здесь применяются новые способы ударов (кистевые, боковые и т. д.), связанные с различными передачами (высоких — низких, длинных — коротких, плавных — резких, близких — дальних). Каждый требует в каждом случае создания дифференциальной реакции, другое, определенное движение нападающего. Поэтому в командах старших разрядов нельзя не учитывать индивидуальные особенности нападающих игроков.

Покажем отдельные примеры изменения ситуации при различных ударах.

Момент начала прыжка для блокирования при ударе силовым ударом со сравнительно высокой передачей происходит раньше, для большинства игроков совпадает с моментом отведения руки нападающим назад (на замах). При ударе с низкой передачи момент начала прыжка для блокирующего в основном совпадает с моментом прыжка нападающего, а при очень высоких передачах (при ударе с блока) время начала прыжка примерно совпадает с началом ударного движения нападающим. Время начала прыжка также зависит от способа удара, а именно: при ударе силовым ударом с передачи средней высоты сигнал к началу подсчета перед прыжком для блокирующего является отведение руки нападающего на замах, а при кистевом ударе отрыв нападающего от опоры является уже сигналом к началу прыжка. При прыжке к блокированию (т. е. к блоку) производится раньше.) При блокировании боковым ударом время начала прыжка для блокирования, наоборот, раньше, чем при прямом силовом (примерно в момент, когда нападающий уже начал ударное движение).

Время выполнения прыжка к блокированию также зависит от индивидуальных особенностей нападающих.

...если нападающий игрок высокого роста прыгает очень высокими прыжками, то прыжок блокирующего запаздывает позже, но отталкивание следует производить в с максимальной (для данного игрока) ...

...выполнения нападающего удара игроком индивидуальными особенностями, или ... или различными способами меняя момент прыжка к блокированию, но также ... рук в то или иное направление, а также ... перемещения.

1. Если при силовом ударе с переводом руки ... сторону в момент поворота туловища ... переводах значительно позже, при ... перед ударом и очень быстро. ... затрудняет выполнение блокирования ... требует от игрока очень быстрой ответной ...

2. Значительная быстрота ответной реакции ... блокировании удара, производимого быстрыми ... конечностями, так как изменение ... удар он производит в последний момент. В ... приходится выносить руки в ту или иную ... быстро. 3. Если бьющий игрок высокого ... прыжком и владеет далекими (т. е. далеко в ... для переводными ударами, то блокирующему ... смещать место прыжка в ... направления удара, а также ... отведения рук в стороны.

... примеры изменения момента прыжка к ... и также момента выноса рук в нужном на- ... от характера передач, способа ... особенностей игроков даны далеко ... так как в игровых условиях удар выпол- ... игроками различными способами и с раз- ... Поэтому вполне понятно, с какими труд- ... сталкиваться блокирующему, осо- ... разрядах. Эта трудность усугубляется ... блокирующего находятся над сеткой в ... для блокирования только сотые доли ... ближайшая ошибка в расчете момента вы- ... движения приводит к тому, что ...

... точность расчета подчеркивает важность на-

блюдения блокирующим за движениями нападающего, как известно, что самым чувствительным анализатором является зрительный.

Из всего сказанного выше видно, что важно правильно учебно-тренировочный процесс так, чтобы расчет был более точный и игроки умели выделять (дифференцировать) из сигнала (нападающий удар) нужные детали движения (даже близкие друг другу). С каждым случаем и дать точный рецепт, когда нужно выносить на блок и выносить руки для преграждения пути нападающего нельзя, а дается это длительной тренировкой, направленной на убыстрения создания дифференциации следует проводить ее в определенной последовательности и в специальных условиях.

На основании многочисленных опытов по дифференцированию И. П. Павлов пришел к нескольким основным выводам, из которых нас в данном случае особенно интересуют только два, а именно: 1) чем меньше разница между сигналами, тем тоньше дифференцировка и тем труднее создать ее, и потому больше требуется повторений. 2) Дифференцировка достигается значительно быстрее, если начинать ее с более далеких сигналов и переходить к более близким.

В нашем случае зачастую требуется очень тонкая дифференцировка, особенно в игровых условиях, где все удары и передачи, с которых они выполняются, несколько отличаются друг от друга. Поэтому необходимо максимальное увеличение времени в учебно-тренировочном занятии на совершенствование блокирования различных ударов. При этом для ускорения процесса совершенствования следует начинать с более грубой дифференцировки, где сигналы отличаются дальше друг от друга. Примеры. 1. При совершенствовании своевременности прыжка при блокировании различных ударов следует вначале противопоставлять удары с очень высокой передачи и очень высокой передачи, а затем постепенно уменьшать разницу в высоте сближать. 2. При совершенствовании своевременного выноса рук в ту или иную сторону в игровых условиях с переводом надо начинать перевод путем поворота туловища (а не кисти), причем вначале давать удары, падающему резко менять направление удара (давать удары далеко вправо или далеко влево), а затем постепенно сближать направления ударов.

Более подробно последовательность совершенствования

Ударов дана в главе «Ошибки, их причины и исправления».

Переходим к более тонкой дифференцировке особенно секретные и четкие задания, связанные с движениями нападающего, с последующим исправления.

## ПОДАЧА

В сильных командах это не только способ введения в игру, но и способ нападения. Поэтому, подобно удару, подачи не должны быть стандартными, иначе противник быстро привыкает к их исполнению. Каждый игрок должен обязательно владеть хотя бы двумя способами, из которых один силовой, другой на точность.

В подаче, подачи на силу — верхняя прямая и подача на точность. Которую из них изберет игрок, зависит от особенностей и индивидуальных особенностей, но игрок должен владеть и той и другой подачей. Особенности выполнения большинства подач здесь не повторяются, так как они даны во всех пособиях, а наиболее важные моменты выполнения их приведены в главе «Ошибки, их причины и методика их исправления».

Более менее освещена техника следующих подач: 1) подача на точность; 2) подачи свечой; 3) подача на силу.

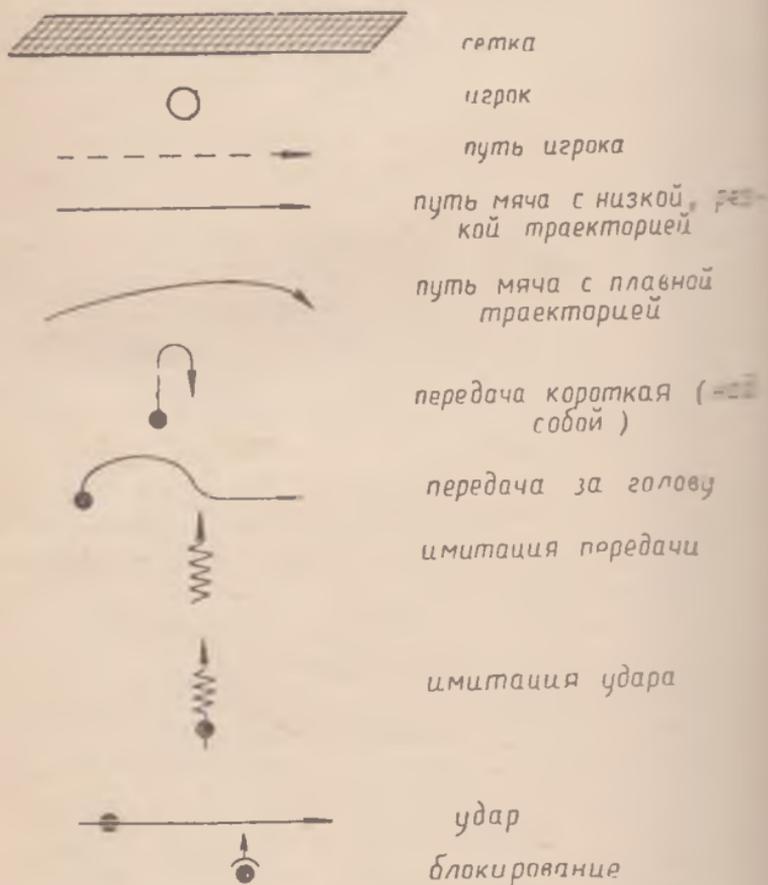
Подача на точность и прямая подача на точность. При выполнении прямой подачи на силу тем, что при выполнении ее туловище и ноги работают минимально, а рука выдвигается вверх-назад слегка согнутая в локте. При выполнении движения рука идет вначале, как обычно, — вперед, но при движении вперед она не только выдвигается, но дополнительно еще вытягивается вверх толчком движением (как при толкании ядра). Удар наносится нижней частью ладони (пальцы часто скрещены).

Подача свечой (так называемая «чешская»). Это верхняя боковая подача, но игрок здесь становится левым боком к сетке, а правым (правша). Удар наносится ребром правой ладони со стороны большого пальца по левой половине мяча (дальней от сетки). Амплитуда замаха и сопровождения невелика, но

движение предплечья и кисти выполняется очень и энергично (резкое, отрывистое движение) и при направлении высоко вверх-вперед с вращением.

Результативность этой подачи велика, но, к сожалению можно подавать только на открытых площадках.

### схема обозначений



Верхняя прямая подача с вращением. Подача с вращением принадлежит большое будущее, так как после удара мяч здесь неожиданно для противника меняет направление. Вращение создается тем, что производится не по центру мяча, а по правой его стороне.

Результативность подачи еще больше увеличивается.

...связу-справа, пальцы руки при этом  
... Чтобы попасть по мячу в желаемое место,  
... делается незначительным, но ударное дви-  
... и отрывистое. Можно выполнять пода-  
... на силу, но для этого игрок становится  
... а ударяющая рука вместо прямого  
... дугу через стороны и производит  
... (для избежания срезки) по правой по-

---

## ТАКТИКА ИГРЫ

### ТАКТИКА ПЕРВЫХ ПЕРЕДАЧ

Особенности правил игры в волейбол, ограничивающие число касаний мяча, заставляют команду осуществлять первую передачу по строго продуманному плану для выполнения определенных задач. Первой и основной является технически правильный (без нарушения правил) прием подачи.

Второй, тесно связанный с предыдущей задачей, является возможно более точная передача мяча на линию нападения для организации последующих атакующих действий. В отдельных играх и в отдельные моменты игры выполнение каждой из задач может изменяться. Так, если в игре сильный игрок и команда теряет очки от технических ошибок при приеме подачи, то, безусловно, главным становится прием подачи любым способом, но без нарушения правил. В этом случае точность первой передачи и организация атаки отступают на второй план. В других случаях, если команда владеет уверенной первой передачей, она обязана, как правило, стремиться к завязке атаки с первой передачи.

В игре любой команды должны быть заранее подготовлены все варианты возможных первых передач. Чем труднее подача, тем проще и безопаснее должны быть эти варианты.

Однако в любом случае (за исключением так называемых «отбойных» первых передач) по своей целенаправленности первые передачи могут быть трех видов.

Первая, и обычно наиболее простая, форма — передача игроку передней линии (чаще всего в зону № 2) для проведения последующей, второй передачи дающему игроку.

В первом случае первая передача также дается с целью выполнения второй передачи, но уже игроком не передается игроком задней линии.

При выполнении этих двух видов передач не имеет значения расстояние между собой. Главное, точно передать мяч при средней траектории и высоте полета мяча, при этом его не очень близко к сетке (не ближе, чем выходящего игрока мяч должен передаваться с максимальной высотой и крутизной нисходящей траектории полета мяча и должен направляться не только в зону выхода.

Нельзя подчеркнуть, что при приеме очень сильных передач задача — технически правильные первые передачи могут направляться в любую зону площадки, но не близко к сетке, чтобы избежать нежелательных ситуаций (мяч может перелететь на другую сторону площадки в сетку). Только игроки, обладающие высокой техникой, имеющие тренированные кисти, могут при приеме передач стремиться к точной и целенаправленной передаче.

Второй вид передачи, первая передача сразу на удар, требует высокой техники и тактики, хотя эта передача является основой для изучения и совершенствования, поэтому большое многообразие возможностей для организации разнообразных и эффективных атак, что при достижении высокого технического уровне игры команды ее можно часто применять.

Тренеры отказываются от этой передачи, ссылаясь на слабый прием подач у игроков, их неумение направлять мяч. Эта ссылка неубедительна, она показывает, что такие тренеры не хотят способствовать развитию мастерства своих команд.

Овладение игроками всеми элементами, связанными с игрой в нападении с первой передачи, требует большой кропотливой работы. Помимо уверенной и точной первой передачи, им необходимо еще овладеть разнообразными нападающими ударами (переводными ударами) с разных передач, а также и умением выполнять отвлекающие действия при откидке.

Важно с этим необходимо учесть, что изучение и совершенствование новых сложных технических приемов вызывает у занимающихся повышенный интерес к занятиям, следовательно, улучшают продуктивность учеб-

но-тренировочной работы. С другой стороны, расширение технического арсенала игроков позволит тренеру повысить и разнообразить тактику игры команды, даже не меняя основную установку на игру с первой передачей. Если команда хотя бы частично овладеет нападением с первой передачи в сочетании с обычной игрой, это сразу и значительно повысит эффективность нападения за счет уменьшения шаблонности и шаблонности в тактических комбинациях.

При изучении и совершенствовании первой передачи сразу на удар наибольшие трудности возникают в начальной стадии работы, особенно в командах с невысоким уровнем техники игры. Это вызвано не столько трудностями овладения самой передачей, сколько повышенными требованиями к ней со стороны нападающих игроков, привыкших к игре с заранее обусловленных и, как правило, однообразных передач. Действительно, в этом случае первые передачи на удар должны направляться, во-первых, с учетом особенностей своего игрока к удару, т. е. диагонально и по отношению к нему, с достаточной высотой и крутой траектории полета мяча и не близко к сетке; во-вторых, требуется учет расположения своих нападающих и блокирующих игроков противника. Так, например, если основным нападающим № 4 противником поставлен сильный блок, то рекомендуется первую передачу давать на № 4, если же на № 4 против того же сильного блока стоит неосновной нападающий, то нужно передать первую передачу ему, чтобы при откидке основной нападающий ушел от сильного блока.

Неравноценная однообразная игра в нападении отдельных игроков, резкое деление игроков по своим функциям (защитники, нападающие), до сих пор принятые в футболе, настолько усложняют осуществление первой передачи на удар, что на первых порах ее эффективность и частота применения невысоки. Однако, если тренер и игроки преодолеют первоначальные трудности, будут работать над совершенствованием этих приемов, со временем частота и полезность применения в игре первой передачи на удар.

В самом деле, с улучшением и расширением арсенала нападающих ударов, с овладением техникой отдачи мяча, с совершенствованием действий при откидке, не говоря уже об улучшении техники первой передачи на удар, возможность применения этих передач в игре будет иметь более широкие границы.

...требования к первой передаче (в зависимости от ее освоения и применения) сильно изменились. Если раньше использование в нападении, то теперь оно может осуществляться и без учета их. Раньше требовалось, чтобы первая передача нападающего для нападающего игрока (диагонально, сзади, сзади, то теперь с овладением ударами с любой стороны и с любого места (хотя бы и несильно) эту передачу можно выполнять и прямо на игрока и даже немного сзади (когда выгоден боковой удар). Диагонально-задняя передача также становится совершенно необязательной, а удар сзади может создаваться даже передачей сзади (с № 5 на № 4, с № 1 на № 2). Свой характер траектории тоже теряют свое значение, так как нападающие уже владеют ударом с любой стороны. Должно претерпеть изменения те требования, которые раньше необходимо было учитывать расположение нападающих и блокирующих противника. Раньше не рекомендовалось направлять первую передачу своему сильному нападающему, находящемуся в сильном блоке, то теперь, наоборот, это рекомендуется: имитируя нападающий удар и привлекая блок на себя, он может откинуть мяч партнеру сзади без блока или при слабом блоке. Можно привести много примеров, но ясно одно: с ростом и развитием этого многообразия технического арсенала возрастает роль и возможности приемы первой передачи на удар.

...и наиболее характерные комбинации, связанные с использованием первой передачи, создающей угловую передачу, будут подробно рассмотрены после изучения основ тактики вторых передач и тактики нападающего удара, так как тактика этих действий имеет неразрывно и непосредственно связанные между собой цели.

## ТАКТИКА ВТОРЫХ ПЕРЕДАЧ

...вторая передача в волейболе имеет основную задачу — направить мяч партнеру для нападающего удара.

...волейбола решение этой задачи определяется требованиями передать мяч только исходя из технических возможностей нападающего.

шего игрока. Поэтому раньше основные нападения велись впереди себя таких пасующих, которые хогли их привычки и особенности удара. Пасующие передавали мяч со стандартной высотой и шириной раскидки. Благодаря расположению игроков противника и сложившейся ситуации игры. Таким образом, такая тактика вторых передач была полностью подчинена особенностям игры в нападении нападающего игрока. В свое время такая тактика нашла в определенной степени себя оправдала за счет развитой индивидуальной техники и тактики игрока производящего нападающий удар. С развитием командной тактики, и особенно тактики защитных действий, наигнщему все труднее стало пробивать защиту противника стандартном, заранее известном характере второй передачи.

Постепенно тактика вторых передач начинает приобретать все более решающее значение для осуществления результативных нападающих действий.

В настоящее время уже сама тактика передач направленных для удара, в большинстве случаев определяет атакующие действия нападающего игрока. Командам здесь нельзя впадать в крайность и считать, что вторые передачи не должны совершенно учитывать специфические нападения данного игрока. Наоборот, только разумное сочетание тактики вторых передач, связанных с неожиданными, скрытыми передачами мяча разной высоты и траектории полета по всей ширине сетки, с передачами наилучшим образом использующими природные или специально технические особенности игрока, позволит добиться постоянного успеха в нападающих действиях.

Все же в ряде периферийных и даже столичных команд зачастую еще наблюдается определенный шаблон и инертность в тактике нападения. Это вызвано тем, что вторые нападающие «задают тон» и подчиняют, приспосабливают тактику команды под себя. Анализ тактики современных игры в нападении наших ведущих и зарубежных команд еще раз подчеркивает важность и необходимость совершенствования тактики передач, направленных на удар. В связи с этим требования ко второй передаче сейчас значительно усложнены и расширены. Теперь вторая передача должна быть не только хорошей и удобной для партнера, но, главное, она должна быть направлена так, чтобы удар пробивался в наименее защищенном от блока месте с наибольшей неожиданностью и скрытностью для противника.

...которая значительно усложняет действия  
и, помимо наличия сложной техники  
от них высокоразвитого тактического  
ориентировки и реакции.

...нападающие действия команды были  
необходимы согласованные действия всех иг-  
(и игрока задней линии, если он являет-  
), так как только готовность всех игроков  
(и игрока передней передачи) создает возможность скрыт-  
нападения. Игрок, производящий  
только тогда может хорошо выполнить  
где знает, что все его свободные партнеры  
удару. При этом чем выше личная  
в команде, как в передачах, так и в напа-  
тем более разнообразней и комбинацион-  
нападающих действий. Переходя непосред-  
вторых передач, следует сразу отме-  
вторых передач, производящихся с обыч-  
имеет отличие от тактики вторых  
проводящихся обычно в прыжке  
направленных на удар. Конечная  
действий в том и другом случае будет  
и характер и направленность предшеству-  
передачи могут вызывать значительное из-  
как своих нападающих игроков,  
противника. Поэтому сначала будут рассмот-  
предъявляемые к тактике «прос-  
вторых передач, а затем к тактике откидок.  
выше, тактика вторых передач  
необходимости проведения нападающего  
скрытно и неожиданно.

следующим:  
для передачи всей ширины сетки с  
использованием длинных и коротких передач.  
различной траектории и высоты по-

скрытых и отвлекающих (или об-  
передающим игроком.

различных предварительных пере-  
скрывающих истинный характер пе-

особенностей игры в нападении своих  
в защите противника.

Все эти условия между собой тесно взаимосвязаны, зачастую часть из них, или даже большинство, зависят сразу вместе. Так, например, разная траектория полета мяча часто сочетается с особенностями игры в нападении своих игроков. Однако в обучении и тренировке на отдельных этапах целесообразно выделить то или иное условие для лучшей усвояемости материала, более четкого и сознательного использования возможностей использования этих условий.

Рассмотрим отдельно роль и значение этих условий в тактике вторых передач:

I. Использование всей ширины сетки при вторых передачах вызывается необходимостью как можно шире разбить блок противника и тем самым затруднить групповое блокирование. Естественно, что такая задача может быть выполнена только при различном направлении длинных передач на края сетки и коротких передач в середину или за собой. При проведении этих передач (помимо еще о высоте их и траектории полета) надо следить за тем, чтобы с удлинением передачи несколько увеличивалось и ее расстояние от сетки, так как удлинение передачи соответственно усложняет нападающему расчет начала и места разбега, а также места отталкивания. Поэтому при наибольшей неточности длинной передачи, направленной в сторону к сетке, нападающий лишен возможности исправлять свои действиями эту неточность, но может и сам советовать игроку (коснуться сетки или средней линии). Чем выше передача, тем она может быть ближе к сетке. Для всех случаев передачу надо давать несколько выше сетки из-за меньшего стопорящего движения при касании (а поэтому возможного касания сетки) и относительно меньшей высоты прыжка (разница в сетке 20 см не компенсирует меньший рост женщин и значительно меньшую высоту прыжка). Можно рекомендовать оптимальное удаление от передачи от сетки для мужчин: для длинной передачи — от 20 см до 1 м; для короткой (1—3 м) 10—30 см; для средней соответственно 50 см — 1,20 м и 10—50 см.

II. В непосредственной связи с длиной передачи стоит ее высота и угол вылета. Поскольку главной задачей вторых передач по всей ширине сетки является расщепление и блокирующих игроков, то, конечно, это задание в большинстве случаев будет выполнено только в случае, если передачи будут невысокими, иначе противник успеет вернуться

... и организовывать групповой блок. Но в некоторых случаях может целесообразно разнообразить высоту передач (особенно, если это позволяют данные своих игроков (особенно тех блокирующих) путем чередования низких и высоких и наоборот, что обычно вызывает преждевременный или запоздалый прыжок блокирующих.

... на поле следует использовать и различную траекторию вылета мяча (главным образом при длинных передачах). Различный угол вылета и скорость полета мяча позволяют изменить длину пути и характер нисходящей ветки траектории полета мяча, что при хорошей игре нападающих партнеров может значительно затруднить действия блокирующего.

... и желательно в большинстве случаев стремиться к использованию нисходящей траектории полета мяча в пределах высоты нисходящей ее ветки 0,1—0,5 м при коротких передачах и 0,5—1,5 м при длинных. Для женщин соответствующая высота повышается примерно наполовину. Высота вылета берется от верхнего края сетки.

... в настоящее время многие команды стали применять передачи на всей ширине сетки, в то же время большинство нападающих при этом такую высокую раскидку, которая мешает противника почти всегда успевают организовать групповой блок. В таком случае ширина передач ничего не дает и тактика остается по-прежнему неизменной, т. е. подстраивается под нападающих. Если переход на удары с более низких передач требует длительного времени и труда, но только при разумном сочетании с разумным сочетанием высоких передач) может прогрессировать. Особое значение это приобретает при вторых передачах с использованием низкого игрока, когда высота передач всецело определяет эффективность этих выходов. Это видно на примере команд (МАИ, ЦСК МО), наиболее часто использующих выходы сзади, успех которых всегда определяется умением выходящего игрока производить максимальные раскидки с минимальной их высотой.

... совершенствованием и усложнением техники вторых передач является использование скрытых (обманных) движений при передачах. Техника приема описана в главе «Техника игры», но следует отметить, что оба этих приема почти тождественны, так как основная их задача — скрыть от про-

тивника до последнего момента характер и направление предполагаемой передачи, второе действие (обманное движение) лишь еще более закрепляет и совершенствует точность передач. Тактика этих передач заключается в том, чтобы в сочетании с ранее указанными условиями (расположением и высотой передач) не дать противнику заранее угадать замысел передающего игрока и организовать соответствующую защиту. При хорошем выполнении этих передач (и особенно обманных) противник не только не успевает организовать защиту, но даже бывает дезориентирован, что беспрепятственно пропускает нападающий удар.

Можно привести следующие примеры таких комбинаций (подробно они будут рассмотрены в разделе о тактике нападения).

Пример первый. Передача игроку № 2, который передает короткую передачу игроку № 3, а в последний момент быстро передает мяч № 4.

Пример второй. Передача игроку № 2 (ближе к вратарю), делая выпад вперед к мячу, имитирует дальнюю передачу вперед, а в конце движения делает обратное движение, производя короткую передачу назад забивающему игроку № 3.

IV. Скрытые передачи (в основном короткие) эффективно применяются в заключение предварительных перемещений и смены мест нападающих игроков, с целью создания на второй передаче выходящего игрока.

Перемещения игроков и смена мест непосредственно перед самой передачей заставляют противника постоянно менять размещение блокирующих, что путает их действия и позволяет при хорошем проведении комбинации нападающего на один блок (а то и без блока).

Наиболее характерными комбинациями этого рода служат так называемые заслоны («эшелон»), когда нападающим игроком несколько ранее прыгает другой игрок, имитируя нападающий удар, вызывает на себя внимание вместе с тем до некоторой степени скрывает характер нападающего удара своего партнера. Комбинации этого рода будут также рассмотрены позднее.

V. Последним, весьма важным, условием успешного эффекта тактики вторых передач, является тщательный учет передающим игроком особенностей расположения своих игроков и противника, их личных особенностей.

технических возможностей). Как уже требует от передающего игрока не только передачи, но и хорошего знания партнерского взаимодействия с ними, а также быстроты наблюдать и правильно оценивать действия противника. Эти качества требуют постоянного размышления; часто высококвалифицированные игроки, вовремя заметив противника, добиваются желаемого результата и решают исход встречи при борьбе.

Для того чтобы привести несколько основных требований к действиям передающего игрока:

1. Необходимо знать наиболее результативные удары (несколько) партнеров и использовать их так, чтобы не раскрывали своих ударов до переломных моментов, когда неожиданность такого удара обескуражит противника.

2. Уметь менять характер передачи для определенных партнеров по заранее выработанной договоренности в игре, с тем чтобы не дать противнику привыкнуть к его ударам.

3. Необходимо оценивать возможность блокирующих ударов противника (высота блокирования, скорость, техника блокирования) и их взаимное расположение.

Такая тактика позволит разнообразить игру своих партнеров; с другой стороны, облегчит им проведение нападающего удара путем использования слабых мест в блоке противника. Например: у противника сильный блокирующий стоит на № 2 и меняется с № 3. В этом случае можно давать вначале передачи короткие вперед и назад партнерам № 3 и № 2 (если передачу производит выходящий игрок), а в решающие моменты на край сетки № 4, вместо которого будет ставить блок слабый игрок, переместившийся с № 3; сильный блокирующий, переместившийся с № 2 на № 3 и уже привыкший к опасным ударам — с № 3 на № 3, не сумеет помочь в блоке при ударе с № 4.

Тактика вторых, более сложных, передач, проводящихся после первых передач, имеет также конечной целью облегчить нападающему игроку проведение завершающего удара. В отличие от тактики «элементарных» ударов передач в этом случае осуществление конечной цели происходит гораздо более эффективно, и зачастую нападаю-

щие выводятся на удар не только против одного, но и совсем без блока. Это объясняется тем, что при «простых» заранее известных, вторых передачах блокирующие внимание сосредоточивают на бьющих игроках, зная, передающий игрок им ничем не угрожает. Поэтому именно опытные и техничные блокирующие в большинстве случаев успевают обеспечить постановку группового блокирования нападающему игроку. Положение резко меняется, когда вторая передача-откидка производится игроком, который сам создает угрозу нападения с первой передачей. Во-первых, если эта первая передача произведена быстро и скрытно, неожиданно (что особенно часто бывает, когда она проводится не с подачи, а в игре), то она сразу обеспечивает удар без блока или, во-вторых, заставляет одного из блокирующих противников (а то и двух) обязательно прыгнуть для предотвращения угрозы удара с нее.

Естественно, это будет достигнуто в том случае, когда и первая передача и откидка произведены достаточно быстро, т. е. действительно создают реальную угрозу нападения. Поэтому целесообразная тактика откидок также требует соблюдения ряда условий. Одним из этих условий будет требование, чтобы передающий игрок обязательно имитировал нападающий удар с первой передачей (сначала «Ошибки, их причины и методика исправления») и тем самым вызывал на себя блок. Следующим, тесно связанным с первым, условием будут скрытность и неожиданность откидки, которая должна производиться возможно поздно. Это вызвано тем, что угроза удара сразу должна не только заставить прыгнуть блокирующего, но и соответствующим образом перемещение страхующих и защитников. Тогда удар с откидки будет неожиданным для всех защитных линий противника. Последующие условия имеют место только при тактике простых вторых передач; перечислим их: 1) скрытность и учет своих действий в зависимости от обстановки и расположения своих игроков и противников; 2) использование различной длины и высоты откидки; 3) применение различных предварительных передач партнерам.

В дальнейшем наиболее характерные тактические комбинации и условия их проведения будут подробно рассмотрены.

Следует отметить еще одно важное обстоятельство, сопутствующее успешному проведению откидок. Игрок, осуществляющий откидку, должен обязательно уметь...

## ТАКТИКА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

V2

Удар является завершающим этапом всех действий игроков; его результативность показателем рациональности и эффективности системы нападения. Правда, успешность удара может частично зависеть и от личности или ошибок нападающего и отдельных игроков: это надо учитывать при анализе и оценке действий всей команды в целом.

В последние годы стала занимать соподчиненное место по отношению к предварительным атакующим действиям (первых и вторых передач), поэтому игрок в определении характера передачи (ее траектории) и точного места удара участия в подготовке к атаке быть в наибольшей готовности. Это положение говорит в виду предварительное расположение игроков в защитной зоне, согласно принятой заранее доктрине в размещении игроков при проведении той или иной тактики. Именно с этого момента и начинается тактика нападающего удара. Ее можно условно разделить на два этапа.

Первый этап — предварительная оценка положений и действий игроков — начинается с момента, когда игрок занял исходное положение (для разбега и удара) еще до начала удара или в первоначальный ее момент (если удар производится сразу), и продолжается до первого шага удара. На этом этапе, обычно очень кратковременном, в основном и определяется возможная результативность удара. Игрок должен очень быстро оценить характер расположения блокирующих игроков (а желательно и игроков защиты противника), условия, в которых находится партнер, производящий передачу для удара, с этим возможным характер этой передачи. Именно с этими наблюдениями нападающий прини-

мает решение о наиболее целесообразном варианте удара и способе его. Для очень опытных и быстрых нападающих игроков желательно принять даже несколько вариантов этого решения, в случае возможных ошибок и ошибок в предполагаемой передаче для удара (неудача, перелеты, высота, удаление от сетки). Безусловно, принятие основного решения (и его вариантов) происходит только при постоянном развитии наблюдателя: быстроты реакции и ориентировки, а главное, способности к развитию разнообразной техникой нападающего.

В связи с постоянным развитием быстроты реакции и ориентировки в проведении нападающих тактических действий сейчас настоятельно выдвигается вопрос о возможности уменьшения разбега нападающего игрока, вплоть до свертывания его одним-двумя шагами. С этим положением связано и требование большего применения быстрых ударов с переводами, так как удары на силу и дальность большого разбега и времени для их подготовки в такой обстановке не соответствуют общему характеру игры наций и малоприменимы. Для отдельных игроков (быстрых, корослых, обладающих хорошей прыгучестью) в отдельные моменты игры удары на силу будут иметь большое значение. опять-таки они используются как фактор изменения (изменяющий обычный характер комбинации) и как результат благоприятно сложившейся обстановки. Быстрый удар при удобном полете мяча, отсутствие разбега.

Второй этап начинается с момента последнего удара (отталкивания) перед прыжком и заканчивается моментом по мячу. Здесь игрок вносит окончательные и детальные коррективы в ранее принятое решение о направлении удара. Передача для удара не всегда бывает идеально точной, поэтому игрок в последние моменты прыжке старается своими действиями исправить неточности, т. е. меняя направление и темп полета мяча и прыжка, пытается найти наиболее оптимальное решение для удара при данной передаче. С другой стороны, учитывая ранее сделанные наблюдения о характере и положении защиты противника, игрок определяет, как и куда он будет бить для достижения лучшего результата в сложившейся обстановке.

Для пояснения содержания первого и второго этапов тактики нападающего удара приведем следующий пример.

Первая передача направлена с возможностью

игрок № 2; игрок № 4, наблюдая за противником, блокирующий № 3 перемещается немного в левую передачу и против него остается более слабый блокирующий № 2. В то же время, наблюдая за игроком № 2, он видит, что тот несколько раньше мяч и будет его принимать в прыжке над ним и не опереди себя и, следовательно, при длинной передаче возможен недолет. Оценивая эти наблюдения, нападающий принимает в первом этапе два варианта решения. Первое решение: если будет недолет, то блокирующий № 3 (сильнейший) успеет переместиться к нему и, следовательно, целесообразнее бить быстро с переводом в сторону слабейшего блокирующего № 2, который не успеет переместиться за мячом, и есть надежда пробить между блоком.

Второе решение: если будет перелет, то более выгодно бить в зоны № 6 и № 5, так как блокирующий № 3 не успеет переместиться и мяч пройдет свободно.

После этих решений, нападающий игрок № 4 начинает бить, сосредоточив все внимание на начало передачи. В момент удара он окончательно определяет, что передача пойдет выше, чем дана с большей высотой, чем он ожидал. В этот момент нападающий (второй этап тактики нападающего удачного удара), корректируя первый вариант своего предположения заключения, решает, что бить влево с переводом между блоком уже нельзя, так как № 2 из-за большой высоты передачи успеет присоединиться к № 3, а поэтому целесообразно бить влево на максимальной высоте блока игрока № 3, тем более что высота и скорость полета позволяют нападающему увеличить и последний шаг разбега и сильнее оттолкнуться, тем самым увеличить высоту прыжка.

В процессе игры перед нападающими игроками постоянно возникают различные проблемы, и правильное разрешение их. Успех нападающего удара всецело зависит от того, насколько умело игрок владеет разнообразной техникой удара и как быстро, тактически правильно он реагирует на складывающуюся перед ударом игровую обстановку.

### ТАКТИКА ПОДАЧИ

Важно помнить то, что она является средством введения мяча в игру. одновременно решает и задачи нападения. Тактика подачи как нападающего действия состоит

в том, что она осуществляется без взаимодействия нервов, хотя принятые в последние годы заслоны (или вращение подачи) в какой-то мере тоже ее приближают к этим нападающим действиям. Успешность тактики зависит от точности подачи, ее силы и неожиданности (быстрое чередование точной и сильной подачи).

Используя точность подачи, игрок стремится использовать все слабости, недостатки и ошибки в первоначальной расстановке противника. Для этого он должен хорошо знать все достоинства и уязвимость той или иной расстановки игроков, которая зависит от принятой системы нападения. Кроме этого, он должен учитывать особенности игроков конкретного противника, условия атмосферы в зале и другие (ветер, солнце, высоту полета в зале).

Успешное использование отдельных или совокупности нескольких этих условий делает тактику подачи гибкой и позволяет затруднять действия противника в игре.

В ранее вышедших учебных пособиях по волейболу подробно освещались все варианты в тактике подачи и использовании ошибок в расстановке противника. Поэтому не вдаваясь в детали, желательнее отметить лишь главную направленность подач на точность при различных формах расстановки игроков для приема подачи (особенно связанной с принятой системой нападения). Так, при преимущественной игре в нападении элементарно, с простых вторых передач во всех случаях выгоднее подавать или на пасующего, или на того, который вынужден передавать сразу на удар, или на постоянно нападающим, или впереди нападающих игроков (что значительно уменьшает их разбег и готовность к удару, так как при этой системе обычно нападающие играют с меньшим разбега и высокой передачи).

При игре противника в нападении с использованием выходящего игрока задней линии наилучшим вариантом будет подача впереди выходящего игрока, особенно ближе к сетке.

Как показывает практика, умелое использование точной подачи в большинстве случаев настолько затрудняет действия выходящего игрока, что делает его малоэффективным. Второй выгодный вариант подачи в этой системе игры — на игрока зоны № 2, что особенно выгодно при выходящего (который, как правило, выходит из зоны № 3) поворачиваться к нему лицом и спиной в сторону

игроку № 4, выключая последнего тем самым (так как длинная передача через голову очень сложна). Наконец, если противник часто использует в падении с первой передачи, самым затруднительным для него будет, когда подачи будут направляться назад, близко к лицевой линии (на углы площадки № 5). В этом случае игроки задней линии принимают без встречного движения к нему, а стоя на месте, оттягиваясь назад, что значительно уменьшает эффективность передачи на удар сразу (часто вследствие малой длины ее, по 10—11 м при диагональном направ-

лении). Такое использование в тактике подачи ее силы в ряде случаев значительно затрудняет противнику проведение нападающих действий (если не считать сразу к выигрышу очка). Но сила подачи должна сочетаться с ее стабильностью, без потерь, так как непредвиденные случайные сильные подачи с частыми ошибками больше деморализуют свою команду, чем проигрывают. Поэтому в процессе обработки и совершенствования подачи надо уделять самое серьезное внимание чувству ответственности за ее проведение. Только в уверенном владении такой подачей игрокам удастся использовать и отдельные тактические варианты подачи, особенно используя изменения направления длины и высоты полета мяча (в последнем случае скорость полета мяча не позволяет резко менять направление и высоту).

Особенный характер подачи производится или для подачи слабым (в приеме подачи) игрокам противника, или для приема места площадки. При этом опять-таки определяется основное тактическое направление игры в падении и принятая расстановка игроков. При подаче на точность, по возможности должны учитываться особенности каждой расстановки и при приеме сильной подачи.

Особый фактор в тактике подачи — неожиданность, которая в себя включает использование ряда условий. Особенностью будет быстрое и неожиданное изменение направления мяча (переход с несильных точных на сильные подачи), что не позволит противнику приспособиться к ним и использовать сильные стороны своей расстановки. Для создания неожиданности используются такие

подачи с «подрезкой» или подачи с очень высокой траекторией полета мяча. При игре на воздухе при сильном ветре очень выгодным бывает использование подачи с необычной траекторией, что в дополнение к различным направлениям ветра делает невозможным своевременное определение времени приближения мяча к площадке.

Тактика вышеописанных технических приемов является тактикой нападающих действий, и она включает в себя как индивидуальные (подача, встречный удар) и групповые (удар с первой передачи) тактические действия, так и коллективные — командные (удар с второй передачи, с передачи выходящего игрока или кидки) тактические действия. При этом следует подчеркнуть, что деление тактических действий на вышеуказанные категории (индивидуальные, командные и т. д.) является в волейболе чисто условным (и в основном применяется только при обучении тактике волейбола), так как ограниченность передач мяча в волейболе заставляет каждого свое действие непосредственно увязывать с предыдущим действием партнера и команды в целом. В футболе, баскетболе и других играх, где передача и ведение мяча не ограничено, каждый игрок в какой-то мере и на каком-то отрезке времени совершает самостоятельные тактические действия, то в волейболе это совершенно немыслимо. Так, например, если игрок, выполняющий вторую передачу, не будет учитывать расположение своих игроков, то никакие его личные технические и тактические достоинства не приведут к общему успеху команды.

Поэтому при совершенствовании тактических действий необходимо их проводить в совокупности, т. е. чтобы каждый всегда увязывал свои действия с предыдущими и последующими действиями своих партнеров. Это не только способствует улучшению чувства взаимодействия между игроками, но и взаимопонимание, но одновременно позволит каждому наиболее полно и глубоко личное тактическое мастерство игрока.

Переходя к тактике защитных технических действий, необходимо отметить, что и здесь в отличие от других спортивных игр имеется характерная неразрывная связь даже единство защитных и нападающих действий в каждом тактическом приеме. Больше того, в идеальном случае каждое защитное действие одновременно должно быть и началом (а даже, может быть, и концом) нападающего действия.

В тактике тренировки по волейболу для более глубокого решения тех или иных задач разделяют такой целостный технический прием подачи мяча, на две фазы: прием и собирание мяча. — имея в виду здесь не техническое, а тактическое разделение его. В связи с этим тактика приема мяча, рассмотренная выше как подготовительное действие, будет в данном разделе рассматриваться в свете ее защитной направленности. Тактика защитных первых передач определяется характером расстановки игроков на площадке. В свою очередь во многом зависит от принятой тактики в нападении, но в то же время следует отметить, что, несмотря на идентичность общих характеристик приемов в расстановке, принятых для той или иной тактической системы игры, полной аналогии или тождества быть не может. Каждая команда всегда будет иметь свои особенности и отклонения от нее, что определяется разным качеством приема подачи у отдельных игроков, их физическими особенностями (подвижностью, быстротой), особенностями подачи конкретного игрока, условиями проведения игры и т. д. Во всех этих отклонениях все же основной задачей, определяющей расположение и действия игроков на поле при приеме подачи, будет необходимость перехода к целенаправленным и успешным действиям. Эта основная цель поэтому и является определяющей при выборе основной схемы расстановки игроков. Если при простейшей форме игры в нападении с зонктарной второй передачи игрока № 3 нападающего стоять подтянувшись к сетке, то при игре в нападении этот третий номер должен оттянуться назад, чтобы помочь приему подачи (вместо уходящего игрока задней линии), а во-вторых, быть готовым к выполнению нападающего удара. При приеме подачи возможны самые различные положения, требующие от игроков самых неожиданных тактических решений. Но при каждой принятой основной тактической расстановке есть основные положения и требования, которые в интересах команды игрок должен стремиться выполнять в первую очередь. Вкратце рассмотрим

При установке на игру в нападении с обычной передачей (рис. 27) через № 3 или № 2 остальные игроки нападения могут оттягиваться достаточно далеко (до 1,5—2 м за 3-метровую линию нападения), так как в этой системе игры нападение обычно осуществляется с высокой передачей с достаточно большим разбегом.

В этой расстановке целесообразно, чтобы передача принимала все низкие подачи впереди и обходящие

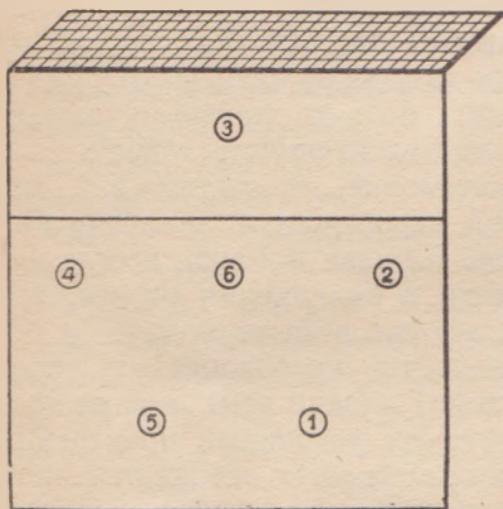


Рис. 27

1,5—2 м), а также и высокие (несколько выше уровня головы), проходящие в непосредственной близости (до 1 м) от задней линии нападения все подачи, идущие в роков переднюю линию около себя, так как с достаточно большим разбегом в сторону (до 2,5 м). Игра в нападении с использованием первой выходящего игрока заставляет игроков задней линии стоять ближе к линии нападения (до 1 м), так как быстрая малая высота второй

подач требуют уменьшения разбега и большей готовности к удару. В соответствии с этим функции игроков при подаче меняются. Игроки передней линии не должны принимать сильные высоко летящие подачи (не выше уровня головы) а все внимание обращать на прием сильных низких подач и таких подач впереди себя, а игроки задней линии и № 1 принимают, в основном, всю тяжесть приема подач на себя.

При выходе игрока как из зоны № 1, так и из зоны № 2 (рис. 28 и 29) игрок № 3 оттягивается несколько (до 1,5 м от линии нападения), осуществляя функцию игрока № 6 при приеме подачи.

Наиболее сложной будет расстановка при игре в нападении с использованием первой передачи на удар. Это связано с тем, что первая передача здесь должна быть особенно точной, но в активном ее осуществлении (сильной подачей)

... линии принимают ограниченное участие  
 ... быть ближе подтянутым вперед),  
 ... действия других игроков значительно

... 30, 31, 32 показаны наиболее часто применяе-  
 ... расстановки игроков. Первый и второй ва-  
 ... применяются в командах с подвижными,  
 ... Третий вариант (прием подачи в двух

... представляется в  
 ... взрослыми  
 ... игро-  
 ... использова-  
 ... нах вари-  
 ... игрокам  
 ... так мож-  
 ... поло-  
 ... (т. е. сто-  
 ... линии)  
 ... сразу, или  
 ... с при-  
 ... стоекающих  
 ... случаях).  
 ... следующего  
 ... защи-  
 ... является  
 ... как из-

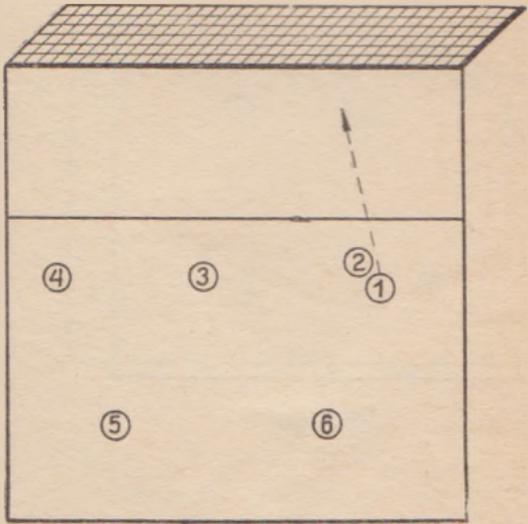


Рис. 28

... самой техники, так и из-за необхо-  
 ... в мини-  
 ... время (десятые, а то и сотые доли секун-  
 ... должно вестись пос-  
 ... углубленно.

... блокирования принципиально не  
 ... с тактикой группового блокирования, но в  
 ... необходимости четкого и тонкого взаи-  
 ... выдвигаются еще и дополнительные  
 ... время в тактике блокирования име-  
 ... установки: это блокирование зоны и бло-  
 ... Их цели и характер достаточно извест-  
 ... командах они принимают шаблонный ха-  
 ... резко противопоставляться одна другой,  
 ... к общему значительному сниже-  
 ... блокирования. На самом деле оба эти вида  
 ... и помогать друг другу в организа-

ции успешных защитных действий. Основной задачей нападающих действий, как указано ранее, является проведение нападающего удара в таких условиях, чтобы

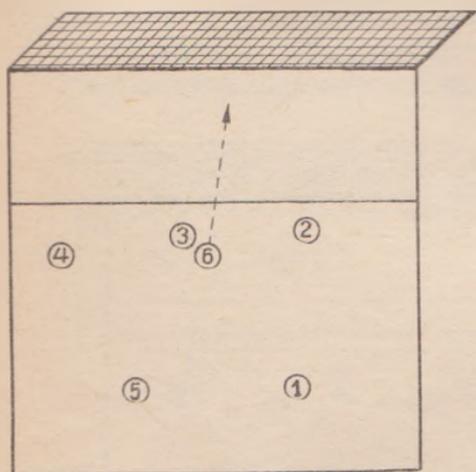


Рис. 29

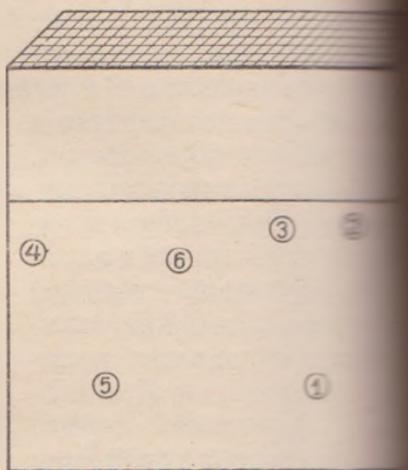


Рис. 30

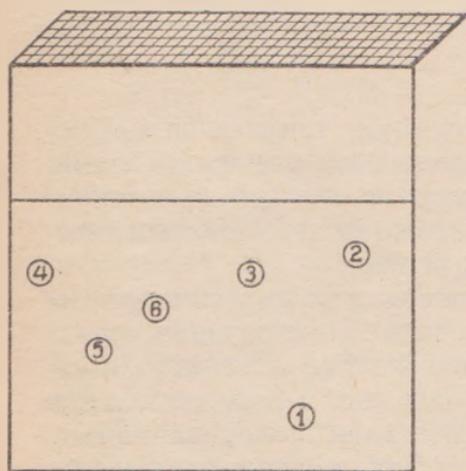


Рис. 31

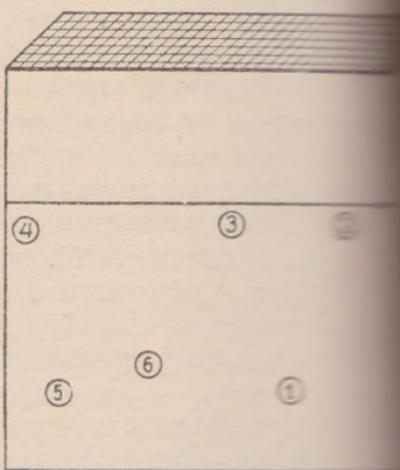


Рис. 32

ник оказал минимальное сопротивление, т. е. проведение удара без блока или с одним блокирующим. Для осуществления этой задачи игроки команды проводят

или комбинации. Причем преимущественно определенных комбинаций определяет тактику игры. У каждой команды, в за-

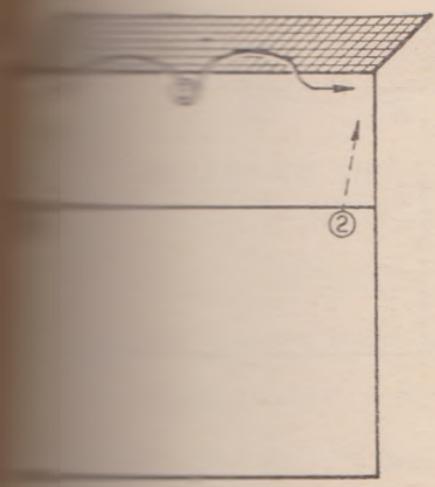


Рис. 33

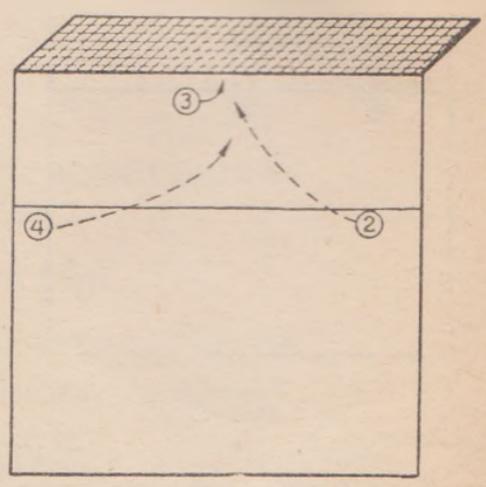


Рис. 34

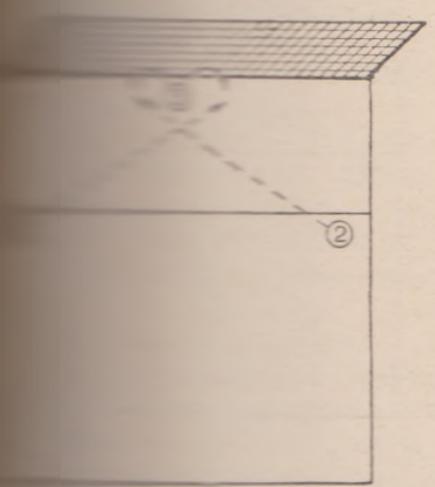


Рис. 35

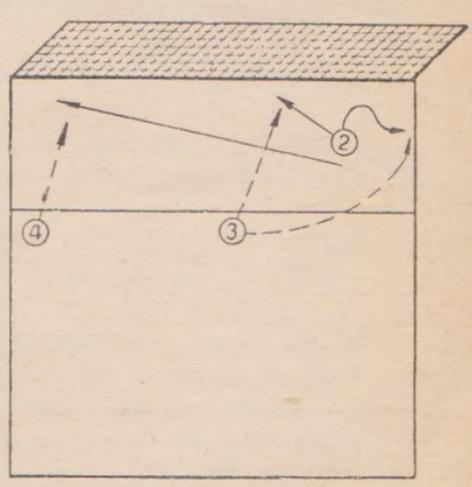


Рис. 36

... степени ее спортивного мастерства, имеются проверенные на практике тактические

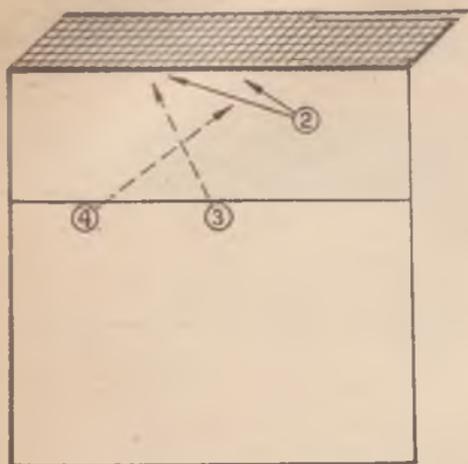


Рис. 37

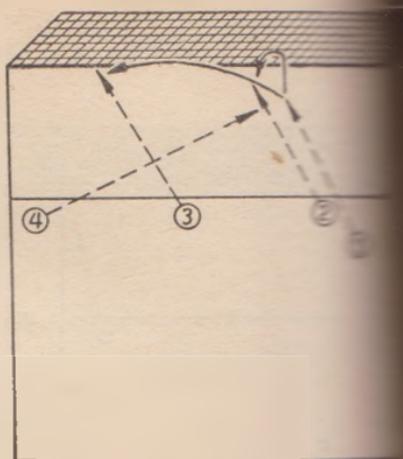


Рис. 38

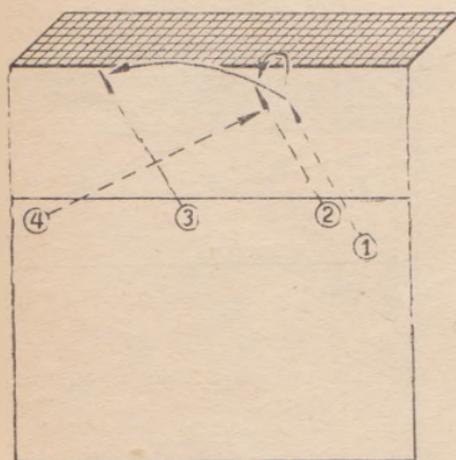


Рис. 39

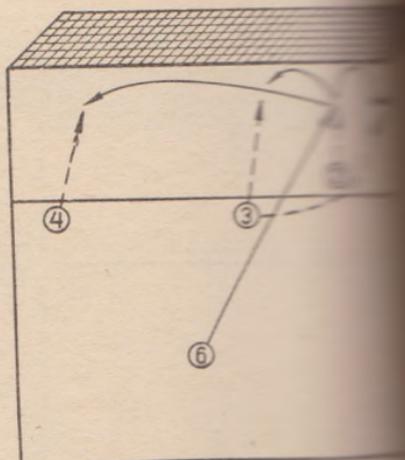


Рис. 40

Расположение игроков и порядок выполнения комбинации при различных вариантах приведены на рис. с 37 по 40-й. Отдельные варианты тактических комбинаций дополнительно даны в упражнениях.

## ИХ ПРИЧИНЫ И МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ

### НАПАДАЮЩИЙ УДАР

*Ошибки нападающий удар с обычных передач*

*Ошибки нападающий удар — запаздывание с ударом*

*Причина.* Запаздывание в разбеге может быть при слишком большой длине разбега (более трех-четырёх шагов).

*Методика исправления.* В зависимости от индивидуальных особенностей и особенностей игры команды рекомендуется разбег не более трех шагов с № 4, а с № 2 и с № 3 — четыре шага.

*Методика исправления.* Вначале можно делать меловые отметки на полу.

*Причина.* Индивидуальные особенности. Для игроков рассеянных и нерешительных ввести более резкое воздействие (удар по голове) в момент начала разбега.

*Причина.* Недостаточное ускорение при перемещении. Рекомендуется, рассеянность и замедленность реакции.

*Методика исправления.* Специальные упражнения в виде коротких (старты, ускорения, рывки по сигналам звуковых сигналов для начала разбега и ускорения к концу) с использованием слов «один» (первый шаг), «два» (скачок), «три» (отрывание). Можно вводить зрительные ориентиры, например считать определенное положение мяча перед ударом за удар.

*Причина.* Привычка выполнять удар только с определенного места.

*Методика исправления.* Тренеру подтверждать сигналами.

лами правильность начала разбега в зависимости от вида передачи, причем передачи давать с резко выраженной траекторией и высотой.

Поточное выполнение 5—6 ударов с № 4, № 3 и № 2 разных передач по заданию.

То же, но характер передач заранее не обуславливать.

*Вторая ошибка — преждевременное начало разбега или пробегание мяча*

I. Причина. Недостаточно внимательное наблюдение за полетом мяча в первой и особенно второй передачей.

Методика исправления. Ввести задерживающие удары для начала разбега. Приучить игрока анализировать полет мяча и предусматривать свои действия в зависимости от вида выполнения первой передачи.

Вырабатывать у игроков правильное начало разбега путем установления зрительных ориентиров при выполнении удара со второй передачи. Если подача идет на № 3, игрок делает шаг вперед, а если подача на № 2, то шаг назад.

При ударе с длинной передачи начало разбега начинать водить после первой трети пути полета мяча.

II. Причина. Отсутствие контроля за своим положением в процессе игры (близкое подтягивание к сетке и неумение оттянуться после страховки в случае промаха или предыдущего удара).

Методика исправления. Требовать, чтобы игрок после выполнения приема возвращался на контрольные удары. Чередовать выполнение нападающего удара с контролем (поточное упражнение); вначале без мяча, а затем с мячом (с № 4 нападающий удар, через 3—4 сек. контрольный удар на № 3, через 4—5 сек. снова удар с № 4).

III. Причина. Излишне большая скорость разбега в начале.

Методика исправления. Использование предельно быстрого переступания с ноги на ногу без перемещения (двойное повторение правильного ритма разбега, перемещаясь по кругу) по сигналу. Введение различных сигналов разбега. Введение разных сигналов, обозначающих высоту передачи на удар (соответственно увеличить или уменьшить число переступаний).

Преподаватель, стоя внутри круга или перед сеткой.

... на разную высоту: если ниже пояса, зани-  
... удар с низкой передачи (0,5—1 м),  
... удар со средней передачи (2—3 м),  
... удар с высокой передачи (4—5 м  
... сетки).

... Расчет на заранее обусловленную вы-  
... передачи.

... Вводить удары попеременно с  
... по высоте и длине.

### О ш и б к и в р а з б е г е

... — *неправильный ритм и темп разбега*

... Разбег без равномерного ускорения, рыв

... Усвоение правильного ритма  
... определенный подсчет, а затем само-

... разбег (с предварительным пе-  
... сразу) в зависимости от высоты подбра-  
... в различном темпе (в соответствии с указан-  
... передачей высотой подбрасывания).

... Резкое начало, замедленное окончание

... Те же упражнения.

... Общая малая скорость разбега.

... Упражнения для развития бы-

... Отсутствие постепенного снижения цент-

... Заставлять делать более глу-

... («глубже») и зрительные—

... на предпоследнем шаге над го-  
... руку или планку.

... Отсутствие напрыгивания в конце раз-

... Стремиться к уменьшению вре-  
... левой и правой ноги в послед-  
... востановки их на опору перед оттал-  
... без прыжка вверх, ближе к  
... шагом.

Упражнения с продвижением по кругу с прыжками. Последний шаг по сигналу преподавателя (скачок).

*Вторая ошибка — неправильная глубина приседа перед отталкиванием*

Причина. Глубина приседа без учета физической подготовленности ног (силы, эластичности, быстроты).

Методика исправления. Надо установить глубину приседа для каждого занимающегося; при недостаточной подготовленности дать специальные упражнения.

Осторожно использовать методы противоположного действия: давать большие или меньшие приседы. Ступни руками: правильное отведение рук назад в начале выпрыгивания (последнем шаге) и наиболее низкое положение (у ног) в момент приседа.

Различные прыжковые упражнения: приседания в медленном темпе (на месте, со скачком, выпрыгивания с высоты, спрыгивания с них, многоскоки), легкоатлетические прыжковые упражнения с отягощением и без. Выпрыгивание, разбег на высокой скорости, присед с большей глубиной, отталкивание вверх максимально быстро.

*Третья ошибка — неправильная постановка ступней*

Причина. Носки развернуты наружу или ступни стоят не на нужной ширине.

Методика исправления. Многократное повторение предварительного выпрыгивания и последующего отталкивания с акцентом на правильную постановку ступней (расстояние на расстоянии одной ступни), слегка повернутых во внутрь носками (рис. 41). Для усиления отталкивания рекомендуется давать некоторое сближение коленей в момент толчка.

Звуковые сигналы (в момент выпрыгивания) с ударением «во внутрь»).

*Четвертая ошибка — медленное отталкивание*

1. Причина. Преждевременный отрыв пяток в момент завершения выпрямления ног (в тазобедренном суставе).

Методика исправления. Словесно указать, чтобы не отрывать до конца отталкивания (рис. 42, а — правильно, б — неправильно).

Вводить отталкивание с отягощением, вначале медленно, к концу с ускорением.

нение отталкивания по подсчету: «раз» (медлен-  
руками назад — вниз — вперед, «два» (быстрее)—  
ние ног, руки вверх, «три» (резко)—толчок ступ-  
тыв пятки.

ричина. Нет равномерно ускоренного выпрямле-  
: постепенным нарастанием скорости отталкивания.  
дика исправления. Выполне-  
седа и отталкивания без мя-  
ентированным ускорением в  
ыпрямления. С подсчетом и  
ательно.

ке упражнения просто и с  
ением (мешки с песком). Уп-  
не на месте в отталкивании  
руками надавливает на

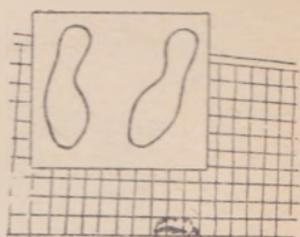


Рис. 41

Причина. Недостаточное от-  
е рук назад без необходимого  
ывания плеч. Несвоевремен-  
бота рук при отталкивании.  
дика исправления. Показать  
е эффективности отталки-  
при активной широкой работе  
сравнению с укороченной (или  
без участия рук), неактивной  
работой.

отталкивание с места и с разбега на различные воз-  
нения (бугорки, скамейки, тумбы, «козлы») и сед на них.  
Движение руками сзади находящихся ориентиров в  
седа (руки преподавателя, рейки, веревочки) на  
высоте.

Для развертывания плеч использовать звуковые сиг-  
налы («Плечи!») и отягощение на плечах.

Индивидуальные особенности. Высота ориентиров уста-  
навливается в зависимости от индивидуальных особен-  
ностей, так же как и амплитуда и траектория движения  
органов с сильной мускулатурой — отведение больше  
руками).

Причина. Нет правильного постепенного нараста-  
ния скорости рук при отталкивании с последующим за-  
медлением их после него.

Методика исправления. Выполнение замаха рук в нуж-  
ное время по подсчету вначале на месте без прыжка, потом

на месте с прыжком и замахом, а затем с разбега (медленно) — начало замаха, «два» (быстро) — от положения рук до уровня плеч, «три» — резкое замедление и сгибание рук.

V. Причина. В момент выпрямления туловище прогнуто в пояснице (рис. 43), а плечи слишком назад, что уменьшает высоту прыжка и ухудшает замаха и ударного движения.

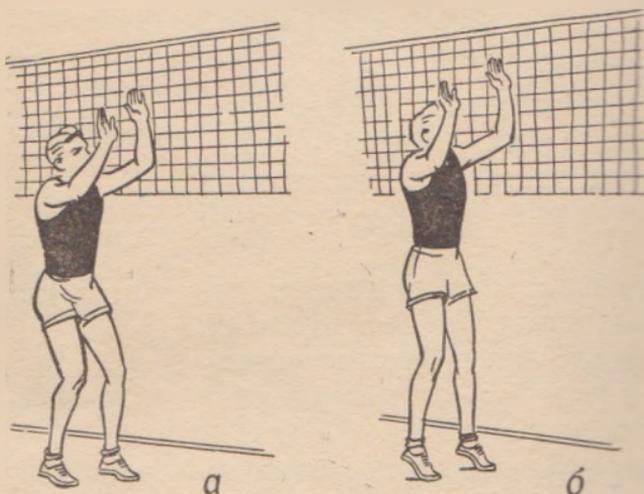


Рис. 42

Методика исправления. Требовать в момент выпрямления вытягивания плеч вверх с некоторым разворотом (рис. 44).

Расчлененное обучение: 1) выполнение отскока с имитацией удара; 2) то же с мячом; 3) с места в прыжке; 4) то же с мячом; 5) то же, но с шагом при разбеге (преподаватель бросает мяч преподавателю). Все это проводится с акцентом на исправление ошибки.

Индивидуальные особенности. Требуется строгая индивидуализация в исправлении ошибок: вытягивать плечи вверх необходимо научиться всем, а разворот туловища необходим для быстрых и невысоких игроков (для высокорослых в меньшей степени).

### О ш и б к и в з а м а х е

*Первая ошибка — несвоевременность замаха*

I. Причина. Преждевременный замах в момент выпрямления за счет сильного прогиба.

исправления. Требовать полного вытягивания плеч только вверх до конца отталкивания прогиба.

для укрепления мышц брюшного пресса. (как можно выше) стены, сетки, баскетбольный мяч или подвесного предмета с обязательным отходом вперед ним (за 0,5 м).

особенности. Ошибка характерна для игроков в глубоких игроков.

Неправильно

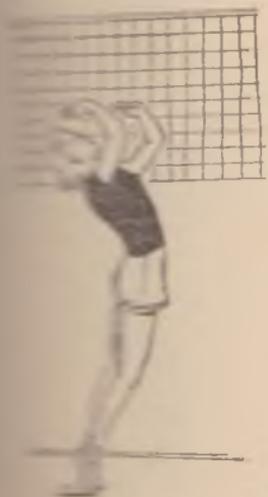


Рис. 43

Правильно



Рис. 44

Запоздалое и недостаточное отведение плеч в начале взлета.

исправления. Требовать своевременного прогиба и разведения плеч назад.

и отталкиванием в момент завершения отталкивания.

на гибкость туловища, укрепление мышц брюшного пресса.

упражнения с постепенным усложнением: сначала без прыжка и мяча, затем в прыжке.

особенности. Ошибка характерна для игроков с длинными конечностями, слабыми мышцами, склонными сделать наклон назад.

*Вторая ошибка—неверная работа руки и туловища при замахе*

I. Причина. Отсутствие последовательности движений. Все звенья тела и руки закрепощены и работают одновременно (рис. 45), как при несилевом ударе.

Методика исправления. Упражнения для развития силы и гибкости туловища, рук, особенно в прыжке.

Расчлененное обучение: 1) наклон туловища свободно движущейся рукой; 2) то же, но с последующим прыжком.

Неправильно

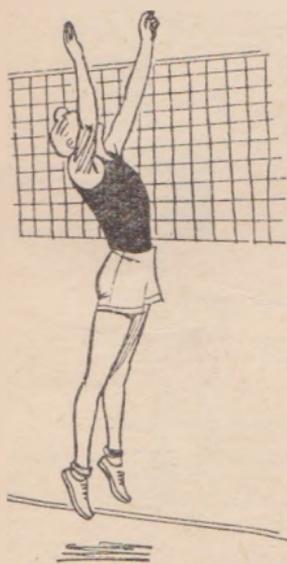


Рис. 45

Неправильно

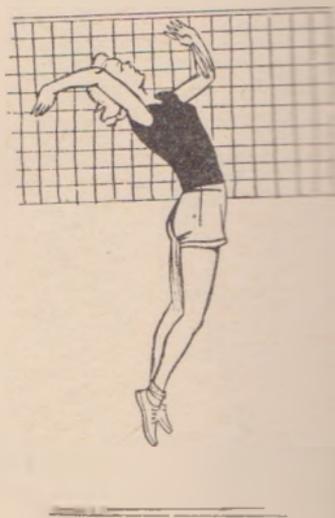


Рис. 46

активным движением только локтя вверх-назад; 2) прыжок с включением предплечья и свободно движущейся рукой.

Упражнения в бросках с набивными мячами, различными атлетическими снарядами и различными предметами.

Индивидуальные особенности. От игроков с длинными конечностями требовать большей гибкости в звеньях, с меньшим сдвигом фаз между движениями. От игроков с короткими конечностями, обладающих большей крепостью мышц, требовать обратного.

II. Причина. Недостаточная амплитуда движений.

Методика исправления. Упражнения на развитие силы и гибкость мышц туловища и руки.

Требовать большего выпрямления в отдельных звеньях.

...назад. Применять ранее указанные  
 ...особенности. Эта ошибка характерна  
 ...короткими и сильными конечностями.  
 ...Излишняя амплитуда движения в за-  
 ...звращения. Укрепление мышц руки и ту-  
 ...муловых сигналов, напоминающих о пра-  
 ... («Прямое туловище», «Рука»).



Рис. 47

Рис. 48

...особенности. Для игроков с длинными  
 ...слабо физически подготовленных систе-  
 ...упражнения во вращениях, поворо-  
 ...загибаниях туловища, плеча, предплечья,  
 ...для каждого звена и комплексно,  
 ...гантели, набивные мячи, легко-  
 ...камни, эспандеры.)  
 ...Неправильная траектория движения ру-  
 ...в сторону от лица (рис. 47).

Методика исправления. Требовать наблюдения за правильным движением кисти назад за голову против (рис. 48).

Броски набивного мяча (точно) против лица.

V. Причина. Забрасывание предплечья и кисти и резко за голову (рис. 49).

Методика исправления. Увеличить закрепощенность в локте и уменьшить скорость отведения предплечья и кисти назад (рис. 50).



Рис. 49

Рис. 50

Имитация замаха в прыжке с акцентом на закрепощенности в локтевом суставе и замедленном отведении предплечья назад.

Введение в упражнение подвешенного мяча в прыжке и ведения мяча преподавателем.

Ошибки в ударном движении

Первая ошибка — недостаточная сила удара

I. Причина. Недостаточная сила и гибкость мышц ног, пресса, спины и рук.

Упражнения в различных наклонах и вращениях туловища, кругах руками с бросками набивных мячей и упражнениями. Хорошо также применять удар с прыжке с разбега.

Причина. Слабый прыжок при ударе и как следствие более короткое и поспешное ударное движение руки и туловища.

Методы исправления. Систематическая работа над повышением высоты прыжка (улучшение прыгучести и техники отталкивания).

Индивидуальные особенности. Для каждого игрока следует выбрать наиболее рациональное начало замаха: для игроков не обладающих высоким прыжком, рекомендовать

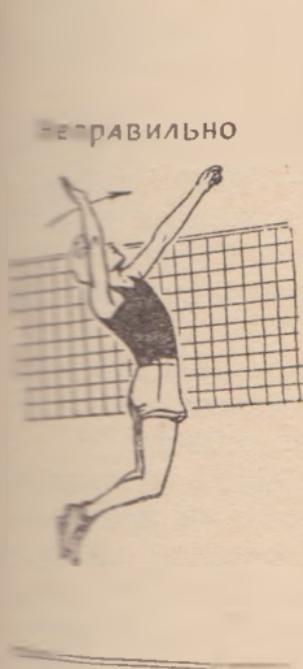


Рис. 51

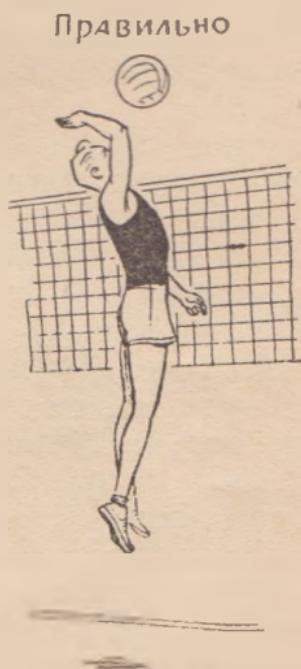


Рис. 52

его раньше и несколько быстрее. Для игроков высокого роста, с сильной мускулатурой рекомендовать более быстрый и большой наклон туловища назад, а для игроков и более слабых — замах более плавный, с меньшей амплитудой.

Причина. Неверная техника движения: ускорение ударного движения начинается не туловищем, а рукой

Методы исправления. Применение расчлененного метода при обучении правильной последовательности движения (рис. 52). Вначале используется замедленное движение без прыжка, а затем то же на месте, но

с нормальной, а потом убыстренной скоростью движения. Наконец, в прыжке с места и разбега.

Упражнения в бросках набивных мячей из-за головы ударах на месте по подвесному мячу и набрасываемые преподавателем. Броски теннисных мячей через сетку на дальность (или силу) в прыжке с нормального разбега с активной работой туловища.

### *Вторая ошибка — удар согнутой рукой*

I. Причина. Неполное выпрямление руки в момент удара из-за недостаточной силы и скорости мышц руки (особенно плеча).

Методика исправления. Упражнения для повышения силы мышц руки (с отягощением — броски набивных мячей, камней, ядер разного веса). Упражнения для повышения скоростных качеств — те же броски с более легкими мячами выполнять быстрее. Удары по подвесному мячу с максимальной высотой.

II. Причина. Слишком далекое закидывание предплечья за голову в момент замаха. Через это получается большая амплитуда движения при замахе.

Методика исправления. Требовать большего выпрямления предплечья в момент замаха (в локтевом суставе) с более плавным и высоким отведением назад. Рекомендуется более высоко вытягивать плечи и руки вперед.

При слишком большой амплитуде замаха уменьшать амплитуду исходя из индивидуальных особенностей игрока.

Использовать броски теннисного мяча или удары по футбольному мячу через повешенную сетку.

Применение словесных сигналов («Закрепить!», «Застыть!»).

Индивидуальные особенности. Ошибка наблюдается чаще всего у игроков со слабо развитыми мышцами и короткими конечностями.

III. Причина. Позднее начало замаха (рис. 53); это вызывает укороченное движение руки при ударе (за счет сгибания).

Методика исправления. Требовать более раннего и строго подъема руки вверх сразу после отталкивания с одновременным отведением плеч назад.

Те же упражнения с акцентом на более ранний подъем руки вверх. Применять словесные сигналы («Рука!»).

## Ошибка — неактивная работа кисти

Причина. Слишком рано, еще в замахе, кисть напряжена (рис. 54).

Средства исправления. Применение расчлененного обучения. Акцентировать внимание на правильную последо-

Неправильно



Неправильно

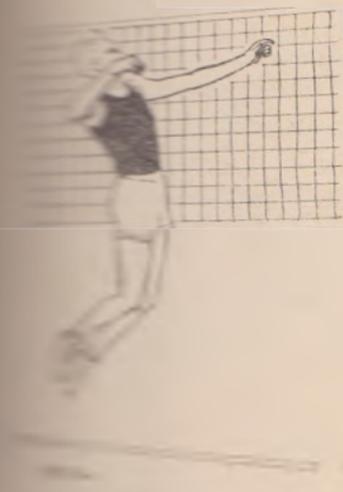


Рис. 53



Рис. 54

в движениях, на более расслабленное состояние кисти в начале движения.

Указания давать в следующем порядке.

Удар по подвесному мячу без прыжка на месте с предельно укороченным замахом (удар производится, таким образом, за счет активного удара кистью).

Удар по мячу удары в стенку или в сетку с собственного подвесного мяча.

Совершенствование при обычном ударе, но с удобных передач (средняя высота, средняя дли-

на легких предметов (теннисные мячи, легкие камни) на месте и в прыжке (с активным отведением кисти и броском вдаль).

II. Причина. Чрезмерная расслабленность перед ударом или чрезмерное общее расслабление го и лучезапястного суставов.

Методика исправления. Использовать расчленение. Применять словесные сигналы («Кисть!») для указания момента своевременного напряжения. Общее укрепление мышц руки, особенно плеча.

Удары в сетку, стену (но не в пол!) на высоте. Броски более тяжелых предметов (небольшие мячи, легкие ядра и камни 0,5—1,5 кг).

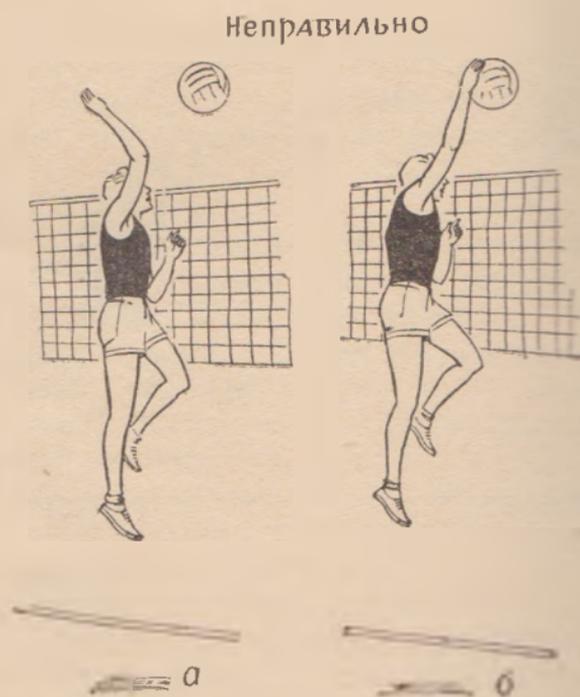


Рис. 55

III. Причина. Недостаточное отведение замахе, неактивное движение ее вперед до момента удара (рис. 55).

При выполнении приведенных выше упражнений уделять за более активной работой кисти с моментом удара ее назад до касания мяча.

ошибка — неточное или неплотное наложение кисти на мяч

Отсутствие внимательного наблюдения за мячом до момента его касания ладонью.

исправления. Добиваться безотрывного наложения кисти на мяч, вплоть до удара и сопровождения его мячом, в случае недостаточного усвоения применять рас-

сечение, постепенно вводя услож-

нения удары по подвесному мячу

затем — с собственного подбрасывания

и т. д. как указано выше (требовать

высказывания: «Безотрывное наблюдение за мячом!»).

особенности. Рассеянных,

игроков заставлять систе-

матически повторять простейшие варианты

упражнений.

Суженное положение паль-

цев (рис. 56) и излишне выпрям-

ленные пальцы.

исправления. Применить метод противопо-

сти — развести пальцы больше нормального

Неправильно



Рис. 56

Правильно

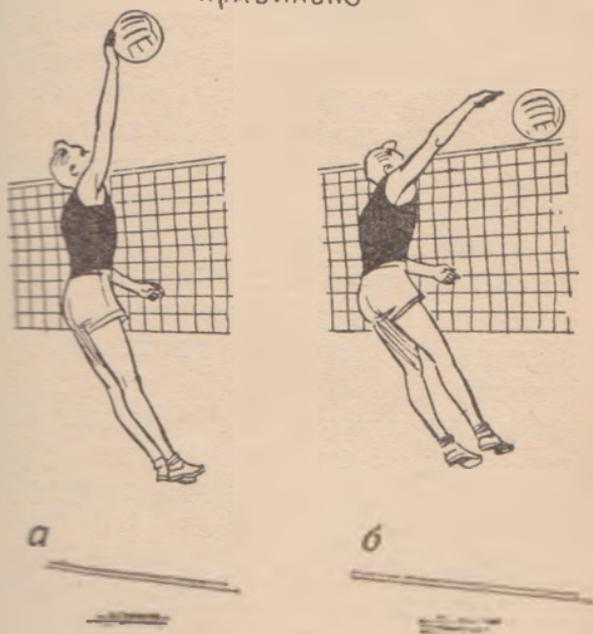


Рис. 58

положения. Многократно повторяя упражнения, наиболее целесообразное положение при праведении пальцев.

Индивидуальные особенности. Игрокам, обладающим напряженностью, скованностью движений, требуется большее разведение пальцев, и, наоборот, игрокам, обладающим большей раскрепощенностью, свободными движениями, — меньшее.

III. Причина. Отрывистое, резкое касание мяча без сопровождающего движения плечом в горизонтальном направлении (а следовательно, и кистью) (рис. 57).

Методика исправления. Выполнить приведенные выше упражнения, но обратить внимание на более полное сопровождение мяча кистью с одновременным передвиганием вперед туловища и плеча (рис. 58, а, б). Чем упражнение выполняется ближе к сетке, тем меньше будет сопровождающее движение, поэтому удар выполнять с передач, неблизких от сетки.

## Удары на силу

### *Ошибка — удар с недостаточной силой*

I. Причина. Стремление к сильному удару приводит у игрока судорожную, короткую, чрезмерно быструю последовательную работу в отдельных звеньях.

Методика исправления. Вначале не разрешать сильных ударов, в то же время обращать внимание на плавный замах и последующую правильную, последовательную работу всех звеньев при ударном движении.

Расчлененное обучение при совершенствовании движений: без прыжка — с ударами подвешенного мяча в стену (не ниже 1 м от пола), затем с собственными бросаниями с передачи партнера; в прыжке — с ударами.

Индивидуальные особенности. При работе над ошибками, свободными движениями обратить внимание на игроков, не обладающих гибкостью, скованными движениями.

II. Причина. Недостаточная скорость в ударе всех звеньев, особенно в завершающей фазе движения предплечья и кисти.

исправления. Необходимо развивать качества  
силы мышц туловища и руки.

использовать приведенные выше упражнения; обращать  
внимание на постепенное наращивание скорости ударного  
движения с максимальным ускорением в конце при завер-  
шении работы предплечья и кисти.

## Прямой кистевой удар

ошибка — запаздывание с ударом и удары в сетку

причина. Непонимание игроком разницы в работе  
отдельных звеньев тела при ударе на силу и кистевых уда-  
рах. Попытка совместить оба удара. Потому излишне боль-  
ше (рис. 59).

способ исправления. Метод резкого противопостав-  
ления исполнению кистевых ударов и ударов на силу.



Рис. 59



Рис. 60

большого замаха туловища и руки при силовом уда-  
ре. Необходимо отметить важность его при кистевом (рис. 60).  
обучение для одного и другого удара. Пока-  
зывать в работе отдельных звеньев, выполняя удар  
без мяча, затем с мячом. То же в прыжке.

Индивидуальные особенности. Игрокам высоким, с длинными конечностями рекомендовать большее замахивание в звеньях, меньшую амплитуду движений; невысоким — обратное.

### Переводные удары с поворотом туловища

*Первая ошибка — преждевременный поворот туловища*

Причина. Поворот выполняется преждевременно — до постановки ног для прыжка (ступни ног ставят в предполагаемого перевода) или при отталкивании от земли (рис. 61, а, б).

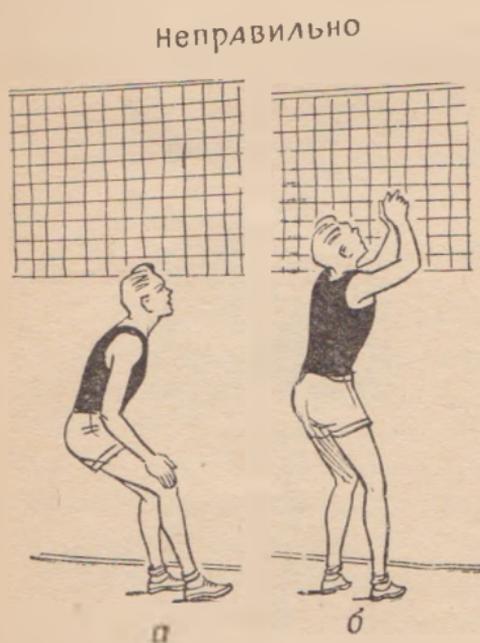


Рис. 61



Рис. 62

Методика исправления. Давать упражнения, развивающие прыжковую ловкость. При этом указывать на ходимость поворота тела уже в воздухе, а не в момент отталкивания (рис. 62, а, б).

Обучать расчлененно: производить разбег и отталкивание без мяча (толкаться без поворота, поворачиваться поворотному или зрительному сигналу). То же с бросками

Удары с обычной передачи партнера, но выполнять по заданию в зависимости от передачи недоброшена (на № 4) — перевод влево, перевод вправо.

Индивидуальные особенности. Высокорослым рекомендовать повороты производить несколько раньше, невысокорослым позже.

### *Ошибка — неактивный, медленный поворот*

1. Причина. Слабость мышц туловища, недостаточная ловкость.

2. Методика исправления. Упражнения для развития туловища (особенно косых мышц живота) и упражнения для повышения прыжковой ловкости.

Индивидуальные особенности. Игрокам, обладающим физическим развитием, нужно упражняться с отягощениями (набивные мячи, ядра, мешки с песком, гантели).

3. Причина. Неактивный разворот туловища и плеч в момент поворота.

4. Методика исправления. Повороты в воздухе по сигналу, броски теннисных мячей далеко влево и вправо около поперечной сетки с обязательным поворотом туловища и контролируемой работой свободной руки.

Баскетбольные броски в прыжках, упражнения с набивными мячами и броски теннисных мячей в прыжке с поперечной сеткой.

Упражнения у стены в прыжке; доставать метки в правой и левой стороне угла стены в прыжке по сигналу (правее, левее).

5. Причина. Неправильный выбор места толчка, в результате чего выполняется прыжок в длину без вертикальности взлета; это ведет к частым ударам в сетку и касанию сетки игроком.

6. Методика исправления. Ввести разметку шагов для разбега и места отталкивания. Производить разбег без мяча, прыжок отталкивания без последующего касания стены или сетки (разбег производится с обычной скоростью, толчок — 0,5—1 м от стены, сетки).

Индивидуальные особенности. Высокорослым рекомендовать уменьшить разбег, чтобы увеличить вертикальность прыжка.

## Переводные удары с поворотом кисти

*Первая ошибка — преждевременный и чрезмерный поворот туловища и плеч*

I. Причина. Закрепощенность в плечевом и локтевом суставах, недостаточное расслабление кисти и ее зависимость от работы предплечья и туловища.

Упражнения в развитии гибкости мышц руки, подвижности суставов при поворотах. Упражнения в кистевой ловкости.

Индивидуальные особенности. Высокосильным, слабленным, физически несильным игрокам может мешать большую закрепощенность кисти и небольшой поворот туловища.

II. Причина. Отсутствие необходимой гибкости кисти и кистевой ловкости.

Методика исправления. Те же упражнения.

III. Причина. Непонимание особенностей взаимодействия работы туловища, руки и кисти. Неумение выполнять правильную работу в противопоставлении с нападающим.

Методика исправления. Упражнения в бросках мячей через сетку по заданию в разные стороны с уходом от блокирования (как можно дальше). Упражнения после выполнения нападающего удара отталкивания от земли по направлению разбега.

Если кистевые переводные удары усваиваются плохо, рекомендуется выполнять их на месте (в стелу), без прыжка, в прыжке, возможно бросать мяч в сторону.

*Вторая ошибка — удары в сетку*

Причина. Неправильная техника и желание ударить силой приводит к тому, что нападающий удар производится с запозданием, вследствие чего он производится кистью на низкой высоте (рис. 63) и чрезмерно за счет движением кисти в момент касания мяча.

Методика исправления. Имитация правильной работы кисти без мяча с минимальным сгибанием руки в локтевом суставе.

Обратить внимание на характер движения кисти при замахе; она вытягивается вверх без отклонения назад и в сторону.

теннисного мяча с кистевым переводом на по-сетке и удары по подвешенному мячу. Обычные сетка повышенная.

Неправильно

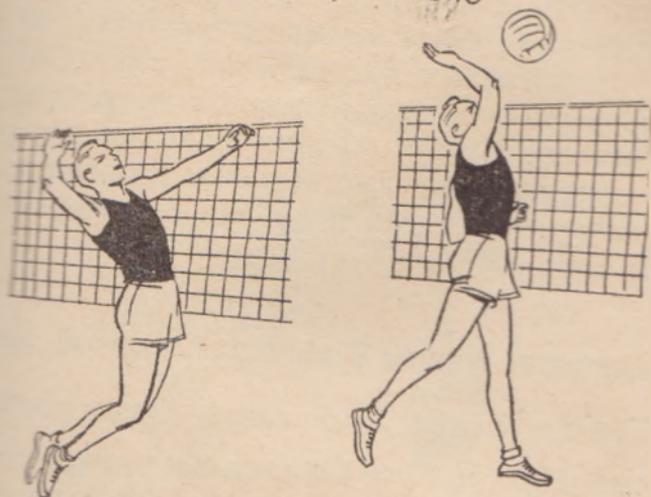


Рис. 63

Неправильно



Рис. 64

Правильно

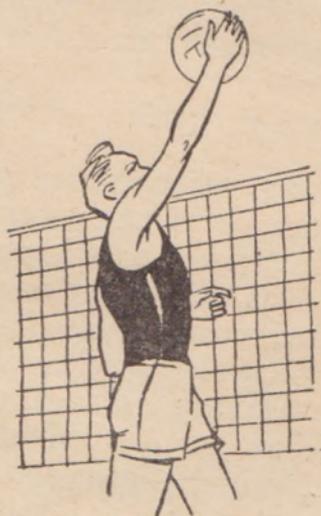


Рис. 65

*Третья ошибка — неправильное наложение кисти на мяч*

Причина. Неправильное представление о направлении удара и месте наложения кисти на мяч (рис. 64).

Методика исправления. Дать правильное представление о месте наложения кисти на мяч в зависимости от предполагаемого направления полета мяча (рис. 65).

Последовательное выполнение на месте бросками теннисными и баскетбольными мячами влево и вправо движения предплечья и кисти; затем в прыжке. Удары волейбольному мячу влево и вправо с замедленным движением кисти.

### **Нападающие удары с короткой низкой передачей**

*Первая ошибка — большая длина разбега*

Причина. При разбеге берется неправильный разбег такой же, как для удара с обычной передачи, т. е. четыре шага разбега.

Методика исправления. Необходимо установить двухшажный разбег, не далее 3-метровой линии. Усвоить правильный разбег (без мяча и без сетки) по кругу, последовательно и многократно повторяя: один шаг разбега — прыгивание — прыжок. Затем повторить у сетки броски и с мячом.

Индивидуальные особенности. Для игроков небольшого роста и непрыгучих можно допустить увеличение длины разбега до трех шагов.

*Вторая ошибка — несвоевременное начало разбега*

Причина. Несвоевременный разбег (слишком поздно) без учета расстояния мяча от рук игрока, передающего мяч для удара.

Методика исправления. Для двухшажного разбега следует установить начало разбега (первый шаг) при нахождении мяча за 1 м от рук передающего. Этот шаг делается медленный, с небольшой паузой. Второй шаг (прыгивание) делается большой и быстрым. Начало прыгивания производится при нахождении мяча к рукам передающего (на расстоянии 10—30 см) (рис. 66). Это положение должно соблюдаться при выполнении

передачи с места (не в прыжке). Место нахождения передающего игрока от сетки при этом в пределах 3 м, а высота передачи от верхнего края сетки в пределах 50—55 см для мужчин и 40—80 см для женщин. При прыжке начало напрыгивания (последний шаг) делается раньше, с учетом высоты приема мяча нападающим.

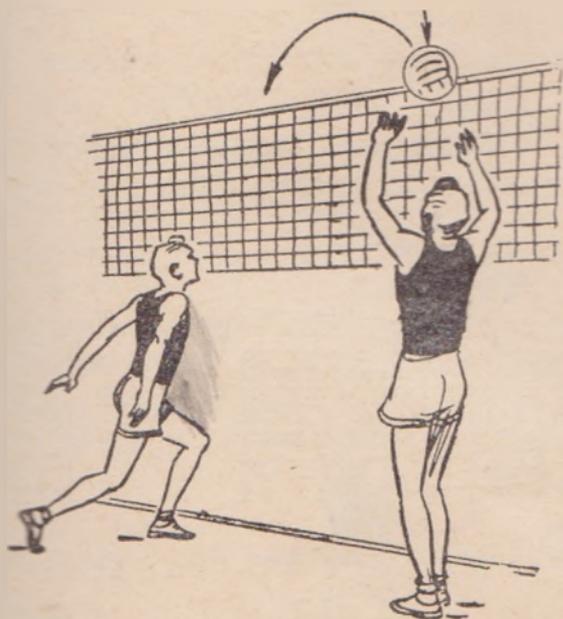


Рис. 66

индивидуальные особенности. Начало напрыгивания определяется опытным путем, исходя из индивидуальных особенностей игроков (скорость разбега и отталкивание, высота прыжка и рост нападающего).

**Ошибка — неправильное направление разбега**

**Причина.** Не учитывается направление первой передачи и место нахождения игрока, выполняющего передачу.

**Способ исправления.** Направление разбега рассчитывается исходя из направления первой передачи и связанного с ним перемещения игрока, дающего передачу. При этом окончательное направление разбега определяется после первого шага, в начале напрыгивания. Поэтому и рекомендуется делать первый шаг медленнее, с небольшой паузой, в направлении 1—1,5 м впереди

передающего игрока (при передачах вперед). Это надо помнить и передающий игрок, если между игроками нет договоренности о другом направлении передачи.

Индивидуальные особенности. Для игроков, имеющих хорошим переводом влево и вправо, можно рекомендовать направлять передачу с таким расчетом, чтобы игрок бил с прямого разбега.

*Четвертая ошибка — запоздалое касание согнутой рукой*

Причина. Чрезмерно большая амплитуда движения руки и туловища при замахе (как при ударе с замахом) (рис. 67).

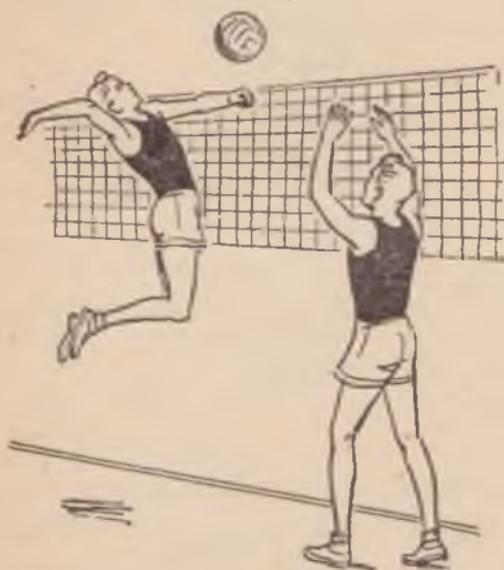


Рис. 67



Рис. 68

Методика исправления. Требовать при отталкивании чтобы: бьющая рука в положении приседа не отходила далеко назад; движение руки вверх шло не от плеча, а укороченно вблизи туловища, причем более быстрыми движениями раньше, чем при обычном ударе. При этом важно помнить, чтобы при замахе туловища плечи и руки не отклонялись незначительно; рука должна вытягиваться и двигаться вверх по времени как можно раньше. При выполнении такой передачи создается возможность быть готовым к выполнению низкой передачи при ее различных отклонениях в любую сторону. При обычном замахе и отталкивании

... не успевает выпрямить руку и произвести удар  
... направлении.

... теннисных мячей на повышенной сетке, уда-  
... подвешенному мячу с незначительным замахом.  
... большому мячу по подсчету «раз» — первый  
... «два» — напрыгивание и подъем с выпрямлен-  
... «три» — удар.

*Ошибка — недостаточная сила и точность удара*

*Ошибка.* Место отталкивания близко к мячу (как при  
... ударе), и потому мяч при ударе над игроком (рис.

... исправления. Требовать от игрока при уда-  
... передачи более дальнего от мяча места оттал-  
... примерно 30—50 см). Это связано с большим го-  
... перемещением из-за ускоренного последнего  
... отталкивания во время прыжка; с необходимостью  
... путь ударного движения руки за счет несколь-  
... удаления мяча вперед от игрока (см. рис.

*Ошибка* удары при невысоких передачах за голову

*Ошибка — несвоевременное и неправильное направление разбега*

*Ошибка.* Не учитывается, что разбег значительно уд-  
... и состоит из двух отрезков. В данном случае  
... видно, что удар производится с № 2 и № 4, когда на  
... игрок из зоны 3.

*Ошибка* исправления. Исходя из того, что невысокую  
... за голову целесообразней направлять ближе к  
... линии (см. главу «Тактика игры»), следует напа-  
... игроку, решившему играть за головой передаю-  
... в начале первой передачи очень быстро пере-  
... к пересечению боковой и 3-метровой линии  
... вперед на расстояние 1,5—2 м от сетки и занять  
... положение для разбега, как при ударе с низкой  
... вперед (рис. 69). Используемый часто в практике  
... по диагонали (по направлению за передающего  
... (рис. 70) имеет ряд недостатков. При неточной пе-  
... вследствие сложности выполнения откидки за го-

лову бывают большие затруднения при определении места отталкивания и начала разбега.

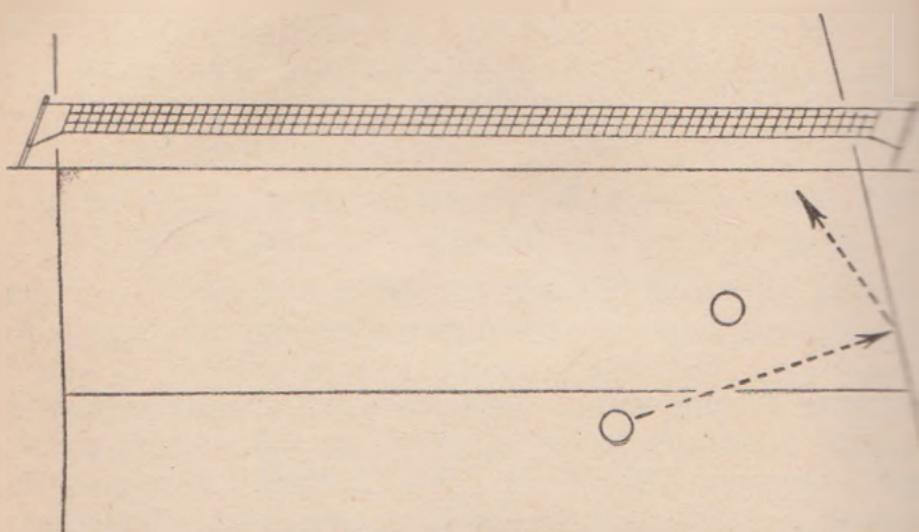


Рис. 69

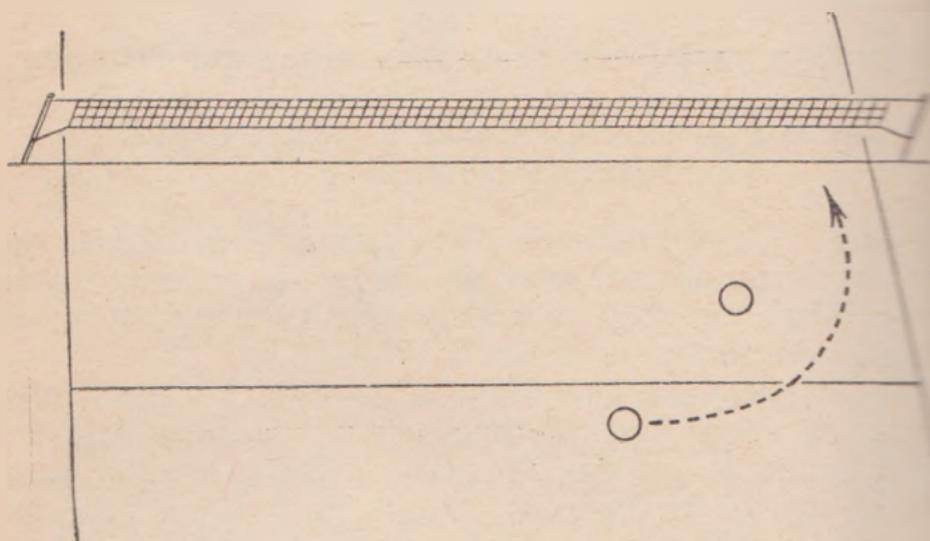


Рис. 70

Индивидуальные особенности. В отдельных случаях при хорошей сыгранности и хорошем владении переводом можно рекомендовать и диагональный разбег в направлении к дающему игроку.

## Удары с длинных низких передач

*Ошибка игрока — запаздывание в отталкивании*

*Пояснение.* Правильное представление о длине разбега (рис. 70).

*Пояснение исправления.* Требовать от игрока такую длину разбега, как и при ударе с короткой низкой передачей (также с 3-метровой линии).

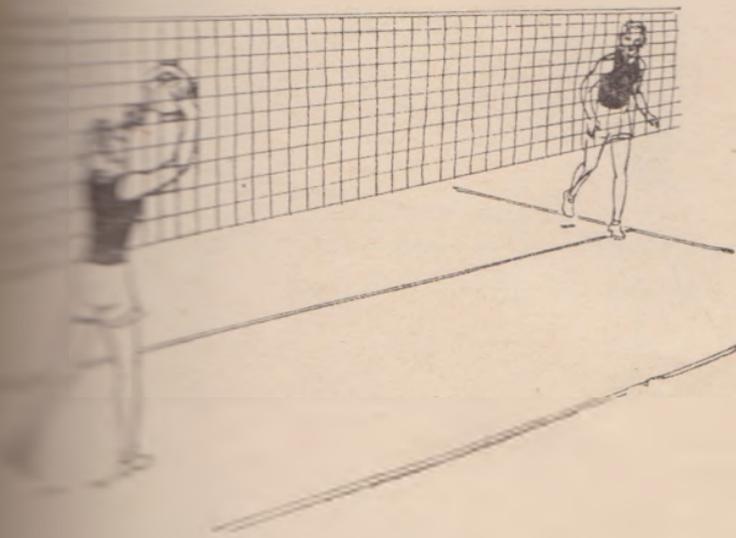


Рис. 71

*Пояснение.* Разбег (первый шаг) рекомендовать производить одновременно с касанием мяча передающим игроком (рис. 72).

*Ошибка игрока — несвоевременное начало разбега*

*Пояснение.* Правильное представление о начале разбега (рис. 71) относительно передаваемого мяча.

*Пояснение исправления.* Напрыгивание (второй и последний шаг) делается так же быстро, как и в разбеге при ударе с короткой передачи, а начало его примерно совпадает с моментом, когда мяч будет находиться на половине длины передачи (рис. 72). При этом следует отметить, что начало разбега, отталкивания и удара аналогично удару с короткой низкой передачи, то прыжок при ударе производится несколько раньше (как бы

с запасом времени), что дает бóльшую возможность рирования при неточных передачах (при особенно перелетах, так называемых прострелах).

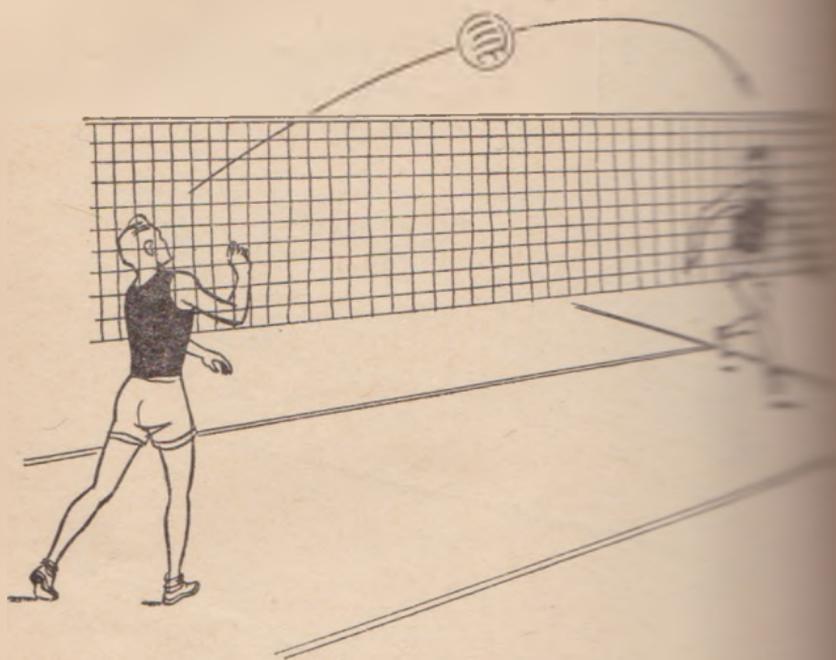


Рис. 72

*Третья ошибка — неправильное направление в последнем шаге*

Причина. Отсутствие наблюдения и контроля за характером передачи на удар.

Методика исправления. Требовать наблюдения за движениями передающего игрока, траекторией и скоростью полета мяча и этим менять направление разбега в последнем шаге.

Выполнение удара без мяча с выбором рога шага по сигналу преподавателя (сторона игрока).

Упражняться в ударе вначале с длинными и короткими передач, резко различных по длине, а затем делать передачи более быстро.

*Четвертая ошибка — срезки*

Причина. Неправильное наложение (рис. 73).

исправления. Требовать некоторого поворота  
мяча и наложения ладони на мяч более  
78. Кроме этого, во избежание срезки необ-

Неправильно

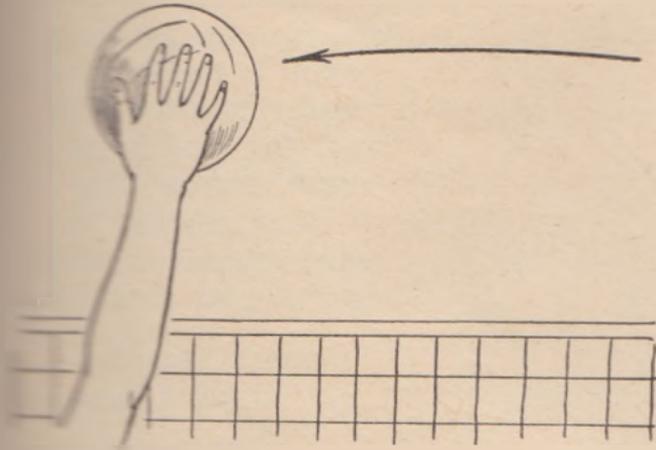


Рис. 73

Правильно

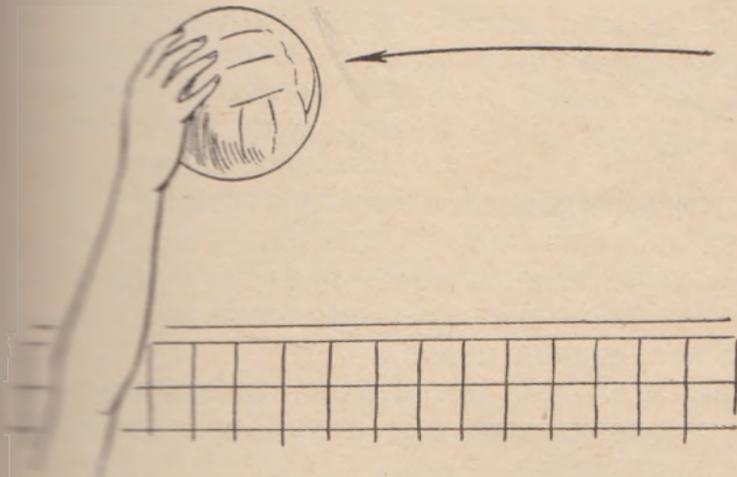


Рис. 74

требовать некоторого увеличения сопровождающе-  
при ударе (рис. 75).

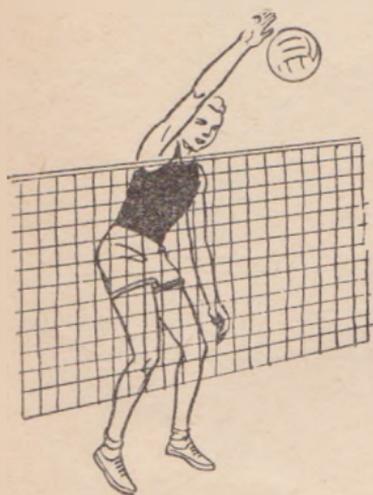
упражнения, но обращать внимание на правиль-  
ности кисти.

## Нападающие удары с передач далеким игроком

*Первая ошибка — несвоевременное начало разбега*

I. Причина. Неправильное представление о длине разбега (перенос навыка выполнения удара с передач близких к сетке).

Требовать от игрока большей выдержки при начале разбега, внимательного наблюдения за



роком и началом разбега. Разбег должен быть равномерный (от одного до другого длина шагов такая).

Упражнения в сочетании с передвижением разбега (начиная с расстояния от сетки).

*Вторая ошибка — неправильная постановка ног и несильные удары*

I. Причина. Разбег недостаточно сильный, слабая работа рук.

Методика исправления. Обратит внимание на необходимость сильной закрепощенности мышц и ти в работе всех мышц туловища, а также на широкое целостное и образное движение с

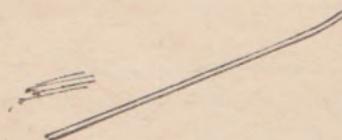


Рис. 75

ным наклоном туловища назад при замахе.

Броски набивных мячей волейбольных, баскетбольных, теннисных из-за головы одной и двумя руками с активным разгибанием и сгибанием туловища (туловище работает как единое целое).

II. Причина. Нет достаточно длительного движения дающего движения плеча и руки вперед в направлении верхнего края сетки.

Методика исправления. Обратит внимание на положение мяча ближе к игроку (непосредственно перед ним) на необходимость более длительного сопровождения мяча за счет горизонтального (а не по дуге) передвижения вперед в момент удара и при сопровождении мяча. Мяч должен быть непосредственным продолжением движения (при ударе не должна сгибаться вниз!).

удар с правильной техникой движения плеча. То же с мячом; требовать оставлять руки впереди удара.

Исправления. Излишне активная и изолированная работа кисти. Упражнение то же, но с акцентом на расслабленность кисти, на большую ее связность с предплечьем при сопровождающем движении.

### **Нападающие удары от блока в аут**

*Удар — удар в блок или мимо блока в аут*

Особенности блокирующих предварительных шагов, в самом начале разбега нет предварительных шагов за перемещением блокирующих.

Исправления. Приучать нападающих следить за блокирующими в зависимости от характера удара. Вначале все передачи давать высокие, по длине.

Усложнять задачи для нападающего игрока. Задания, известные нападающему; например переводного удара, блок зоны прямого блока.

Исправления. Неправильная техника движения. Исправления. Требовать от нападающих максимальной высоты удара по мячу с удлинением движения рукой в момент касания мяча.

### **Нападающие удары поверх блока**

*Удар — удар не на максимальной высоте*

Большой замах и стремление ударить с большой силой.

Исправления. При ударе поверх блока сохранять такую же технику удара, как и при кистевом ударе, но только добиваться как можно более высокого мячу (без паузы) с небольшим замахом и возможно напряженной рукой. При ударе следить за достаточным сопровождением мяча кистью, добиваясь направленного круто вниз, а вперед, по направлению к задней

использовать упражнения для овладения максимальной прыжка. Броски теннисного мяча (на повышен-

ной сетке), а затем против блока (тренер ставит блок без прыжка). Удары по подвесному мячу без блока.

## Обманные нападающие удары

*Первая ошибка — нет предварительной имитации*

Причина. Отсутствие замаха руки назад и соответствующее движение руки вперед к мячу.

Методика исправления. Отметить необходимость предварительной имитации удара (см. рис. 19) с последующими толчкообразными движениями руки. Обучение

правильно



Рис. 76

удара вначале проводить в указанных условиях: без сетки в парах, в парах тем через сетку без прыжка; в парах места и с разбега. Вначале обучение ударов обычной высоты и траектории, а затем усложненные передачи.

*Вторая ошибка — броски, задержка касания мяча*

Причина. Излишне медленное движение кисти. Неправильное положение кисти в момент касания мяча.

Методика исправления. Обратное внимание на правильное, воронкообразное положение кисти и касание мяча сбоку-снизу (рис. 76).

Те же упражнения; следить за быстрым переходом с замедленного движения руки после имитации на быстрое и активное движение кисти при касании мяча.

*Третья ошибка — удары в сетку*

I. Причина. Отсутствие толкающего движения плеча и кисти.

Методика исправления. Те же упражнения. Обучение во время правильного и плотного положения кисти мячу можно вначале тренировать обманные удары по подвесному мячу (с собственного невысокого прыжка) или с баскетбольным мячом.

II. Причина. Наложение пальцев на мяч сбоку и сверху (рис. 77 и 78).

Методика исправления. Те же упражнения.

зонами рекомендуют делать более  
замах перед ударом.

Неправильно



Рис. 77



Рис. 78

Неплотное наложение пальцев на мяч  
в результате чего возможны срезки.

Исправления. При вы-  
ступающих упражнениях  
плотным хватом мяча  
(первые и вторые фаланги).

Выпадающие удары  
неудачными действиями

Ошибка — неудачная  
имитация откидки

Исправления. Отсутствие поворота  
партнера (прыжок не бо-  
кром к сетке) (рис. 80).

Исправления. Требовать  
отталкиваться боком к сет-  
ке. Поворот в прыжке в сторону  
до момента удара (рис.

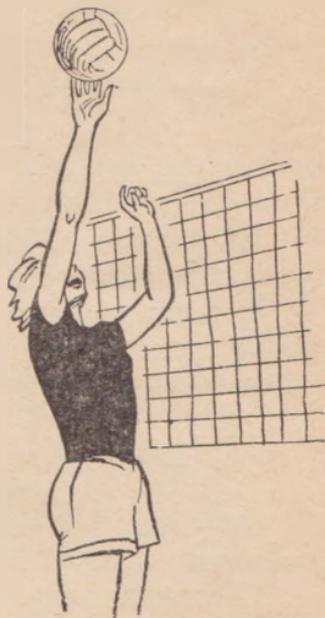


Рис. 79

удар в прыжке в за-  
висимости от сигнала («Удар!»); если  
выполняется передача (на этом фиксируется  
удар).

II. Причина. Нет паузы, фиксирующей передачу.

Методика исправления. Требовать прежде всего отведения плеч назад (по времени раньше, чем обычно) (рис. 80). Прием передачи с последующей возможно более быстрой атакой ударом.

III. Причина. Слишком большой разбег для удара.

Методика исправления. Требовать минимального разбега (один шаг) или даже прыжка с места.



Рис. 80

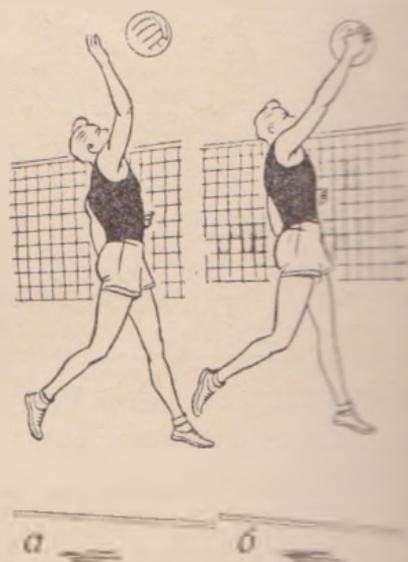


Рис. 81

IV. Причина. Игрок в момент удара поворачивается к сетке, а не к партнеру.

Методика исправления. Добиваться, чтобы игрок все время смотрел на мяч и партнера, не поворачиваясь к сетке даже во время удара.

*Вторая ошибка — удар согнутой рукой.*

Причина. Большой замах перед ударом вызывает откидки (рис. 83).

Методика исправления. Требовать при приеме передачи некоторого отведения плеч назад (рис. 84) и положение небольшого замаха при ударе. Игрок должен быть в заблаговременную готовность для удара.

Требовать своевременного вынесения мяча вперед (рис. 84), а не назад. Совершенствовать отдельные элементы техники.

базу прыжка с имитацией передачи и отведени-  
затем эту же фазу и вынос руки, после чего  
удар.

Неправильно



Рис. 83

Правильно

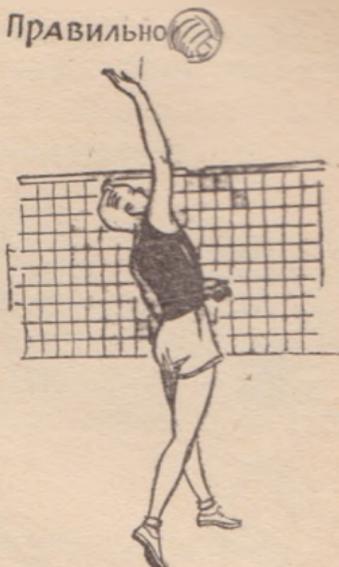


Рис. 84

Звучат звуковые сигналы («Плечи!» «Рука!»). При-  
броске теннисных мячей через повышенную сетку.

### *Третья ошибка — бросок при ударе*

Причина. Слишком позднее выполнение ударного  
момента (в момент опускания игрока).

Метод исправления. Те же упражнения, важно при-  
звучат звуковые сигналы («Рука!»), а затем и зрительные  
сигналы мяча — сигнал для выноса руки).

Метод передачи мяча путем касания руками бас-  
кетбольной корзины (сетки) с последующим ударом по ней  
сверху (для мужчин).

Причина. Слишком большой поворот во время удара

Метод исправления. Применять метод противопо-  
ложного действия; требовать от игрока полного отсутствия  
поворота и приземления боком к сетке.

III. Причина. Слишком медленное ударное движение.  
 Методика исправления. Требовать быстрого движения предплечья и кисти в момент удара.

Броски теннисных мячей через сетку вдоль (не круто вниз!).

IV. Причина. Низкое положение кистей рук при ударе.  
 Методика исправления. Упражнения на фиксации откидки (рис. 86).

Неправильно



Неправильно

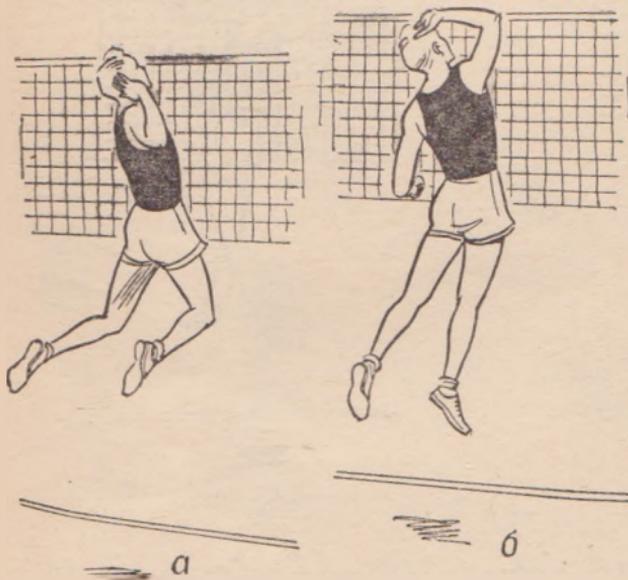


Рис. 85



Рис. 86

Методика исправления. Требовать фиксации кистей выше уровня головы.

Многократное повторение на месте и в прыжке имитации передачи.

### Нападающие удары с первой передачи

*Первая ошибка — пробегание мяча*

I. Причина. Ранний разбег и быстрое начало особенностей первой передачи на удар.

Методика исправления. Объяснить особенность первой передачи на удар, а именно: они, как правило, более медленные, чем вторые передачи, а поэтому необходимо больше выждать перед ударом. Требовать внимательного наблюдения (с поворотом туловища и особенно

игроком и началом полета мяча. Выработка ритмичный, с постепенно увеличивающимся разбег.

повторение (в кругу) двух- и трехшагового прыжка с имитацией удара.

звукового сигнала («Не спеши!» «Спокойно разбега!»).

Неправильный выбор места отталкивания, представление о характере траектории передачи на удар.

исправления. Объяснить особенности траектории нисходящей ветви траектории полета мяча, сравнительно круто опускается вниз с небольшим горизонтальным перемещением. Для более представления разницы первых и вторых ударов попеременно с первой и второй передачи (примерно равной длины).

### *Ошибка — неточные удары по мячу*

Большой разбег и связанная с этим трудность расчета места отталкивания и момента удара.

исправления. Рекомендовать уменьшить длину разбега до двух шагов (не далее 3-метровой линии). Быстро и правильно анализировать характер передачи на удар по началу полета мяча.

метод противопоставления: упражняться в ударах с резко различных по длине, высоте и направлению передач.

Запоздалое и резкое движение руки и туловища в момент удара (отсутствие некоторой паузы при ударе).

исправления. Требовать более раннего отталкивания во с нормальной амплитудой движения рук и более плавного отведения руки при последующей небольшой паузой для более точного момента удара. Это связано с тем, что при ударе мяч перемещается не параллельно к сетке (как при передаче), а под углом к ней; это затрудняет точного попадания по мячу.

Ударное движение короткое, отрывистое, без длительного сопровождающего движения руки и

Методика исправления. Требовать активной работы локтей и плеч при ударном движении с продвижением боты в момент и после удара. При этом необходимо, чтобы игрок в момент удара продолжал движение вперед в избранном направлении (в основном в направлении задней линии).

Применять расчлененное обучение, усваивая отдельные фазы на месте без прыжка и с прыжком, без разбега и бегом, без мяча и с мячом. Броски теннисного мяча в сетку.

### Боковой нападающий удар

#### *Первая ошибка — пробегание мяча*

I. Причина. Преждевременное начало разбега с ускорением.

Методика исправления. Рекомендовать делать первые шаги более медленно, с постепенным ускорением в конце разбега.

Многократное повторение разбега с оттаптыванием мяча (по кругу).

II. Причина. Выбор направления разбега в сторону сетки, а не под углом к ней.

Методика исправления. Требовать от игрока сохранения первоначального направления разбега такого же, как при прямом ударе. Требовать быстрого и правильного характера передачи для удара по первоначальному направлению мяча.

Производить попеременные удары с разбега вправо и влево и направлению передач, как первых, так и вторых.

III. Причина. Нет поворота ступней в последнем шаге разбега параллельно к сетке, в результате чего игрок оказывается в неудобном положении для проведения бокового удара.

Методика исправления. Усвоение правильного поворота ступней в последнем шаге (напрыгивание) — расчлененный метод, т. е. многократное повторение движения с одного шага разбега, без удара и прыжка, с прыжком и имитацией удара.

#### *Вторая ошибка — неиспользование работы рук при талкивании, уменьшение прыжка и силы удара*

Причина. Руки в приседе не отводятся назад, а поднимаются по дуге вперед-вверх, а идут сразу вперед-вверх.

...ое обучение: усвоение правильного разби-  
... отталкивания с обязательным акцентом на  
... отведение рук назад и активным махом вперед-  
... без мяча, затем с броском теннисного мяча,  
... подвесному мячу и с обычной передачи.

...альные особенности. Игрокам высокорослым  
... давать меньше отводить руки назад и мень-  
... движения руки при отталкивании, а низ-  
... оборот.

*Ошибка — несильный и неточный удар по мячу*

... Позднее и слишком быстрое отведение  
... мяче без наклона туловища и плеча в сторону

... исправления. Расчлененное обучение: на месте  
... отталкивание с работой рук, замах и отведение  
... с наклоном туловища в сторону. То же в  
... места и с разбега.

...альные особенности. Высокорослым мужчи-  
... руками и женщинам, имеющим невысокий  
... можно рекомендовать меньше опускать руку при  
... мяча) и больше сгибать локти.

... Ударное движение без работы туловища  
... и поворота); нет ускорения в движении  
... удара.

... исправления. Те же упражнения, но с после-  
... ударным движением. Броски теннисного мяча,  
... подвесному мячу. Удары с разных (но не близких  
... передач.

*Смертная ошибка — удары в сетку*

... Нет быстрого сопровождающего движения  
... в момент удара.

... исправления. Те же упражнения. Применять  
... повышенную сетку. Игроку дать задание:  
... горизонтальность сопровождающего дви-

...альные особенности. Это положение важно  
... и непрыгучих игроков (женщин).

## Пятая ошибка — бросок при ударе

I. Причина. Пробегание (мяч ловится не сразу, а ближе к бьющей руке).

Методика исправления. Те же упражнения.

II. Причина. Неправильное место отталкивания при ударе находится впереди, и игрок тянется вперед.

Методика исправления. Та же.

## ПЕРЕДАЧА

### Первые передачи с несильных подач

*Первая ошибка — неточность передач, особенно с перемещением*

I. Причина. Отсутствие наблюдения за мячом.

Методика исправления. Добиваться от занимающегося внимательного наблюдения за подающим игроком (до касания его принимающим), в зависимости от расстояния временно определять место выполнения первой передачи.

Прием подач в двойках-тройках; задание резко менять каждый раз способ, характер и направление подачи. В начале подачи подавать с интервалом 5—10 сек., а затем убыстрять (через 2—4 сек.).

II. Причина. Недостаточная быстрота ответной реакции.

Методика исправления. Выбатывать быстроту ответной реакции путем широкого применения подвижных игр, упражнений в рывках в различных направлениях по сигналам (звуковым и зрительным) и упражнениям с мячом.

III. Причина. Недостаточная скорость перемещения и занятия исходного положения.

Методика исправления. Применять все развивающие скоростные качества в перемещении, упражнениях же легкоатлетические спринтерские упражнения: бег с семенами, бег, дробный бег, рывки, ускорения, перемещения и повторный бег на коротких отрезках.

IV. Причина. Чрезмерное напряженное исходное положение до перемещения.

Методика исправления. Выбатывать удобную, свободную стойку с предварительными небольшими перемещениями.

на носках и готовностью переместиться в любом направлении (рис. 87 и 88). Запрещать (часто наблюдаемую ошибку) стойку с излишним наклоном туловища

при игровых упражнениях и подвижных играх и эстафетах с акцентом на правильное подвижное исходное положение.

Причина — неточность выполнения, связанная с неправильной техникой выполнения

Причина. Несвоевременное встречное движение (рис. 89) — рано выпрямлены руки и ноги.

Причина исправления.

Причина от игрока обязательное встречное движение к мячу до его касания (с выпрямлением во всех суставах) и последовательное его ускорение без перебивов (см. рис. 2).

Причина набивного мяча с небольшого набрасывания мяча, но с активной высокой обратной передачей

Причина мяча с сигналом для начала встречного движения

Причина. Нет слитного своевременного движения рук и сопровождении всех звеньев тела (ног, туловища, рук). Например: 1) ноги уже выпрямлены, а руки согнуты (рис. 90); 2) ноги согнуты, а руки уже выпрямлены (рис. 91).

Причина исправления. Вырабатывать более широкие движения путем применения бросков набивных мячей в виде сильных передач из более глубокой стойки с своевременным выпрямлением и вытягиванием рук за мячом.

Индивидуальные особенности. Игрокам с длинными конечностями рекомендовать общую меньшую амплитуду движений и большую закрепощенность в суставах.

Причина. Нет завершающего движения предплечья, придающих нужную скорость и направление полету мяча (рис. 92), при передаче на большое расстояние.



Рис. 87



Рис. 88

Методика исправления. Те же упражнения на точность у стены и баскетбольной доской, но с акцентом на точное завершающее движение кистей.

IV. Причина. При передаче на удар сразу же наклона назад туловища и плеч.

Неправильно



Рис. 89

неправильно

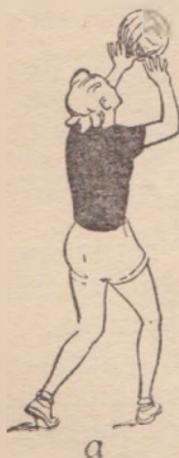


Рис. 90



Рис. 91

Неправильно



а



б

Рис. 92



Рис. 93

исправления. При передаче на удар сразу выход ближе под мяч, встречать его ближе к коленным прогибом в пояснице и подведением плечей под мяч так, чтобы в движении рук плечи вперед — в направлении подачи (рис. 93). При этом обязательно активного, более длинного хорошо выраженным проникновением кистей во внутрь предплечья и кистей до полупрямления (рис. 94).



Рис. 94

различной работы туловища выполнять различные упражнения в сетке, баскетбольной сетке, высокой передачей по заданному направлению (с повышенной вертикальностью пере-

передачи с сильных подач

задержка — запаздывание с выходом под мяч

Неумение производить перемещения.

исправления ошибок та же, что и для приема несильных подач; надо добиваться быстрого и энергичного начала движения, вплоть до резких движений (скачки, прыжки, резкие

те же упражнения, что и при приеме несильных, а также прыжковые упражнения: скачки в разную высоту, многоскоки на одной и двух ногах и другие. Медленное и неправильное занятие исходного положения (рис. 95).

исправления. Научиться уже в конце приема быстро занять исходное положение для передачи.

чаще применять упражнения с сигналами выходов и занятия стойки исходного положения. Стойка устанавливается в зависимости от сигнала. Пример: игроки по сигналу быстро переме-

щаются и занимают соответствующую стойку в зависимости от положения мяча, который держит партнер (внизу у коленей — низкая стойка, вверху — высокая стойка и т. д.).

Неправильно

Правильно

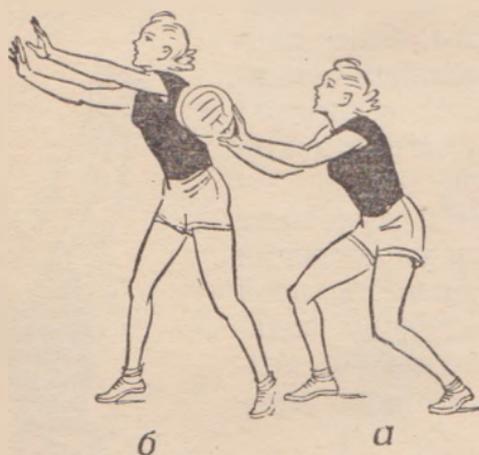


Рис. 95

Рис. 96

*Вторая ошибка — отбойная передача ладонями*

I. Причина. Слабо подготовлены пальцы.

Методика исправления. Все упражнения, укрепляющие силу и гибкость пальцев.

II. Причина. Боязнь игрока принять сильный удар пальцами (даже при условии достаточно сильных пальцев).

Методика исправления. Упражнения в парах, тройках и т. д. в приеме ударов.

Во всех упражнениях обязательным требованием при исправлении этой ошибки является последовательное увеличение силы удара (начинать с резкой передачи и доводить до сильного удара).

*Третья ошибка — задержка и соскальзывание мяча с пальцев (рис. 97)*

I. Причина. Чрезмерно большое и недостаточно быстрое встречное движение к мячу (как при приеме несильных подач).

Методика исправления. Обратит внимание занимающихся на то, что в отличие от приема несильных подач

... движения всех частей тела значительно меньше, ... в суставах менее значительно, а само встреч- ... гораздо более резкое и короткое (рис. 98). ... случаях (при глубоком приседе) передача про- ... к минимальной работой ног и туловища.

... эффективным средством являются упражнения ... Производить резкие передачи о стену надо на не-

Неправильно



Рис. 97

Правильно



Рис. 98

... высоте (2—3 м) на расстоянии 2—4 м с доведением ... до максимальной.

... Причина. Чрезмерное сгибание рук в локтевых су- ... впускание их вниз (рис. 99).

... исправления. Для удобства выполнения бы- ... встречного движения требовать более высокого по- ... локтей, до уровня плеча и выше, и меньшего их ... (примерно до прямого угла).

... упражнение то же, но обращать внимание на высокое ... локтей. Вначале проводить упражнение мед- ... Подобные упражнения (сильные, резкие передачи) ... проводить в парах. Один партнер передает другому ... высотой и силой, а второй обратно нормально.

... Причина. Неправильное положение и работа ... Игрок слишком рано полностью напрягает кисти и ... и выпрямляет их до момента касания с мячом ... (рис. 100). Бывает и обратная ошибка: кисти и пальцы иг- ... излишне расслаблены, как при приеме несильных ...

Методика исправления. Многократно необходимо найти наиболее выгодное положение кистей и пальцев и их положение, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока.



Рис. 99



Рис. 100

*Четвертая ошибка — излишне резкая и жесткая передача («отбойная»)*

Причина. Нет перехода с быстрого активного приема мяча (в момент соприкосновения) на более плавное движение пальцев в момент передачи мяча ладонями.

Методика исправления. Следует обратить внимание на выполнение предыдущих упражнений на усвоение приема мяча от резкого, быстрого приема к плавной передаче мяча ладонями. Здесь требуется постепенность в усложнении упражнения. Сначала начинать только у стены, ударяя мяч очень резко и низко, затем принять его и передать плавно и выше в стену, затем опять резко и т. д. Затем же упражнение в парах. Причем сначала прием мяча для приема дается не очень резко, с постепенным усложнением.

То же упражнение, но прием производить без удара, а с удара.

## Вторые обычные передачи на месте

*Ошибка — неправильный выбор стойки без учета характера первой передачи*

Невнимательное наблюдение за игроком, подачу, и за началом траектории полета

исправления. Для выработки внимательного наблюдения за первой передачей использовать упражнения с изменением характера первых передач. Например, производить подачу противника в разные точки площадки, производить первую передачу последовательно в различные зоны передней линии (№ 4, № 3, № 2), но не точно в заданную зону, с различной высотой и траекторией полета мяча. Игрок должен на передней линии оставлять одного игрока в определенной зоне, направляя первую передачу при этом в заданную зону (в соответствии с приведенными выше указаниями). Затем ставить двух и трех игроков, требуя от них усложнения первой передачи, чтобы они выполняли необходимые перемещения, занятие правильного игрового положения, быструю ориентировку, а также взаимодействие между собой.

При первой передаче близко к сетке в зону № 3 (или в заданном третьем номере) № 2 должен переместиться в заданную зону и произвести вторую передачу. Это будет приложением правильного взаимодействия.

## Вторые длинные обычные передачи

*Ошибка — ошибка — неточные резкие длинные передачи*

Неправильный выбор стойки для длинной передачи — слишком высокая (рис. 101); в результате таковая производится за счет предплечья и кисти, а не за счет туловища, без сопровождающего движения и часто неточной.

исправления. Для большей точности и стабильности длинных вторых передач обращать внимание на согласованную работу ног, туловища и рук с заданной амплитудой, и сопровождающим движением туловища в пояснице (рис. 102, а, б).

Вторая ошибка — неправильная траектория полета мяча. Мяч от игрока сразу идет вверх, а не вперед.

Причина. Поздно отклоняется туловище назад. Методика исправления. Для исправления ошибки надо помнить игрокам, что при длинных передачах туловище должно отклоняться назад несколько раньше встречного движения рук, так как при начале этого движения плечи уже отклонены назад.



Рис. 101

Рис. 102

назад и перемещаются вперед-вверх (в направлении сетки). Позднее же отклонение плеч назад (в направлении сетки) приводит к тому, что мяч выпрямляется вверх.

Для закрепления правильной техники рекомендуется систематическое (через 2—3 занятия) выполнение длинных передач вдоль сетки (на боковые линии) сначала в парах на месте, а затем поточно в колоннах с обязательным перемещением. Передачу стараться выполнять так, чтобы верхняя точка траектории полета мяча была как можно ближе к партнеру.

Индивидуальные особенности. Высокорослым игрокам, передающим в высокой стойке рекомендуется вначале применять стойку с широко расставленными ногами.

## длинные низкие (прострельные) передачи

*ошибка — излишне короткая передача*

Передача в высокой стойке в основном только работы предплечья и кистей.

исправления. Требовать от игроков при длинных прострельных передачах стойку, приближенную к средними назад плечами и несколько приподнятыми в стороны локтями. Обращать внимание на активное движение кистей и пальцев вперед, а не

особенности. Игрокам, имеющим длинные пальцы, рекомендовать большее напряжение пальцев (с небольшим лишь отведением их назад), активной работой рук в плечевых и локтевых

*ошибка — излишне длинная и резкая передача (перелеты)*

Неумение рассчитывать нужную силу передачи резкого, отрывистого встречного движения короткого сопровождения без правильной, последовательной работы туловища, рук, кистей и пальцев.

исправления. Для усвоения стабильной определенной высоты и длины надо добиваться повторений правильного взаимодействия в работе отдельных частей энергичным движением (в отличие от обычных передач) предплечья и особенно кистей в заключительный момент. Для этого вначале не требовать от игроков точности передачи, а следить за правильной последовательностью движений. Целесообразно при этом освоить специфику прострельных передач, выполняя их с верхнего края сетки. Однако нельзя прочно закреплять такие низкие передачи, а надо сразу по ознакомлении с особенностями техники переходить к передачам с точностью.

закрепления точных передач необходимо систематически их повторять, требуя от игроков запоминания правильных положений частей тела и формы движений.

особенности. Игрокам с плохой координацией и недостаточной ориентировкой рекомендовать при закреплении точных передач применять зрительные

ориентеры (подвесные мячи, устанавливаемые в тех местах, где должен производиться удар с длинной передачей).

При проведении упражнений на точность передач надо передающего ставить на различные расстояния от сетки.

### Вторые короткие низкие передачи (вперед) без прыжка

*Первая ошибка — передача нестабильная по длине и высоте над сеткой*

Причина. Стойка игрока нестабильна, слишком высокая с невысоким расположением локтей и кисти (рис. 103), что удлиняет путь и время передачи и этим затрудняет расчет для удара.

Методика исправления. При совершенствовании коротких низких передач надо добиваться, чтобы передающие игроки находились в высокой стойке и выходили только под мяч, причем руки имели бы поднятыми выше обычного; кисти немного выше головы (рис. 104). Следует многократно повторять эти передачи над сеткой, стоя у сетки, выполняя их с постоянной высотой — 50 см — над сеткой. Затем то же, но с передачей точно на № 2 или № 4.

Дальнейшее усложнение проводить за счет изменения длины, высоты и точности первой передачи.

В последние два упражнения вводится партнерский; от передающего игрока надо требовать быстрой ориентировки и взаимной согласованности с нападающим игроком (следить за началом и ритмом его разбега!). Это достигается путем изменения высоты передачи и уровня положения рук. Такая тонкая регулировка во взаимной связи передающего и бьющего игроков не должна быть случайной и нарушать установленную стабильность передачи. Применяется как результат неожиданно сложившейся обстановки игры (нападающий находится далеко от сетки с передающим) или при высокой сыгранности партнеров, вносит момент неожиданности и затрудняет действия нападающих. Например, если нападающий игрок высокого роста, обладает хорошим прыжком, находится рядом с сеткой, передачу можно дать несколько выше обычной, для того чтобы удар проводился «с зависанием», т. е. уже в момент

У блокирующих обычно имеется игровой на-  
прыжок почти одновременно с нападающим при уда-  
чной передаче; поэтому они будут прыгать преж-  
де и опускаться раньше удара.

Следует помнить, что если передающий вынужден (если  
игроки в сложившейся обстановке не могут напа-

Неправильно



Рис. 103

Правильно



Рис. 104

давать короткую низкую передачу стоя далеко от  
сетки (1,5—2 м), то ее надо направлять впереди игрока,  
чуть выше к сетке и несколько выше.

*Частая ошибка — передачи неточные по направлению  
и траектории*

*Причина.* Слишком короткое и резкое сопровождающее  
движение предплечья и кисти или недостаточная напря-  
женность кистей и пальцев; в результате передача неточ-  
ная, слишком далекая или близкая от передающего.

*Способы исправления.* Исходя из требований к этой  
передаче в отношении ее направления и высоты (см. раздел  
о коротких передачах), надо добиваться ее стабильности за счет  
увеличения амплитуды сопровождающего дви-  
жения, особенно кистей и пальцев, более плотного нало-  
жения пальцев на мяч без излишнего отведения их назад  
и расслабления.

Для закрепления приема можно использовать упражнения, но с акцентом на правильную работу пальцев. При этом игрок должен стремиться передачу более плавно и спокойно, поскольку быстрый стремительный темп удара с низких коротких передач невольно вызывает у передающего необоснованные и резкие движения.

Для того чтобы игроки лучше усвоили различный характер движений, целесообразно периодически выполнять упражнения с быстрым чередованием резко передач, выполняемых поточно. Например, чередовать короткую низкую с длинной низкой; короткую с первой передачей и т. д.

Индивидуальные особенности. Игрокам со слабой кистью, длинными пальцами необходима большая осторожность их и меньшая амплитуда движения за счет увеличения амплитуды движения предплечья. Игрокам с сильным кистем следует рекомендовать более широкий плотный хват мяча пальцами и увеличение амплитуды плавности движений предплечья, кистей и пальцев.

### **Вторые короткие невысокие передачи назад (за голову)**

#### *Первая ошибка — технические ошибки в передаче (захваты, броски)*

Причина. Неточный выход под мяч (мяч вперед или в стороне). Неправильное исходное положение перед передачей. Недостаточное встречное движение за счет работы одних рук.

Методика исправления. При изучении техники передач за голову особо рассматриваются их характерные особенности и отличие от передач вперед. Вначале подчеркнуть, что игроку необходимо правильно выйти под мяч и занять среднюю стойку (рис. 105) с последующим активным отведением плеч назад (рис. 106). При встречном движении к мячу наиболее распространенной ошибкой является неправильная работа ног и туловища. Они выпрямляются только вверх, без движения назад — неправильно. Причем движение ног и туловища происходит слишком медленно и неактивно, а основная работа в создании ускорения встречного движения отводится

При рассмотрении этой ошибки нельзя забывать, что из-за анатомических особенностей движением одних рук назад не может быть достигнута достаточная амплитуда для встречного, а затем и сопровождающего движения, что приводит к частым задержкам и броскам мяча, а в момент изменения направления движения рук (с вертикального (вверх) на горизонтальное (назад) происходит задержка.

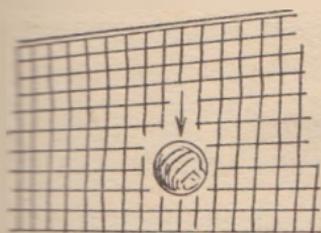


Рис. 105

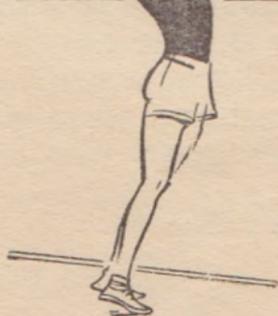
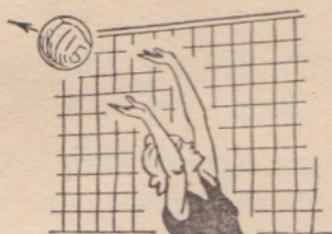


Рис. 106

Для исправления этих ошибок можно использовать следующие упражнения, по возможности сохранив при этом последовательность их:

1. В разных местах площадки быстрый выход под мяч и возвращение к правильной стойке; вначале под подвешенный мяч, находящийся на вытянутых руках преподавателя, который предварительно перемещается вдоль сетки. Затем быстрый выход под набрасываемый мяч. Далее это упражнение усложняется путем последовательного набрасывания подряд 3—4 мячей в разных направлениях.

Во всех этих упражнениях следует добиваться, чтобы мяч ложился на пальцы игрока в том положении, в котором игрок должен встречать мяч для последующей передачи. Для выполнения самой передачи не требуется.

2. Для исправления ошибок при работе отдельных

частей тела во встречном движении применяются следующие упражнения: имитация движения на месте, то же с набивным мячом, баскетбольным мячом и дующим их броском, затем после выхода и занятия передача легких набивных и баскетбольных мячей и волейбольных.

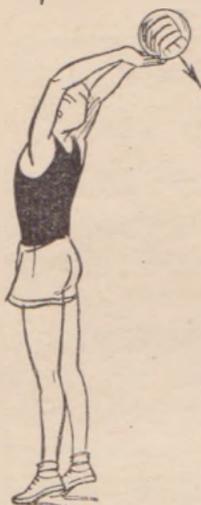
В последних упражнениях, связанных уже с чей мяча, основное внимание обращать на последовательность в работе ног, туловища и рук в том движении, не ставя задачей проведение точной дачи.

*Вторая ошибка — неточность передачи (близо к себе, далеко от себя, близко или далеко от себя).*

Причина. Неактивная работа и недостаточная работа верхней части туловища. Чрезмерная расслабленность при отклонении кистей назад и неверное положение пальцев на мяче (только снизу) (рис. 107).

Методика исправления. Ошибки при встречном движении (неактивная работа и недостаточное отведение туловища и плеч назад) влекут за собой последующие

Неправильно



ис. 107

Неправильно



Рис. 108

при сопровождающем движении. Передача мяча одними руками заставляет игрока чересчур отклонять назад и накладывать пальцы на мяч только снизу (рис. 108). Это значительно уменьшает при передаче возм

мячом требуемой высоты и направления. Отклонение кистей к тому же вызывает и их неустойчивость, так что становится невозможна их активная работа в последний момент для придания окончательной формы передаче.

Для исправления ошибок можно использовать упражнения с забивными, баскетбольными и волейбольными мячами, описанные в предыдущем разделе. Для совершенствования передачи первые передачи направлять с разной высотой и удалением от сетки с заданиями — направлять по-разному передачу за голову в разные зоны передней площадки. Для упражнения в точности этих передач поставить для удара ориентиры (выносные щиты с кругами, кольца).

**Индивидуальные особенности.** Игрокам высокорослым с длинными конечностями или с недостаточно сильной хваткой и пальцами рекомендовать в исходном положении кистей более высокое положение (на уровне лба) для обеспечения их закрепощенностью, меньшим наклоном к сетке и передачу направлять за счет активного наклона туловища и плеч. При этом также требовать более активной выпрямления рук в локтевых суставах.

### Скрытые передачи на месте

*Основная ошибка — неправильный выбор места и исходного положения для передачи (рис. 109)*

**Причина.** Место и исходное положение выбираются игроком не исходя из заранее задуманного направления второй передачи; это не позволяет произвести передачу в любом направлении с использованием предварительных скрытых отвлекающих действий.

**Методика исправления.** Для осуществления полной эффективности скрытых передач надо научить занимающихся выбирать нужное место и стойку, из которой можно вынести любую передачу вперед и назад. Самым правильным будет положение игрока в средней стойке точно под сеткой или когда мяч немного впереди (не более 10—30 см) от сетки. Для выработки правильной ориентировки и выбора места можно использовать упражнения, приведенные выше для выбора места при передаче за голову. Затем эти упражнения усложнить звуковыми сигналами,

определяющими направление передачи. Например: «Длинная!», «Короткая!», «Назад!» (причем при сигнале «Длинная» или «Короткая!» имеется в виду направление передачи вперед). Эти сигналы даются в момент после занятия

Неправильно

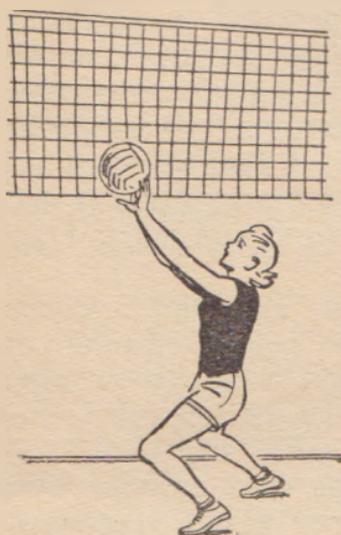


Рис. 109

Правильно



Рис. 110

при приближении мяча к игроку (время приближения мяча зависит от подготовки и быстроты реакции игрока).

*Вторая ошибка — нет скрытых действий. Игроки скрывали истинное направление передачи.*

I. Причина. Предварительное отвлекающее действие изводится очень рано, с большим разрывом во времени выполнения действительной передачи.

Методика исправления. Основной ошибкой является слишком раннее (непосредственно перед началом первой передачи) проведение имитирующих отвлекающих действий без учета местонахождения игрока. Для того чтобы выполнение предварительных отвлекающих движений было своевременным и точным, паузы, переходило в движения действительной передачи можно рекомендовать применение звуковых и визуальных сигналов. Эти сигналы вначале даются для тренировки

и действительных без мяча. Игроку дается задание выполнить вначале определенные движения самостоятельно. Например: имитация длинной передачи с последующим выполнением короткой передачи назад, а затем по сигналу.

Упражнения выполняются с мячом. Сигналы даются по предварительной договоренности с игроком. «Прострел!» — значит длинная передача вперед; «Голова!» — короткая вперед; «Голова!» — короткая назад. Сигналы сначала даются медленно, для того чтобы они были более правильными и отчетливыми. Впоследствии в зависимости от усвояемости и индивидуальных особенностей (качества овладения техникой и быстроты реакции) подача сигналов убыстряется. Сигналы звуковые (зрительные сигналы в основном определяются местонахождением мяча от игрока, производящего передачу) важно вначале давать вместе, для того чтобы занимающийся, ориентируясь по звуковому сигналу, связывал этот сигнал с местонахождением мяча. Это позволит в дальнейшем игроку самостоятельно принимать решение о начале и темпе проведения передачи и затем истинных действий, в зависимости от местонахождения мяча. Учитывая подготовку и особенности выполнения отвлекающего действия можно в момент, когда игрок приблизится на 0,5—1,5 м от игрока.

**Причина.** Предварительные действия несовершенны и не достигают противника.

**Средства исправления.** Для закрепления правильности выполнения предварительного отвлекающего действия полезно производить вначале передачи с мячом в этом направлении (в ложном), но вслед за этим производить имитацию истинного движения без мяча. Это позволяет акцентировать внимание игрока на истинном выполнении первого (ложного) движения. Учитывая, что при настоящей скрытой передаче движение проводится не до конца, а в основном до исходного положения и начала встречного движения, необходимо после трех-четырех повторений упражнения переходить к имитации всей скрытой передачи в ложном направлении, а затем с мячом.

**Причина.** Слишком рано показывается истинный сигнал передачи.

**Средства исправления.** Зачастую скрытые передачи

осуществляются и без предварительных ложных движений за счет того, что игрок, находясь в стойке (при выполнении скрытых передач), не выявляет характера своих движений до последнего момента. Для овладения скрытностью жиданностью при передачах можно опять использовать применение звуковых и зрительных сигналов, в начале добиваться только быстроты и скрытности быстрых движений. Порядок выполнения упражнения — сначала вначале медленно, затем быстрее, с мячом и без мяча.

Индивидуальные особенности. Для игроков, имеющих точно быстрых или со слабыми мышцами и недостатками, недостаточно четко владеющих всеми частями тела, целесообразнее применять скрытую передачу без предварительных отвлекающих действий.

### *Третья ошибка — неточность скрытых передач*

Причина. Излишне поздний и резкий переход от отвлекающих действий к истинным. Нарушение последовательности движений. Отсутствие предварительных движений (для данной передачи) сопровождающего движения предплечья и кистей.

Методика исправления. Несмотря на требование высокой быстроты, в переходе от предварительных отвлекающих действий к истинным необходимо найти для каждого игрока свою оптимальную быстроту при переходе, чтобы не нарушалась правильная последовательность ритм движения и точность самой передачи. У игроков использовать те же (после исправления предварительных движений), но обратить внимание на известную последовательность окончательном сопровождающем движении и точность самой передачи.

Для достижения большой точности в скрытых передачах необходимо уделить особое внимание важному элементу сопровождающего движения — работе предплечья и пальцев в конце передачи, так как быстрота и неопределенность предыдущих движений может компенсироваться (для достижения необходимой точности передачи) только высокой и точной работой кистей и пальцев.

Для закрепления правильной работы кистей и пальцев также достижения максимальной точности рекомендуется следующую последовательность упражнений:

передачи на точность с резко различным расстоянием передач, не требуя большой точности. Например, длинная передача вперед — передача

передачи в одном направлении, но с большой точностью в расстоянии. Например, длинные низкие, короткие длинные высокие, короткие высокие или перемены в направлении, неодинаковые по расстоянию (длинная за голову, короткие впереди). Здесь уже следует переходить к большой точности передач с введением ориентирования в выносные баскетбольные кольца, выносные или поднятые руки партнера).

Выполнять передачи различных направлений и расстояний, но уже с большой точностью. Все упражнения в названных разделах вначале выполняются на месте — после перемещений игроков передней линии и игроков задней линии.

### **Передачи с имитацией нападающего удара**

*Основная ошибка — неправильный выбор места для прыжка*

Нет должного наблюдения за характером передвижения и своевременной оценки ее для правильного выбора

исправления. Необходимо занимающихся научить правильно выбирать место для прыжка с таким расчетом, чтобы мяч находился или точно над игроком или чуть впереди (на 10—20 см). Вначале целесообразно совершенствовать правильный выбор места и прыжок с разных позиций востановления нападающего удара, а производя только прыжок в прыжке (без поворота туловища). Первые прыжки вначале давать с достаточной высотой (3—4 м) и с очень близкой к сетке (1,5—2 м) и с не очень большой разницей в направлении. Затем упражнение усложняется путем изменения высоты и направления.

*Вторая ошибка — недостаточная имитация действительных движений к нападающему удару до момента отталкивания*

Направление разбега боком к сетке (лицом к сетке) с отсутствием характерного для нападающего удара и замаха рук вниз-назад.

Методика исправления. Необходимо акцентировать внимание игрока на полной идентичности всех подготовительных движений (скорость и направление разбега ног, туловища, рук при отталкивании) с подготовительными движениями к нападающему удару (см. рис. 111). В качестве методического приема можно вначале использовать меловые отметки на полу, определяющие направление разбега и отталкивания (лицом к сетке, с проведением передачи при этом не партнеру, а прямо перед собой). Надо очень внимательно следить за правильной постановкой ступней перед прыжком — перпендикулярно к сетке (это не позволит игроку разбежаться боком к сетке — и тем самым к партнеру). При наличии распространенной ошибки — разбега боком и излишне ранней подготовке к удару — эффективным средством для ее исправления является использование звуковых сигналов в фазе взлета. Игроку предварительно дается задание производить удар только по сигналу преподавателя. При отсутствии сигнала всегда производить удар. Это ставит игрока в первую очередь готовиться к удару не в передаче, что значительно повышает эффективность выполняемых движений. В начале применения упражнения, когда дается сигнал для передачи, не следует требовать точности передачи. В отдельных случаях, когда игрок слишком рано производит поворот туловища в сторону партнера, можно рекомендовать проведение передачи боком, без всякого поворота туловища. Такое же упражнение можно разрешать и для игроков, хорошо владеющих передачу боком.

*Третья ошибка — неправильная техника выполнения удара при имитации нападающего удара в фазе отталкивания и взлета*

Причина. Работа рук при отталкивании и взлете — медленная и широкая, как при обычном ударе (рис. 111).

Методика исправления. При работе над устранением ошибки надо отметить характерные особенности выполнения передач, а именно: все движения руки в фазе отталкивания и замаха производятся более медленно и по укороченной амплитуде (рис. 112). Несоблюдение этого требования приводит к недостаточной скорости удара или к запоздалой (в момент опускания) и очень слабой

Для своевременности и быстроты выноса руки в замаха полезным приемом является применение сигналов и установление зрительных ориен-

Неправильно

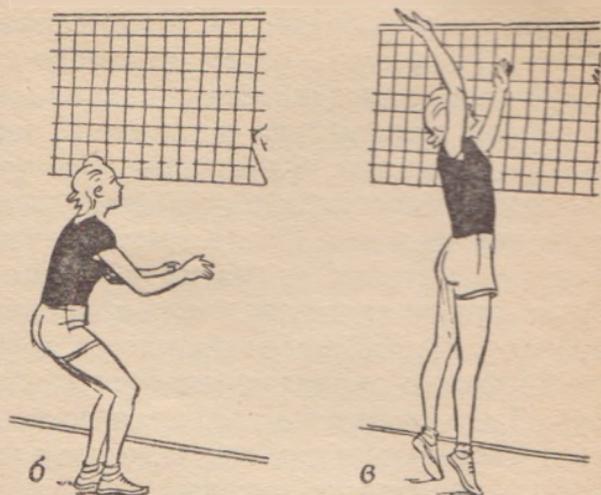


Рис. 111

Правильно

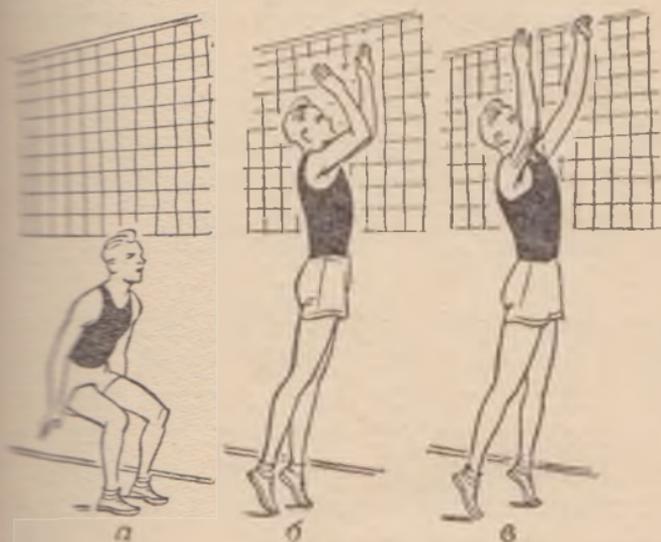


Рис. 112

В качестве звуковых сигналов применяются коман-  
дующие внимание игрока на более  
и быстрой работе руки. Например: «Короче!»,

«Быстрее!», «Рука!» (в зависимости от характера ошибки). Если основной ошибкой у игрока является поздалый вынос руки, дается команда: «Быстрее!» «Рука!». Для исправления наиболее часто встречающейся ошибки — позднего и недостаточного замаха весьма целесообразно использование зрительных тиров. Например, сбоку от места отталкивания находится преподаватель с планкой на высоте поднятой руки игрока в замахе (в зависимости от высоты прыжка). От игрока требуется быстрый вынос руки на замах и касание планки стороной пальцев. После этого производится передача (имитация ее без мяча.). Еще более эффективным будет это упражнение, если впереди расположить мяч, на котором выполняется передача. Эти упражнения можно проводить на баскетбольном кольце. Здесь от игрока требуется после отталкивания коснуться кольца или верхнего края корзины и успеть произвести передачу, используя для этого корзину.

Эти упражнения заставляют игрока более четко выполнять все требуемые фазы движения (отталкивание и откидка) в нужном темпе и, главное, в верном взлета.

*Четвертая ошибка — запоздалая неточная передача после отвлекающих действий*

Причины I. Несвоевременное и неправильное движение рук в положение готовности к передаче.

II. Несвоевременный и несогласованный с работой туловища поворот туловища в сторону передачи.

III. Короткая и резкая работа рук в момент передачи.

Методика исправления. Характерной ошибкой при соединении рук для выполнения передачи является неправильная траектория их перемещения (не вперед и вверх через стороны по дуге), что вызывает затруднения в скорости и быстроте их присоединения и часто приводит к излишне низкому расположению.

При повороте в сторону передачи часто наблюдается излишне резкий поворот, не согласованный с движением руки (в последней фазе) на замах. При устранении этого недостатка следует требовать от игрока более быстрой работы туловища и руки в повороте, без короткого задерживания.

..., хотя в то же время это движение должно про- с достаточной быстротой и нужным ритмом. ...ность быстрых движений при имитации удара ... зачастую к тому, что игроки переносят этот ... темп и на заключительную фазу движения, кото- ... действительности должна выполняться с известной ... и длиной сопровождающего движения.

... в неправильном и позднем присоединении рук, ... при наличии резкого и запоздалого поворота ... более усугубляют эту ошибку. Поэтому при про- ... упражнений для усвоения правильных заключи- ... движений и достижения необходимой точности ... следует вначале устранить ошибки, связанные с ... движениями. Для этого можно исполь- ... ранее приведенные упражнения с зрительными ... рами, но основное внимание обращать на работу ... момент поворота туловища в сторону передачи. ... вешем можно переходить непосредственно к самим ... , соблюдая, однако, и здесь определенную по- ... стельность и постепенность в усложнении упражне- ... Так, выполняя откидку с первых передач, необходи- ... вначале определенную точность и стандарт- ... жих первых передач (высокие и плавные, не близко ... ) и разбег для прыжка уменьшить до одного шага. ... же откидке обратить основное внимание на пра- ... переключение движений игрока с быстрых имита- ... на плавное и достаточно длительное сопровождаю- ... движение предплечий и кистей. При этом игрокам ... давать задание произвести передачу мяча с боль- ... зрительной, но без точного направления на определенное ... При совершенствовании в точности откидок задания ... вначале усложняются с введением попаданий в оп- ... ориентиры (кольца, щиты) с различных траек- ... и направлений полета мяча.

## Нижние передачи двумя руками

*Первая ошибка — неправильный выбор места*

...ны. I. Недостаточное наблюдение за нападаю- ... противником и несвоевременная оценка направления ... удара.

... Недостаточная быстрота ответной реакции и ско- ... перемещения.

Это приводит к тому, что игрок неправильно занимает место и принимает мяч находясь в невыгодном положении. На рис. 113 игрок пробегает мяч, на рис. 114 игрок пытается добежать до мяча.

Методика исправления. Приведенные ошибки в технике характерны не только для приема снизу, но и для приема сверху. Эти ошибки характерны для всех защитных передач (в том числе и сверху).

Ошибки в наблюдении и оценка действий противника связаны с неумением игроков сосредоточиться и сконцентрироваться на важных моментах, так и на важных моментах как в самые важные моменты, так и на важных моментах.

Неправильно



Рис. 113

Неправильно



Рис. 114

жение всей игры. Эти качества вырабатываются в течение длительного времени, и их усвоение зависит от правильной постановки всего учебно-тренировочного процесса. Основными условиями в занятиях является четкая постановка задач игрокам в защите, систематический контроль со стороны тренера за действиями игроков, обеспечение обязательного выполнения задания (или хотя бы стремления к выполнению). Задания по наблюдению и оценке действий противника непосредственно связываются с ответственными ответными (быстрота реакции и скорость перемещения) действиями игрока. Упражнения на исправление этих ошибок должны применяться систематически и в определенной последовательности. Начинать исправление с приема мячей от собственного удара об стену на расстоянии 4—5 м; задание — производить удар с отскоком мяча в различных направлениях. При этом стремиться своевременно быстро перемещаться и правильно занимать место для приема (рис. 115). Это же упражнение усложняется тем, что удар в стену производит сзади стоящий партнер. Данное упражнение проводится в парах, вначале на расстоянии

постепенным сближением до 3—4 м. При переходе ударов через сетку вводить прием мяча от удара. При этом нападающий игрок производит удары в зоны площадки (вначале желательнее с определенной точностью), в зависимости от характера передачи. При передаче на край сетки — удар по ходу (с № 4 при передаче ближе к середине сетки удар с пере- № 4 по № 1). Принимающий игрок, ориентируясь соответственно перемещается для приема мяча. действия блока (одиночного или группового) должны сочетаться с блокирующих, которым дается задание по закрытию зон в соответствии с характером передачи на удар. Например при передаче на край закрывать т. е. при ударе с № 4 закрыть № 1), а защитник в соответствии с заданием должен выходить в зоны № 6 и № 5. В дальнейшем совершенствование в правильном месте достигается за счет наблюдения за действиями своего нападающего игрока (особенно его рук и кистей в движении), а также положением рук своих игроков (которые выполняют личное блоки-

Правильно



Рис. 115

связанные с быстротой ответной реакции и перемещения, главным образом зависят от не развития соответствующих физических качеств, и для их устранения требуется подбор и специальных физических упражнений, которые приведены в разделах, связанных с быстрыми и перемещением.

*Частая ошибка — неточные, резкие передачи (далеко в стороны)*

Неправильное положение и работа рук при исправления. При неправильном положении предплечья и кистей), непараллельно площадке мяч после отскока от рук летит с большой горизонтальной скоростью в стороны или вперед (рис. 116). По-

ложение рук в момент касания мяча должно быть перпендикулярно к горизонтальному (рис. 117). Следует обратить внимание игроков на зависимость места касания мяча от траектории полета принимаемого мяча. Чем ближе к сетке принимается мяч, тем ниже место касания мяча. Н

Неправильно



Рис. 116

Правильно



Рис. 117

при касании мяча около пола удар производится ладонями, наружной или боковой поверхностью кистей с тыльной (в двух последних фалангах) пальцами (рис. 118). При этом кисть активно перемещается снизу вверх для



Рис. 118



Рис. 119

вертикального направления полету мяча. При приеме более высоких мячей (когда игрок не успевает прыгнуть вверх) место касания мяча повышается вплоть до касания его верхней частью предплечья (рис. 119). Для выбора наиболее выгодного места касания мяча в зависимости от его высоты можно вначале рекомендовать удары мяча с ударов об стенку, сетку, в парах, в тройках. Затем упражняться в приеме ударов через сетку в последовательности, как это дано в этом же разделе.

*Третья ошибка — подрезка мяча или скольжение мяча по руке*

Причины. 1. Неправильное подведение рук под мяч не снизу навстречу мячу, а сбоку.

Схватывание мяча по рукам (прокат мяча), что вызывается движением рук не снизу вверх навстречу мячу, а сверху вниз за счет выпрямления рук в локтевых и плечевых суставах.

Для исправления. В обоих случаях очень важно избегать от занимающихся внимательного и безотрывного наблюдения за мячом, особенно в момент касания мяча руками. Для овладения навыком правильного наблюдения за местом касания можно рекомендовать многократное самостоятельное повторение приема мяча снизу. Прием постепенно усложняется: мяч посылается в разные стороны с разной высотой и скоростью. Для лучшего контроля и выработки навыка передачи мяча кверху требуется при приеме трудных мячей движения рук сначала вверх, а затем уже снова в сторону (т. е. через раз). Для исправления указанной ошибки и закрепления правильного навыка систематически использовать прием мяча в парадах (один бьет, другой принимает) с различными мячами по высоте, скорости и направлению прихода мяча. При этом обратить внимание принимающего на правильное движение самого игрока навстречу мячу, которое резко и круто опускается далеко впереди от иг-

### Прием мяча снизу одной рукой

*Первая ошибка — неточный и неправильный (технически) прием мяча одной рукой*

Причина. Большая амплитуда встречного движения руки (с избыточным замахом) и неправильное направление движения — не навстречу мячу, а сбоку (с подрезкой мяча).

Способ исправления. Следует обратить внимание игрока на то, что прием мяча снизу одной рукой использует правило, когда мяч пролетает далеко сбоку или далеко впереди, причем в этом случае часто применяется прием одной рукой снизу в броске с падением. Характерной в технике приема одной рукой в отличие от приема двумя руками будет более короткое и отрывистое встречное движение руки к мячу с большим ее напряжением и задержкой в суставах.

Для исправления ошибок и закрепления правильной техники приема одной рукой снизу используются упражнения

для приема двумя руками, но с учетом особенностей этого приема. Причем при совершенствовании необходимо менять попеременный прием: то одной, то двумя руками, давая задания бьющему игроку. При выборе удара для приема одной рукой надо отдавать предпочтение тому, где требуется большее предварительное перемещение руки к мячу (в стороне или вперед).

## БЛОКИРОВАНИЕ

*Первая ошибка — опаздывание и вследствие этого неправильное исходное положение для прыжков.*

Причины. I. Недостаточное наблюдение и несвоевременная оценка действий передающих и нападающих игроков противника.

II. Несвоевременное и медленное перемещение к месту удара. Игрок не успевает занять правильное исходное положение для прыжков.

Методика исправления. Ошибка при выборе места для блокирования объясняется преждевременным

Неправильно

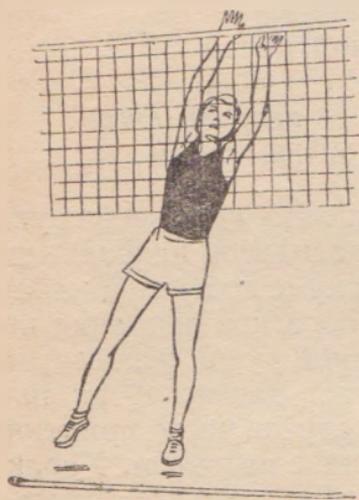


Рис. 120

принятием решения блокирующим игроком. В момент окончательного определения места передачи и связанного с этим места нападающего удара. Поэтому с этим частью игроков необходимо внимательно следить за их действиями и поэтому начинает двигаться к месту блокирования в момент удара. В обоих случаях игрок запаздывает с блокированием, не занимает правильное исходное положение и допускает ряд серьезных ошибок (прыжок не вверх-в сторону, переступание ногой или касание сетки) (рис. 120). Исправление указанных ошибок требует большой и систематической работы по выработке быстроты реакции и умения быстро блокировать игровую обстановку.

Для этого применяются упражнения с конкретно поставленными задачами. Например: противник разыгрывает

передаче мяча (без удара). Вначале такие, которые требуют большого перемещения блокирующих; передача № 5 на № 2, № 2 дает короткую передачу № 3 вперед. Блокирующий, стоя на № 4, должен в зависимости от передачи переместиться к месту блокирования и занять исходное положение. Затем проводится следующая комбинация, требующая более значительного перемещения: № 5 передача идет на № 2, а оттуда или короткая на № 3, или длинная на № 4. Блокирующий стоит на № 4. В дальнейшем число блокирующих увеличивается (рис. 121), а комбинации по передаче усложняются путем блокирования всех игроков для удара как с первой, так и со второй передачи.

Для устранения разбираемой ошибки нельзя ограничиваться только специальными упражнениями. Надо требовать от игроков, чтобы они в ходе учебно-тренировочных игр и соревнований стремились как можно тщательнее выполнять указанные требования. Для стимулирования игроков и повышения их заинтересованности при каждом разговоре по ходу игры надо давать оценку успешности действия игрока.

### *Вторая ошибка — несвоевременность прыжка*

**Причина.** Неправильный выбор момента отталкивания от пола; характера передачи и особенностей выполнения нападающего удара; вследствие этого преждевременное (рис. 122) или запоздалое (рис. 122) отталкивание.

**Методика исправления.** При устранении ошибок в несвоевременном отталкивании надо напомнить занимающимся о зависимости начала прыжка, характера передачи для нападающего удара (высота и длина передачи и удаление ее от сетки), особенностей нападающего удара и особенностей нападающего движения (прыжок, рост, характер замаха, скорость ударного движения). На рис. 123 дано своевременное начало отталкивания при ударах с высоких передач. Для выработки правильной оценки действий блокирующего игрока надо в упражнениях соблюдать определенную последовательность при устранении ошибок. Например, вначале устраняются ошибки, связанные с высотой передачи, затем — с длиной и удалением от сетки, а затем — в их сочетании. В дальнейшем устраняются ошибки, связанные с характером передач, а затем — ошибки, связанные с особенностями нападающего удара. По мере устранения обоюродо ошибок произ-

водится совершенствование блокирования. При выполнении упражнений, связанных с характером передачи мяча, можно организовать блокирование только по высоте

### Неправильно

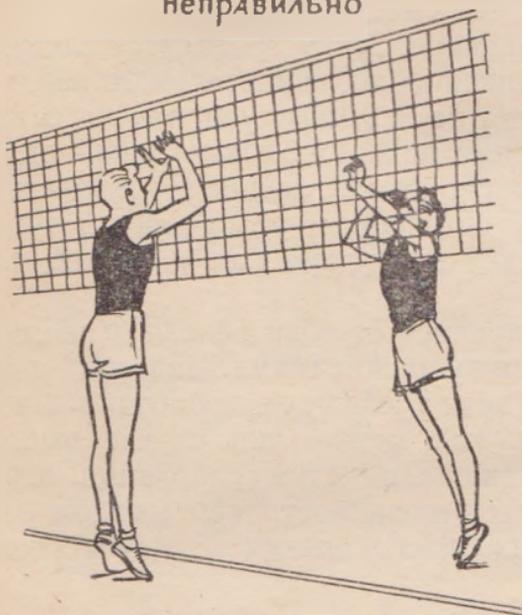


Рис. 121

дения мяча над сеткой (без удара по мячу), пользуясь при этом звуковыми сигналами, издаваемыми в начале отталкивания (прыжка). В то время эти же упражнения уже применяются с мячом по мячу. Чтобы игрок стремился коснуться мяча как можно выше.

При проведении упражнений, связанных с нападающим (прямой, боковой, кистевой), упражнения также может иметь определенную последовательность. Сначала вначале рекомендуется противопоставить

тер удара. Например, при блокировании ударов прямой и боковой обратить внимание на более позднее начало отталкивания (в блокировании) при боковом ударе. Затем даются упражнения с применением прямых и кистевых ударов; обращается внимание на более ранний и более высокий прыжок при блокировании кистевых ударов. По мере усвоения материала эти упражнения соединяются.

Индивидуальные особенности. Последующее усложнение упражнений идет с учетом и анализом индивидуальных особенностей нападающего игрока и месторасположения для удара (ближе или дальше от краев сетки). Надо обратить внимание блокирующих на выбор места и момента отталкивания в зависимости от характера особенностей нападающего игрока. Например, если бьющий игрок высокого роста, с хорошим прыжком и владеет далекими (т. е. далеко в сторону) косыми или переводными ударами, место отталкивания для блокирования должно значительно смещаться (до 1 м) в сторону наиболее опасного направления

в сторону больше открываемой площади: при ударе сетки на № 4 смещаться влево; при ударе — вправо.

организации группового блокирования перемещение отталкивания второго игрока сочетаются с особенностями первого и не имеют особых отличий, если не считать специальных задач.

Учитывая особенности блокирующего игрока, не следует забывать о физических и технических данных и блокирующего. Большая разница в прыжке отдельные игроки могут отталкиваться одновременно и даже только менять место блокирования. Время отталкивания каждый игрок находит опытным путем.



Рис. 122

*Третья ошибка — недостаточная высота и направление прыжка*

Причина. Неправильное исходное положение перед прыжком и неактивная работа ног, туловища и рук во время прыжка.

Средства исправления. В практике основные ошибки в технике прыжка для блокирования вытекают из-за недостаточного усвоения правильных положений, так как все внимание обычно сосредоточивают к заключительной фазе блокирования — выносу рук и касанию мяча. Однако следует помнить, что неправильное исходное положение не только уменьшает высоту прыжка, но часто приводит и к следующим ошибкам в блокировании (касание сетки, вынос рук, плохое наблюдение за нападающим игроком в момент блокирования).

Типичными ошибками в исходном положении являются: ноги на прямых ногах, неправильное положение рук (не в плечах, а гораздо выше или ниже), излишне выпрямлен-

ное туловище (рис. 124). При исправлении ошибок следует учитывать индивидуальные особенности игроков. Так, для игроков высокорослых можно разрешать меньший

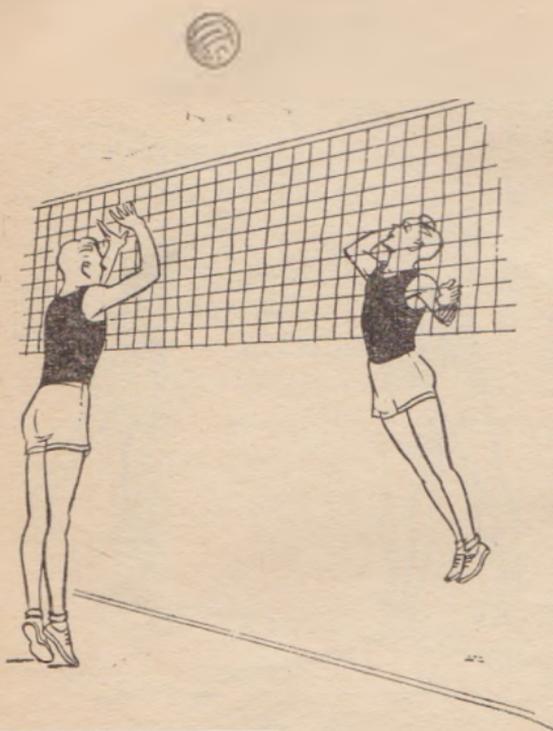


Рис. 123

и опускание рук. Для игроков небольшого роста, с хорошими прыжковыми качествами необходимо требовать значительный (используя даже максимальное напряжение) с круговой размахом рук в плечевых суставах и активным разгибанием и вытягиванием туловища вверх. Правильная техника (рис. 125) отталкивания не только повышает прыжок, но и является основой для вертикальности отталкивания (рис. 126), что способствует более уверенному свободным движениям игрока в воздухе.

Чтобы устранить ошибки, целесообразно многократно повторять блокирование без мяча (продвигаясь вдоль сетки с постановкой блока через один-два шага) с акцентированием внимания на правильное исходное положение и вертикальность отталкивания. Затем это же упражнение делается в парах у сетки (напротив друг друга), один партнер перемещаясь вдоль сетки, имитирует нападающий удар, а другой организует блокирование. При этом здесь важна своевременность, и правильность перемещения, и правильное исходное положение с последующим активным отталкиванием. Это упражнение усложняется путем смены функций у партнеров через раз (один имитирует удар, другой блокирует, через шаг-два функции меняются). В дальнейшем в качестве зрительного сигнала (вместо действия партнера) для перемещения и блокирования используется набрасываемый в разных направлениях мяч (вдоль сетки на высоте 2—4 м над ней). Например, тренер, стоя на

...площадки, набрасывает мяч в разные зоны перед-  
 ...на своей стороне, но близко к сетке (по типу вто-  
 ...), а блокирующий, соответственно переме-  
 ...организует блокирование. При этом уже можно тре-  
 ...своевременности блокирования исходя из высоты



Рис. 124

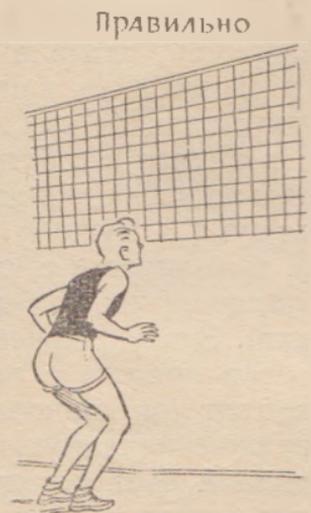


Рис. 125



Рис. 126

*Частая ошибка — неплотное касание мяча при блокировании (руки не преграждают пути полета мяча)*

Причина. Кисти рук выносятся несвоевременно (раньше или позднее), без учета направления полета мяча или слишком быстро.

Методика исправления. Частые ошибки в неплотной блоке вызваны большой сложностью его выполнения. Сложно своевременно определить окончательное направление полета мяча и высоту удара по нему; блокирующий должен обладать исключительно быстрой реакцией, быстротой перемещения рук и кистей, общей высокой прыжковой ловкостью.

Важно постепенно и последовательно устранить эти ошибки, так как неправильное выполнение предварительных действий не позволит устранить ошибки в последующих действиях. Так, например, при запоздалом определении направления полета мяча все последующие (хотя бы и совершенно правильные) действия не позволят исправить эту

ошибку. Поэтому, в первую очередь, необходимо у  
выработать умение наблюдать и быстро оценивать  
вия нападающего, причем важно, чтобы блоки  
своевременно переключал взгляд с мяча (в момент  
на движение руки и кисти нападающего ( в момент  
и ударного движения) и соответственно этому быст  
мещал руки. Учитывая сложность этого элемента  
устранении ошибок в них рекомендуется использовать  
рощенные условия. Например, сначала использовать  
ражнения без прыжка в парах: игроки располагаются  
против друга через сетку; один из них производит  
в сетку по мячу влево и вправо с собственного по  
вания, второй, внимательно наблюдая за рукой на  
щего, быстро вытягивает руки в нужном направлени  
тем это же упражнение выполняется с ударом чер  
женную сетку (сетка опускается так, чтобы удар и бло  
проводились без прыжка). Это упражнение можно ус  
нить: нападающий бьет в прыжке с передачи парт  
а блокирующий не прыгает (он становится на ступ  
скамейку), затем это упражнение занимающиеся вы  
наоборот, т. е. нападающий бьет без прыжка (со ст  
с очень точной передачи близко к сетке, а блоки  
ставит блок в прыжке; блокирующему облегчается  
деление момента и места отталкивания (по замаху  
и наблюдение за ударным движением.

После проведения предварительных упражнений  
перейти к блокированию в обычных условиях, но  
их проведения должен иметь также определенную  
довательность и постепенность. Так, вначале целесооб  
но производить блокирование ударов с передач  
средней высоты, близко к сетке. При этом нападающ  
ется задание проводить поочередно удары с резким  
нением направления. Например, с № 4 бить или № 1  
или по № 5. Для того чтобы блокирующему легче бы  
вильно определить направление перевода, нападающ  
жен вначале производить переводы с поворотом ту  
(а не руки и кисти). Эти последние положения долж  
блюдаться и при проведении предварительных пол  
Затем условия проведения нападающего удара услож  
ся путем изменения длины передачи, ее направление  
соты, тем самым повышаются требования к своевре  
и скорости перемещения и выполнения самого блок  
ния. Можно рекомендовать следующий порядок услож

блокирования. После блокирования ударов с короткой низкой передачи можно переходить к блокированию ударов с длинных передач. Затем вводить блокирование ударов с коротких передач по направлению (короткие, вперед, назад) той же высотой. Только после усвоения этих упражнений можно переходить к совершенствованию блокирования ударов с передач различных по высоте и удалению от игрока. Все вышеприведенные технические ошибки, их причины и методика исправления для одиночного блокирования относятся к тактике и тактике исправления для группового блокирования. Ошибки же в их взаимодействии относятся к разделу тактики блокирования и рассматриваются в соответствующем разделе. При наличии технических ошибок у игроков, выполняющих групповое блокирование, их исправление целесообразно проводить в индивидуальной методике, согласно приведенной методике.

## ПОДАЧИ

### Подачи на силу

*Основная ошибка — неустойчивость и нестабильность предварительных движений при подаче*

Причины. I. Неправильное исходное положение ног, рук и туловища перед подбрасыванием.

II. Резкое нестабильное подбрасывание на разную высоту и в различного направления полета мяча.

Методика исправления. Исправляя исходное положение, можно разъяснить занимающимся важность правильности предварительных движений, их влияние на результативность. Так, неустойчивость и неправильность стойки при подбрасывании мяча на разную высоту и в нетребуемом направлении (далеко назад или вперед, в стороны) не позволяют в дальнейшем развить силу для удара и направить мяч с нужной точностью и стабильностью. Недопонимание значения этих положений приводит к спешке в начале подачи в отсутствие контроля и анализа за своими движениями. Поэтому при исправлении ошибок в исходном положении надо начинать с привития игрокам сосредоточенности, ответственности, ответственности и неторопливости при подготовке к подаче. В качестве методических приемов рекомендуется введение зрительных и звуковых ориентиров. Например, разрешать начинать подачу только после сигнала

преподавателя («Можно», «Подача»). Этот сигнал только после того, как преподаватель убедился в точности исходного положения игрока. Можно также звать предварительные 3—4 удара о пол, но обязательно требовать производить эти удары не быстро и не с того исходного положения, из которого производится подача (характерного для прямой или боковой подачи). Также вспомогательным средством для мобилизации внимания является лишнее подбрасывание мяча (т. е. удары производят со второго подбрасывания). В дальнейшем требовать, чтобы игрок в исходном положении перед началом ведения подачи посмотрел и оценил расстановку игроков (хотя бы игроков задней линии). Для проверки внимательности и сосредоточенности игрока иногда сразу после подачи спросить игрока о его действиях.

Неправильное исходное положение и отсутствие сосредоточенности игрока вызывают и последующие ошибки в подбрасывании мяча; подбрасывание производится без достаточной плавности и точности. Поэтому, исправляя ошибки в исходном положении, надо сразу же при исполнении перечисленных упражнений соединить их с последующим подбрасыванием мяча. При этом для акцентирования внимания на правильности подбрасывания мяча также следует давать уточняющие звуковые сигналы («Плавно», «Ниже», «Выше», «Вперед», «Назад»). Зачастую для устранения ошибок в излишне резком и неточном подбрасывании мяча у отдельных игроков требуются дополнительные упражнения, связанные непосредственно с точностью подбрасывания; их следует периодически повторять даже в свободном периоде. В качестве таких упражнений, развивающих правильное мышечное чувство, применяется многократное повторение подбрасывания с одинаковой силой и высотой. Для уточнения движения можно использовать специальные зрительные ориентиры (подбрасывание мяча с касанием сетки баскетбольной корзины, подбрасывание мяча партнеру, подвесного мяча). Для устранения чрезмерно резкого подбрасывания следует более длительно подбрасывать мяч руками с одновременным согласованием движения ног и туловища. Однако руки при этом не должны подниматься выше уровня глаз для обеспечения постоянного зрительного контроля за мячом и предупреждения этой ошибки — забрасывания мяча назад. Также для устранения

...ности подбрасывания можно рекомендовать под-  
... мяча производить двумя руками.

...дивидуальные особенности. Игрокам высокорослым  
... выполнять более высокое и плавное под-  
... мяча, а низкорослым и более быстрым наобо-  
... в то же время игрокам с хорошей координацией  
... более высокое подбрасывание для увеличения  
... в силы удара.

*Ошибка — недостаточная сила и нестабильность  
подачи*

Недостаточная амплитуда и неправильная  
... и направление движений отдельных  
... при замахе и ударном движении.

... исправления. Эта ошибка проистекает вслед-  
... произвести подачу с наибольшей силой  
... максимального ускорения движений с начала замаха.  
... приводит к тому, что движение замаха про-  
... укороченно, без нужной последовательности в  
... отдельных частей тела. При этом почти исключает-  
... зог и туловища, а движения производятся в  
... одной рукой, что выключает из работы наибо-  
... и крупные группы мышц.

... устранения этих ошибок, в первую очередь, нужно  
... не являются ли они следствием недостаточной  
... подготовленности (общей или отдельных групп  
... Если это так, то данному игроку надо составить  
... комплекс упражнений для развития и укреп-  
... групп мышц. Если причиной ошибок являются  
... в технике, то следует использовать определен-  
... упражнения, проводя их в нужной последовательности.  
... следует устранить ошибки в замахе, связанные с  
... укороченным отведением руки, для чего можно  
... расчлененное обучение, т. е. вначале хорошо  
... подбрасывание мяча и замах, особенно следя  
... его и достаточной амплитудой. Затем упраж-  
... в замахе и ударе, без мяча, по подвесному мячу и  
... пошленному. Вначале движения проводятся в бо-  
... вленном темпе, без стремления произвести удар с  
... силой. Первоначально надо стремиться к  
... подача направлялась наиболее просто — на  
... площадки (за № 6), с тем чтобы игрок мог сосре-  
... внимание на технике замаха и ударного движения,

не думая о направлении мяча. В последующей подаче увеличивается (но вначале с сохранением начального направления — сзади № 6) при обязательном сохранении плавности и величины амплитуды в ударе, но с постепенным наращиванием скорости в ударе, особенно его финальной части перед мячом. Упражнения используются те же, но с ударом по мячу.

Индивидуальные особенности. Высокорослым, с длинными и недостаточно сильными конечностями получать меньшую амплитуду замаха и большую закрепленность в локтевом суставе. Этот недостаток игроки большого роста могут компенсировать более высоким и ближе к сетке местом удара, что позволяет развить значительную скорость при малой амплитуде замаха.

### *Третья ошибка — подача в сетку*

Причины. I. Нет полного вытягивания вверх в ударе (при невыпрямленных ногах и согнутой руке).

II. Нет нужного движения руки в направлении выше верхнего края сетки при касании мяча и его проведении.

Методика исправления. У игроков часто бывает желание достичь силы подачи за счет более укороченной и закрепощенной работы, и они выполняют удар рукой и на согнутых ногах. Это приводит к значительному понижению места удара по мячу, к движению руки по укороченной дуге, к ее более раннему опусканию, что увеличивает возможность попадания мяча в сетку. Для исправления этих ошибок иногда достаточно дать указание на характер ошибки, для исправления ее повторить подачу средней силы, но с нужной амплитудой и вытягиванием вверх, а после вновь перейти к удару в подаче. Если ошибка у игрока уже закреплена в результате занятий оказывается недостаточно, можно рекомендовать подачу по подвесному мячу или мячу в руке (причем мяч при ударе должен находиться на максимальной для данного игрока высоте).

Наиболее частой причиной попадания мяча в сетку, особенно когда игрок стремится подавать с максимальной силой (с заключительной активной захлестывающей работой кисти), — неправильная работа плеча и кисти.

движении. Вместо того, чтобы в момент удара и его сопровождения плечо и кисть перемещались горизонтально в направлении к верхнему краю сетки, после этого опускались по дуге вперед-вниз, в момент касания мяча, производит второе движение (по дуге вперед-вниз). Этому также способствует обратная работа кисти, когда захлестывающее движение производится не из положения максимального отклонения кисти назад до ее выпрямления, а из выпрямленного положения кисти до ее сгибания. При этом важна своевременность захлестывания, так как раннее его выполнение приводит к излишне высоким подачам, а запоздалое — к подачам в сетку.

Усвоению правильности сопровождающего движения плеча и кисти вначале целесообразно производить удары резко отличной высотой. Это важно для того, чтобы игрок более отчетливо почувствовал разницу в положении плеча и кисти при чрезмерно высокой или низкой подаче. Позднее, когда игроки осознают и усвоят зависимость высоты подач от характера работы плеча и кисти, можно переходить к разучиванию подач с нужной высотой и траекторией (вначале подача совершенствуется с высотой немного большей (1—1,5 м над сеткой). При этом надо требовать акцентированного (более длительного горизонтального) сопровождающего движения плеча и кисти при сохранении захлестывающего движения кисти.

В дальнейшем при совершенствовании сильных игроков опытным путем находят оптимальную высоту (над сеткой) и траекторию подачи. До тех пор пока техника не будет полностью усвоена, изменять направление удара не следует (чтобы не отвлекать внимание игроков от основных задач), выполняя их по направлению к задней площадке.

Индивидуальные особенности. Различие в высоте и траектории подачи для отдельных игроков зависит от их роста и длины конечностей. Если игрокам небольшого роста, чтобы ударить мяч на уровне значительно ниже верхнего края сетки, приходится (для предотвращения удара в сетку) удлинять горизонтальное сопровождающее движение плеча и кисти и при этом уменьшать амплитуду захлестывающего движения кисти, то игрокам высокого роста, у которых высота удара близка к уровню верхнего края сетки, можно уменьшить сопровождающее движение

и увеличить захлестывающее движение кисти. В зависимости от большой высотой удара по мячу высокорослые игроки могут подбрасывать мяч больше вперед (ближе к сетке) и тем увеличить общую амплитуду, а следовательно и силу подачи.

Указанные особенности в выполнении подачи у игроков разного роста соответственно меняют ее характер и характеристику приема. Подача, выполняемая игроками небольшого роста, должна иметь больший угол вылета, а в своем движении более крутую нисходящую ветвь траектории (более удобную для приема). Подача, выполняемая игроками большого роста, направляется почти параллельно верхней линии сетки, что делает ее траекторию почти горизонтальной и затрудняет ее прием. Объясняется это тем, что скорость подачи на стороне противника близка к начальной скорости круто нисходящей ветви, что затрудняет взаимодействие игроков при приеме ее.

#### *Четвертая ошибка — неточность подачи по направлению*

Причины. I. Излишнее закручивание туловища.

II. Изолированная работа руки без взаимодействия туловищем и отсутствие сопровождающего движения в нужном направлении.

III. Неточные попадания по мячу ладонью (краем).

Это вызывает подачи в ауты, за боковые линии и в сторону направления подачи в зоны задней линии.

Методика исправления. Стремление произвести подачу максимальной силой приводит к излишнему разгибанию туловища; оно в конце ударного движения не вперед к сетке, а перекручивается вокруг своей оси, увлекая за собой бьющую руку, что приводит к тому, что мячу не прямо к сетке, а в сторону.

К этой же ошибке приводит и изолированная работа руки, так как сопровождающее движение туловища к сетке не передается руке, идущей в сторону. Для исправления указанных ошибок важно установить основную причину их. Зачастую они являются следствием слабости прямых и косых мышц живота, мышцы которых участвуют в этом движении. В этом случае надо систематически укреплять эти мышцы, используя специальные упражнения без отягощения.

Особенно полезны упражнения во вращениях, туловища и бросках набивных мячей разного веса, легких атлетических снарядов (диска, легкоатлетического мяча с петлей, облегченного молота, гранаты,

в недостатках в технике движения можно использовать специальные подводящие упражнения. В частности, для правильного взаимодействия движения туловища и руки эффективным средством являются броски набивных мячей (требовать соблюдать правильную форму движения). Также можно использовать упражнения с ударом по подвесному мячу; тогда подачу выполнять в замедленном темпе и тем самым акцентировать отдельные моменты движения, взаимосвязанные с характером работы отдельных частей тела. При обычных поддачах вначале их проводят в медленном темпе с более подчеркнутой взаимосвязанностью туловища и руки.

### Поддачи на точность (несильные)

*Основная ошибка — неустойчивость и нестабильность предварительных движений*

Причина. Неустойчивое положение в исходном положении при поддаче, связанное с излишней торопливостью и неустойчивостью движений.

Средства исправления. Обычно поддачи на точность выполняются с желанием провести ее скрытно, неожиданно для соперника, используя слабости и ошибки в его расстановке, поэтому подающему игроку свойственно желание быстрее выполнить подачу. Однако при этом не сохраняется неопределенность исходного положения, точность и оптимизация ритмичность при подбрасывании мяча и замахе.

Средства исправления этих ошибок, связанных с сосредоточенностью и внимательностью игрока, можно использовать те же методические приемы и упражнения, которые применяются при исправлении аналогичных ошибок в выполнении поддачи, с учетом особенностей техники при подаче на точность.

## *Вторая ошибка — неточность подач при длине (или в сетку или за лицевую линию)*

Причины. I. Нет правильного понимания траектории полета мяча от начальной скорости и угла полета.

II. Неправильная техника замаха и ударного движения (как при подаче на силу).

Методика исправления. Частая ошибка — подача мячом в сетку. Она вызывается тем, что при подаче на точность вблизи сетки игроки направляют мяч с малой силой и углом вылета (примерно в направлении к верхнему краю сетки), и поэтому из-за малой скорости полета он опускается уже до сетки. При близких к сетке подачах их траектория полета над сеткой должна быть: для верхних прямых 1—1,5 м, а для нижних прямых 0,5—1 м, чтобы достигнуть необходимой траектории и точности для дальних подач мяча (при малой силе удара) характер ударного движения должен иметь некоторую особенность. Большинство ошибок при подачах на точность вызывается применением техники подач на силу (при некотором увеличении скорости ударного движения и величины замаха) без выполнения необходимого укороченного ударного движения рукой. Но зачастую наблюдается и другая ошибка, когда игроки не производят вначале ударного движения, ограничиваясь только толчком по мячу, а после замаха руку вниз. Для достижения правильной траектории и точности четания ударного и толчкообразного движения необходимо полнять вначале передачи на точность с резко уменьшенной длиной и высотой полета мяча. Например, подача на точность за № 3 (к 3-метровой линии нападения), а затем за № 4 (к лицевой линии), причем вначале эти подачи производятся на неизменной высоте (1,5—2 м под сеткой) с целью увеличения первоначальной скорости полета мяча. Высота подачи меняется, но с заданием полетной траектории так, чтобы мяч попадал в определенные зоны при разной его высоте. Для усвоения зависимости длины подачи от ее высоты и начальной скорости можно перейти к нахождению наиболее оптимальной высоты полета мяча для достижения максимальной точности и надежности подачи в определенные зоны.

Для дальнейшего совершенствования подачи на точность можно вводить зрительные ориентиры (столбы, линии).

... в волю), за попадание в которые давать оценки. ... в действии подач на точность с изменением ... длины, но и направления подачи частой ошибкой ... неправильный выбор места касания мяча ладонью, ... производится не основанием ладони, а пальцами. При попадании по мячу пальцами из-за их гибкости происходит неодинаковая амортизация, которая нарушает правильный расчет силы и направления удара. Поэтому при выполнении упражнения добиваться удара по мячу определенным местом (наиболее выгодным для данного игрока).

---

## ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Упражнения даются как примерные средства, разрешающие задачи по технической и тактической подготовке, указанные в рабочем плане (графическом). Порядок выполнения их соответствует последовательности разделов на. Упражнения, предложенные для совершенствования технического или тактического приема, составлены с учетом постепенного усложнения и приближения к игровым условиям. При усложнении игровых упражнений одновременно разрешать задачи технической и тактической подготовки в силу тесной взаимосвязанности техники и тактики игры. Однако необходимость более четкого разделения задач по технике и отдельно по тактике заставляет выделить рассмотрение упражнений по технической подготовке от рассмотрения упражнений по тактической подготовке. В основу этого разделения положено следующее: если это упражнение с учетом действий противника. Если действия противника не учитываются, то основной целью упражнения является техническое совершенствование данного приема, и, наоборот, если учитываются действия противника, то основной целью — тактическое совершенствование.

В отдельных случаях, когда совершенствование техники невозможно без действий противника (прием блокирование), вводится условный противник. Например, при совершенствовании блокирования вводится блокируемый, действия которого строго обусловлены определенным местом, а блокирующим даются задачи зонного или личного блокирования. Также упражнение, в котором разрешаются, главным образом, задачи совершенствования, относится к упражнениям по технической подготовке. Если же блокирующим требуется проявлять собственную инициативу и изменять

мышление, то это упражнение уже будет относиться к тактическому совершенствованию.

Для каждого приема даются наиболее характерные упражнения, на базе которых можно создавать ряд других. В дополнение к ним можно использовать упражнения из изданных учебных пособий, особенно упражнения в начальной стадии совершенствования.

### Упражнения для совершенствования техники передачи мяча в разных стойках на месте и с перемещением

Упражнение 1. Передачи в парах, с разной высотой и траекторией полета мяча: низкой, средней, высокой и очень высокой. Передачи выполняются вначале с повторением одного из них, а затем с переходом от одной к другим.

Упражнение 2. Передачи в парах; один партнер передает мяч резко, но на разном уровне (выше головы, на уровне плеч и уровне пояса) другой, занимая соответствующую стойку. Второй передает мяч обратно с обычной траекторией.

Упражнение 3. То же, но оба партнера передают резко (резкие передачи) также с разной высотой, успевая каждая раз занимать соответствующую стойку.

В упражнениях 1, 2 и 3 расстояние между партнерами меняется от 3—9 м.

Упражнение 4. В парах; один партнер передает мяч резко с высокой траекторией, но далеко в стороны, впе-реде (для больших перемещений), другой после передачи передает обратно обычную передачу. Затем оба партнера передают, требующие от партнера больших перемещений. При усложнении мяч передается так, чтобы обратная передача производилась в броске.

Упражнение 5. В парах, как и предыдущее упражнение, передачи производятся недалеко от партнера, резко и

Упражнение 6. Упражнения у стены: с собственной передачей о стену с разной скоростью и высотой, прием мячей в разных стойках, на месте и с перемещениями.

Упражнение 7. То же, но в парах; стоя параллельно лицевой стенке, передача от стены друг другу мячей с разной высотой касания (от играющих требуются быстрые движения и занятие различных стоек).

Упражнение 8. То же, но партнер стоит сзади и передает мяч на разной высоте и в стороны, второй, принимая, передает назад.

Упражнение 9. Передачи о стену перемещая залу.

Упражнение 10. Упражнение в углу зала в колесном кругу одному: направляя мяч о стену, передает мяч о стену другой, выбегая, передает мяч в другую стену и т. д.

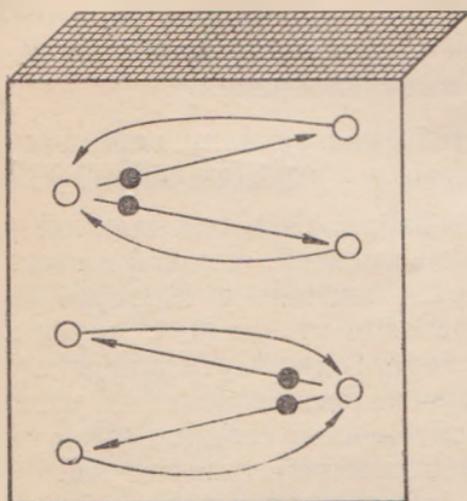


Рис. 127

Упражнение 12. Упражнения в тройках: два игрока поочередно принимают удары от третьего (рис. 127).

Упражнение 13. То же, но принимающий удар передает мяч не бьющему, а партнеру рядом, а тот отдает снова бьющему (рис. 128).

Упражнение 14. То же в тройках: один бьет, другой принимает, передавая соседу, который сразу бьет в первого партнера и т. д. Эти упражнения для облегчения можно начинать не с удара, а с резкой передачи (рис. 129).

Упражнение 15. В кругу 4—6 человек; резкая передача по кругу влево и вправо, затем поочередно (одному другому обычно, опять резко и т. д.)

Усложнение упражнения идет за счет быстроты и высоты передачи и степени удаления бьющего игрока от стены.

Защитные передачи сверху, на месте, с передвижением.

Упражнение 11. Имитация вышеприемных упражнений, но передачи их значительно резче. Позднее вводить передачу удара партнера (в углу или о стену).

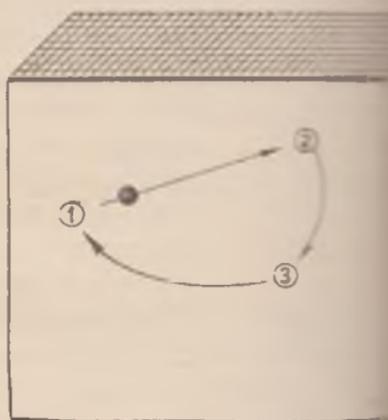


Рис. 128

Упражнение 16. То же, но передачи резкие идут про-  
тив партнерам.

Упражнение 17. В кругу; все одновременно переме-  
щается влево или пра-  
вильно, резко пе-  
реставляя мяч  
сначала мяч  
стоящим партне-  
рам и затем по кругу  
идет назад.

Упражнение 18. В  
концентрических  
игроки одного  
перемещаются  
или бегом) влево,  
или направо. Передачи  
идут от одного  
к другому. Ва-  
рианты упражнения  
периодическим  
об изменении

направления движения (одного или обоих) кругов или  
изменением темпа (рис. 130).

Упражнение 19. Передача во встречных колоннах (не  
менее 3—4 человек в каж-  
дой); направляющий одной  
колонны передает резко  
или по заданию направля-  
ющему другой колонны, тот,  
соответственно переместив-  
шись, передает обратно с  
обычной траекторией. Пос-  
ле передачи оба перемеща-  
ются в конец противопо-  
ложной колонны.

Упражнение 20. Тренер,  
стоя против колонны, про-  
изводит передачи или уда-  
ры (с определенным зада-  
нием) по выходящему нап-  
равляющему. Тот передает  
мяч возможно точнее об-

идет в конец колонны. Усложнение упраж-  
нения производится за счет последовательных уда-

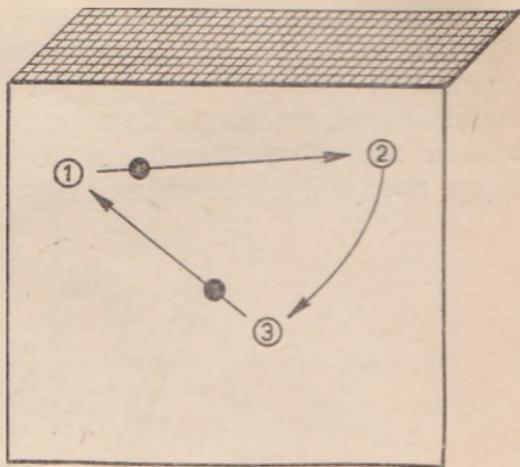


Рис. 129

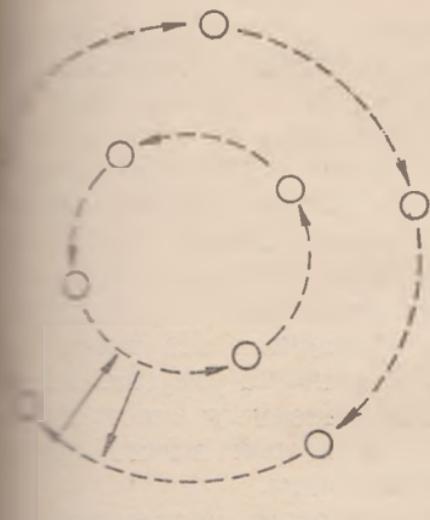


Рис. 130

ров или передач 2—3 мячей в одного игрока. Для большей интенсивности упражнения в этом случае сразу же после подачи мяча подавателем можно ставить запасного, который быстро дает ему мячи.

Упражнение 21. Упражнение в колонне с тремя водящими (рис. 131). Направляющий выбегает к первому водящему, который производит передачу, требующую большого перемещения и затем обратной передачи, в этот момент второй водящий также передает мяч направляющему, который после первой передачи сразу готовится к следующей.

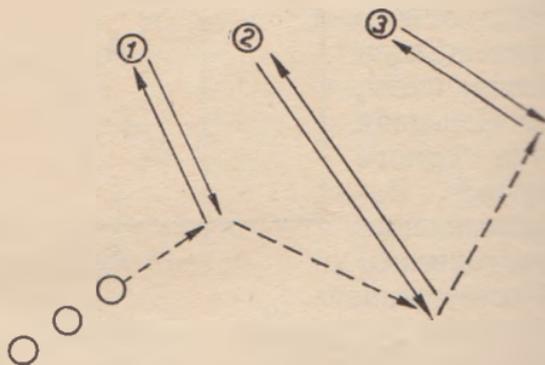


Рис. 131

Вначале каждому водящему дается задание передать мяч с определенной трудностью для его приема. Например, первый производит высокую передачу, но далеко от принимающего, второй передает более резко, но ближе к принимающему, а третий передает невысоко, но далеко вперед, так чтобы принимающий передавал мяч в броске. Эти задания могут изменяться с акцентом на закрепление тех приемов защиты, которые отрабатывает преподаватель в дальнейшем занятии. Вначале упражнение проводится без направляющих, а потом со сменой, как указано на рисунке. Направляющий после третьей передачи становится вместе с первым водящим, тот вместо второго, а второй вместе с третьим, который становится в конец колонны.

Упражнение 22. Как вариант этого упражнения (для приближения к условиям игры) можно предложить направляющих поставить вдоль сетки на № 4, № 3, № 2, а водящего размещается с № 4, № 1, № 5 или с 3-метровой линии сетки.

Упражнение 23. Упражнение в полукруте: направляющий

3—4 игрока полукругом на расстоянии 2—3 м друг от друга и 2—5 м от водящего. Водящий, имея 5—6 мячей (или себя), скрытно передает или набрасывает передачу, или ударом. Эти передачи могут производиться в самых различных сочетаниях, в зависимости от поставленных задач. Например, водящий бросает мяч крайнему слева так, чтобы тот бьет его в броске, заставляя имитировать передачу второго мяча крайнему справа, а передает мяч первому, заставляя его самым игроком как

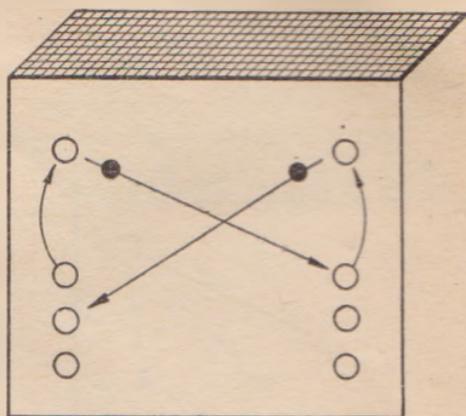


Рис. 132

быстрее принять положение готовности после предыдущих действий. Для быстроты проведения упражнения можно вводить помощника водящего, подающего ему мячи, или второго водящего.

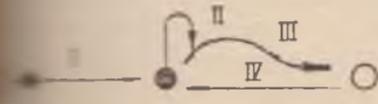


Рис. 133

Упражнение 24. Упражнение в четверках: стоящие у сетки на № 4 и № 2 бьют по диагонали назад на № 1 и № 5, те принимают и передают

противостоящему. Упражнение идет непрерывно, возможности без задержки мяча. Порядок упражнения № 4 бьет на № 1, который принимает и передает № 2 бьет на № 5, который передает № 4, и опять все (рис. 132).

Варианты: № 2 бьет назад на № 1, тот по диагонали передает на № 4, который бьет назад на № 5, а тот передает № 2 и т. д.

Упражнение 25. Упражнение в тройках: в колонне поочередно крайние лицом друг к другу, а средний лицом к одному из них. Тот крайний, к которому лицом стоит средний, резко передает или бьет в среднего, тот принимает, держа мяч над собой, и, поворачиваясь, делает сам вторую передачу другому крайнему, и все повторяется сначала. Упражнение 4—6 повторений смена мест (рис. 133).

Упражнение 26. Первый вариант: средний мяч, передает его сразу обратно бьющему, а тот другому крайнему, который тоже бьет в среднего и передает обратно.

Второй вариант: средний дает передачу для удара

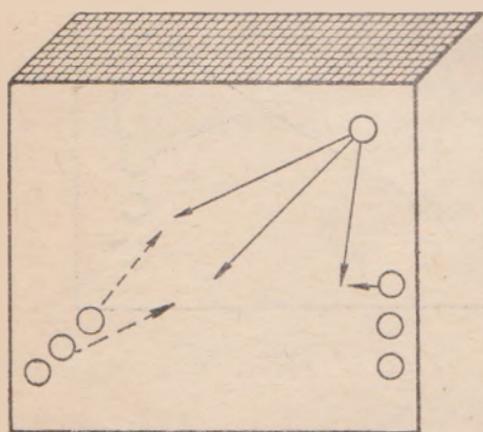


Рис. 134

который летит ближе к одному из них. При этом главная задача этого упражнения в том, чтобы мяч, находясь между ними, брал игрок колонны, находящийся от него по диагонали, так как мяч летит под углом к пути его перемещения (рис. 134).

#### Упражнения в приеме одним защитником удара от нападающего

Упражнение 28. Защитник на № 5. Нападающий с № 4 (передача для удара обычная не близко к пределам зон № 5 и № 6. Причем вначале изменение направления удара желательно производить за счет направления разбега или поворота туловища (а Защитник, наблюдая за нападающим, должен соответственно переместиться в зону удара. То же, но нападающий на № 2, а защитник на № 1. То же удары с № 3 по № 1 и № 2, а защитник на № 6. Здесь задача не принять мяч и правильно и быстро переместиться в направлении удара возможности отбить его.

Упражнение 29. Дальнейшее усложнение упражнения идет вначале по линии изменения характера

края, в середину более низкие), а затем вводятся нападающих.

так же как и в начале упражнения №16, нападающие — № 5, нападающие — № 4. Передача № 2 одному из них. Управлен в те же зоны № 6, но при № 4 более проза с № 3 более. Защитник должен правильно переместиться в сторону и вперед. в зависимости, производится удар. Это упражнение производится с помощью нападающих № 3, а защитники

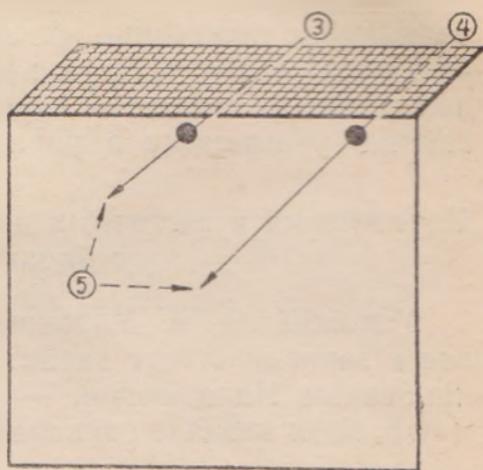


Рис. 135

### упражнения в защитных действиях при взаимодействиях двух защитников

упражнение 30. Такое же, как упражнение 28, но вводятся защитника (на № 1 и № 5). Нападающий игрок с № 4 бьет во все зоны задней линии, а защитники соответственно перемещаются с учетом большей преимуществы приема мячей (летающих между ними) игроком, по диагонали (т. е. на № 5).

первый вариант. То же, но нападение с № 2.

второй вариант. То же, но нападение с № 3; учитывая, нападающий стоит в середине, принимает игрок, к которому мяч ближе к правой руке.

упражнение 31. Повторение упражнения 30, но бьют одновременно два нападающих (с № 2 и № 4) с постепенным сокращением интервала между ударами до 3—6 сек. (для более быстрой ориентировки и скорости перемещения защитников).

упражнение 32. То же, но нападающие стоят на № 4 и № 2 и № 3. Нападающие удары с краев идут более прямо, а с № 3 более круто. Перемещение игроков происходит не только в сторону, но и вперед-назад.

Упражнение 33. Дальнейшие усложнения упражнений за счет введения удара с первой или последующей откидки. При ударе с первой передачи — перемещение защитника, находящегося подали ближе к середине площадки (защищая этим частое направление удара с первой передачи — сзади). При ударе с откидки — перемещение защитников соответственно указанному в упражнении 32.

### Упражнения в защитных действиях при взаимодействии с блокирующими

Упражнение 34. Упражнение в перемещении защитников в зависимости от характера передачи при зонировании. Нападающий — на № 4, защитники — № 1 и № 5, блок вначале одиночный, затем групповой.

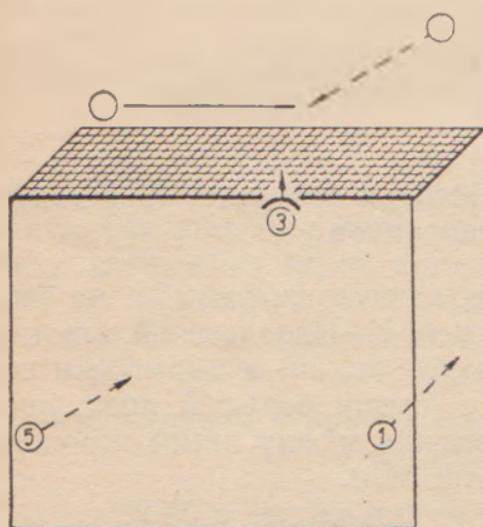


Рис. 136

При ударе с первой передачи блок блокируется ударом нападающего, если передача не откидки, то блокируется при переводе. Соответственно в этой установке защитники перемещаются: при полете передачи — № 5 от центра, ожидая удара между блоком и нападающим, а № 1 ближе к центральной линии, ожидая удара с переводом нападающего блоком (рис. 136).

Упражнение 35. Упражнение в перемещении защитников, но установка блокирующей меняется: при ударе не закрывать удар с переводом влево, а при перелете закрывать удар с переводом вправо. Перемещение защитников обратное предыдущей установке (рис. 137).

Упражнение 36. Упражнение с ударом двух нападающих (на № 2 и № 4). Установки блока и связки защитников те же. Интервал между ударами так же постепенно сокращается, как указано в упражнении 31.

Упражнение 37. То же, но нападающие стоят на № 4 и № 2 и № 3. Установка блока при ударе сетки та же, что и раньше, а при ударе с № 3 закрывается середина (зона № 6). Соответственно этому защитники вперед несколько ближе к боковым линиям.

Упражнение 38. Упражнение в защитных действиях: передачи выходящего игрока с задней линии при блокирующей установке для блокирования: для крайних в первом случае, в упражнении 35 (при закрывается ход, сетете — перевод).

Ударе с № 3 закрывается середина площадки и защитники перемещаются, как в упражнении 35. Во втором случае при блокировании защитники перемещаются в соответствии с упражнением 35.

Упражнение 39. Упражнение в защитных действиях при ударе с первой подачи или с откидки. Вводятся блокирующие. Установки по блокированию: при ударе с передачи каждый блокирующий закрывает удар своего противостоящего противника в направлении середины площадки. В соответствии с этим защитники перемещаются: при ударе с краев сетки к боковым линиям, а при ударе с откидки к боковым линиям, но несколько вперед и ближе к сетке (1,5—2,0 м от боковых линий). При ударе с откидки установки по блокированию и перемещению защитников соответственно упражнениям 34 и 35.

Тактические замечания. Упражнения в защитных действиях во взаимодействии с блокированием, как указано выше, даны при условии зонного блокирования (т. е. блокирования определенных зон закрытия блоком). Эффективность защитных действий во многом зависит от тщательного выполнения поставленных задач нападающими, блокирующими и защитниками. Для повышения эмоциональности при проведении упражнений и выработки нужного быстрого пере-

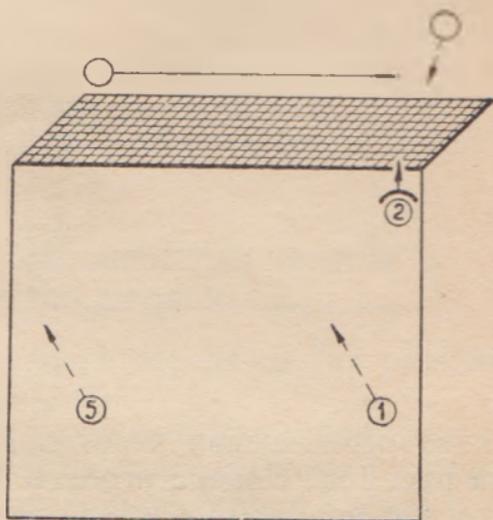


Рис. 137

ключения с одного технического приема на другой образно вводить поточность выполнения упражнения. В начале эта поточность (смена игроков) осуществляется через 6—8 повторений, а затем доводится до 1—2. При этом

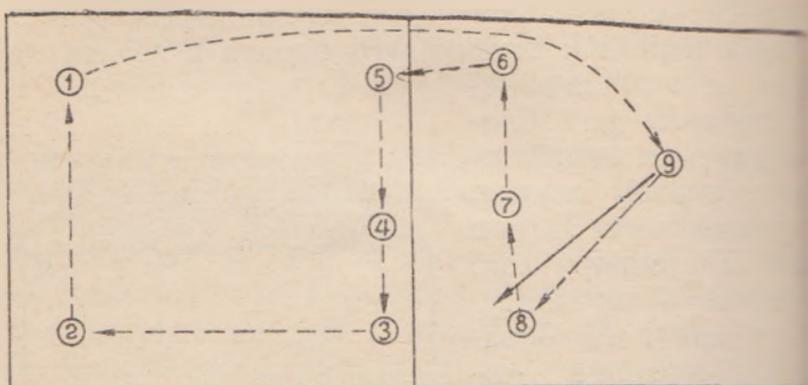


Рис. 138

схема перемещения игроков в упражнении 39 на рис. 138. Номера игроков на схеме даны не в соответствии с принятым расположением игроков по порядку смены их мест.

### Упражнения в защитных действиях при личном блокировании

Методические замечания. Необходимо учесть организацию взаимодействия защитников с личными действиями блокирующих (т. е. без предварительных установок). Успешность их действий всецело зависит от быстроты реакции и перемещения, наблюдательности, игрового тактического мышления.

Упражнения с зонным блокированием могут применяться и при личном блокировании. Но так как в начале действия защитников значительно усложняется установка осуществлять переводные удары с более характером движения (т. е. производить определенные повороты туловища или руки раньше). Это позволяет блокирующему раньше перевести руки в направлении удара, а следовательно, облегчить защитнику своевременный оборот перемещения в незащищенную блоком зону.

...ни 34 при личном блокировании нападающий № 4  
...те передачи ранее обычного показывает, что про-  
...визр с переводом влево, блокирующий, своевре-  
...метив это, закрывает направление перевода (т.е.  
...у № 1), защитники в соответствии с положением  
...рующего выходят в незащищенные зоны, а имен-  
...перемещается к зоне № 6, а № 5 ближе к боковой ли-

...по этому проводятся и остальные упражнения.  
...дем этого упрощенного взаимодействия лично-  
...рования с защитниками выполнение упражне-  
...епенно усложняется и приближается к услови-  
...вой деятельности.

### Упражнения для совершенствования техники первых передач с подач

Упражнение 40. Упражнение в передачах (из раздела  
... в различных стойках»).

Упражнение 41. Передача у стены на расстоянии 3—4 м  
с возможно более низким касанием мяча о стену  
...лах 2—3 м). Передача производится с максималь-  
...ой за счет предварительного отведения плеч назад  
...дующего активного встречного движения плеч, рук  
...но кистей навстречу мячу. Упражнения выпол-  
...али непрерывно 10—15 раз подряд или поперемен-  
...резко, а второй раз высоко над собой или высоко

Упражнение 42. Передачи у стены в парах. Один  
передает резко в стену, второй, принимая от стены,  
...плавно обратно партнеру (игроки стоят параллель-  
...на расстоянии 2—3 м от нее).

Упражнение 43. Упражнение у стены в колонне по од-  
...Направляющий дает передачу резко в стену (соблю-  
...словие упражнения 41), а сзади стоящий игрок,  
...ая, передает мяч также о стену, но сравнительно  
...и высоко, следующий опять резко и т. д.

Упражнение 44. Передача в двух колоннах (рис. 139).  
...ющий с № 2 передает мяч в зону № 5, где расположены  
...ые игроки, оттуда следует передача (с соблюдением  
...требуемых от первых передач). После передач на-  
...ющие переходят в конец противоположной колонны.  
...риант. То же упражнение, но колонны стоят в зоне

№ 4 и зоне № 1. Упражнение усложняется ускорением передач с передней линии назад и изменением ее направления.

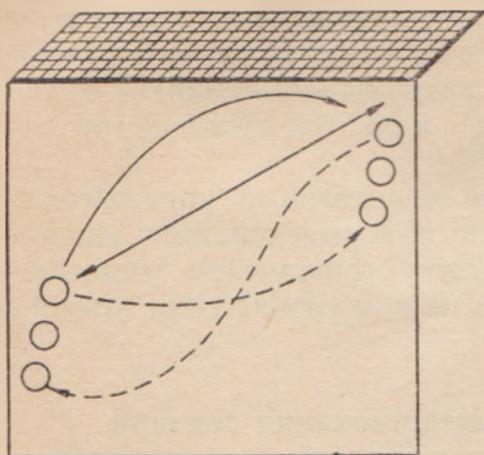


Рис. 139

нах (на № 1 и № 5). Выход производится при передаче водящим, расположенным по диагонали (выход из зоны с № 1, если передача с № 4, и наоборот), а передача производится другому водящему.

Упражнение 46. Упражнение в двух колоннах (в зоне № 5 и № 1) с водящими, расположенными на противоположной площадке, на боковых линиях со стороны подачи (рис. 141). Порядок упражнения: водящий передачей или несильной подачей передает мяч в сторону одной из колонн или между ними. Направляющий (кому ближе мяч или соблюдая условие преимущества диагональности) перемещается для приема и передает мяч на № 4 (по заданию). Оттуда передача снова следует через диагональ к водящим, и упражнение повторяется снова.

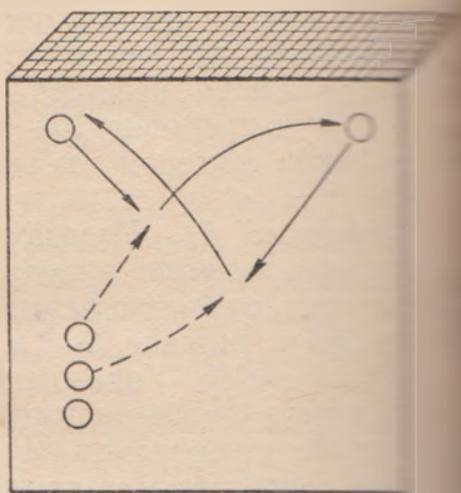


Рис. 140

Упражнение 45. Упражнение в колонне водящим с двумя водящими (на № 2 и 4) (рис. 139). Водящий с № 4 дает передачу к № 6. Направляющий с № 5, выбегающий, дает мяч на № 2, который передает мяч обратно к № 6, следующему водящему в колонне, который после приема мяча дает передачу уже на № 4 и т. д. Упражнение после 6—8 повторений меняется.

Вариант. Размещение водящих выходящих в двух колоннах.

Упражнение 47. Упражнение в передаче на удар на сторонах площадки (рис. 142). Порядок упражнения — передача с № 1 на № 4 и далее на противоположную площадку на № 1, а потом на № 2 опять на противоположную площадку на № 1 и т. д. Это упражнение

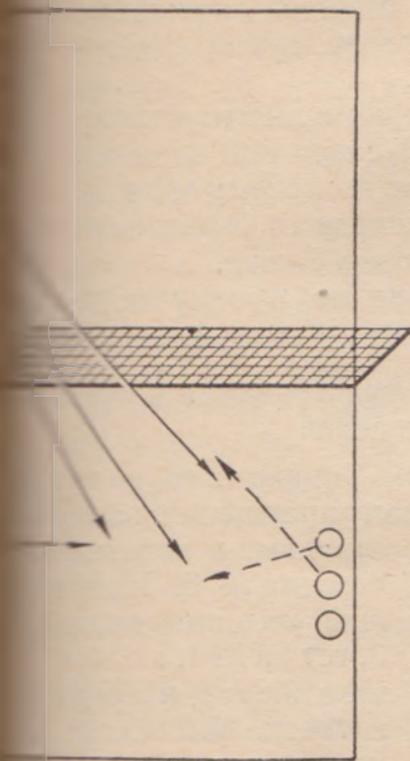


Рис. 141

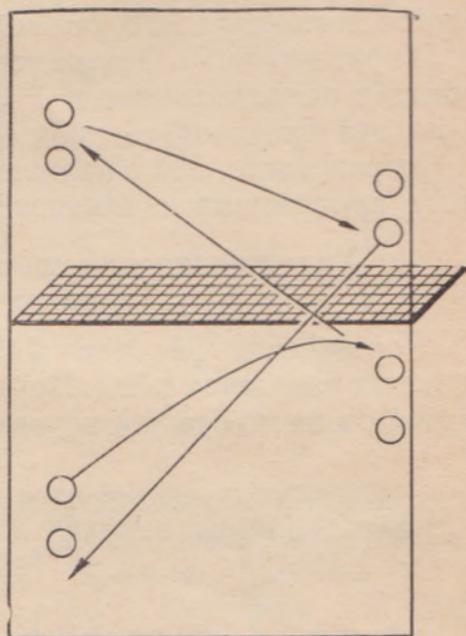


Рис. 142

проводить и с двумя мячами с началом ввода их особенно с № 1 и № 5.

Упражнение 48. Упражнение с приемом подачи в двух рядах с № 5 и № 1. С противоположной стороны площадки проводится обычная подача, вначале несильная, с небольшой высотой (2—3 м над сеткой), а затем подача делается. Направляющие колонны, выполнив передачу, уходят к концу противоположной колонны. При направлении мяча между колоннами при выполнении передач учитываются приведенные принципы взаимодействия. Вначале направляющие направляют мяч к сетке по линии своего движения, а затем с поворотом в другую сторону.

Упражнение 49. Упражнение по приему подачи с дву-

мя игроками, но расположенными в зоне № 1 и № 6 и № 6. Требовать взаимодействия игроков при высоте и скорости полета мяча. № 6 принимает мячи выше головы и низкие в стороне от себя, а № 1 или № 5 принимают высоко летящие мячи в пределах от середины площадки до боковой линии своей стороны площадки.

Упражнение 50. Упражнение по приему подачи игроками задней линии.

Упражнение 51. То же, но с четырьмя игроками (один является оттянутый № 3, стоящий влево или вправо от

Упражнение 52. Упражнение по приему подачи. Принимающие располагаются в 1 м сзади от 3-метровой линии, а подача производится как можно ближе.

Упражнение 53. Упражнение по приему подачи. Подачу производить с постепенным убыстрением темпа.

### Упражнения для совершенствования вторых простых передач

Упражнение 54 (рис. 143). Упражнение в виде простых передач с № 3. Порядок упражнения: на № 2 и № 4 стоит по одному игроку, остальные в колонне

ному на № 6. На первом шаге мяч передается от № 3, тот на № 4, а с № 4 мяч передается обратно вперёд тому же № 6. Смена игроков по ходу мяча, направляющий, передающий, № 3, производит вторую передачу уже на № 2 (и возвращается туда же). Т. е. первая передача идет через № 4 (раз на № 4, раз на № 2). Это же упражнение, но передача с № 3 идет через № 1 (и возвращается туда же за мячом).

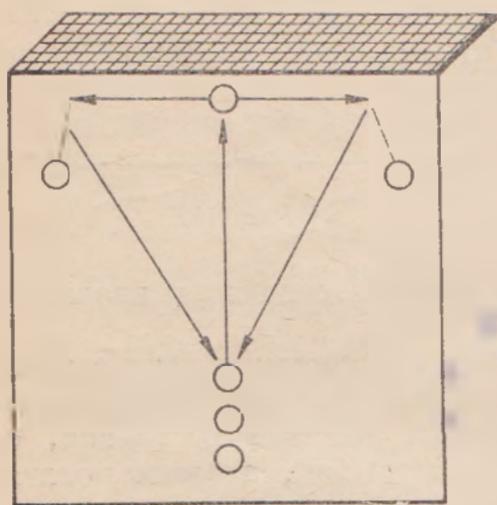


Рис. 143

Упражнение 55. Разновидность упражнения, но

но на рис. 144. Упражнение начинается с передачи направляющего одной из колонн на № 5 или № 1. Передача производится на № 3, который передает № 4 или № 2, в зависимости от стороны, куда он повернулся в момент приема

получил мяч с № 5, то передает № 4 и наоборот), передача идет по диагонали назад (в данном случае № 4 в зону № 1).

передача снова направляется на № 3, который теперь уже повернулся в сторону игрока № 2 соответственно, ему и передается мяч. Затем все повторяется снова. Смена происходит за мячом.

Упражнение 56. Расположение и порядок передачи как на рис. 145. Начинается упражнение с № 3, который, разбежавшись для удара, проводит первую передачу с собой в прыжке, а за второй передачей (уже стоя на земле) посылает его на № 5.

Вариант. Это же упражнение выполняется с перестановкой колонны с № 5 на № 1 и пасующего с № 2 на № 4. Передачи для удара идут с № 4 на № 3. Порядок выполнения тот же.

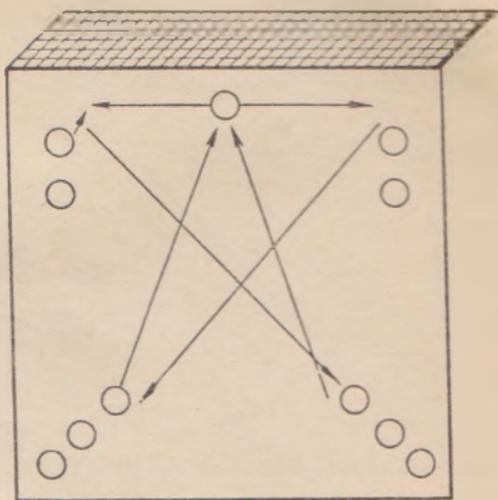


Рис. 144

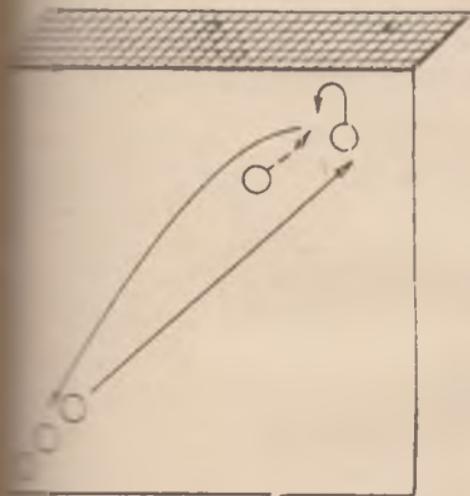


Рис. 145

Упражнение 57. То же упражнение, но уже для длинных передач: нападающий с № 3 переходит на № 4, и поэтому передача с № 2 идет уже на № 4. То же в другую сторону.

Упражнение 58. Упражнение в чередовании коротких и длинных передач. На № 2, № 3, № 4 стоит по одному игроку, оттянутые

метровой линии нападения. Остальные в колонне по

тому за № 6 (рис. 146).

Передача идет с № 6 на № 2. Оттуда или по заданию или произвольно идет на № 3 или № 4, которые, как и в упражнении № 44, разбегаются. После прыжке передают назад. После отдачи передают обратно на № 2. Смена игроков за № 2. Тот из нападающих, который не получил второй передачи, остается на месте до момента, пока не получит ее от другого игрока.

То же упражнение с передачей с № 4 (причем № 4 перемещается ближе к сетке).

Упражнение 59. Упражнение в чередовании коротких и длинных передач по сетке. Расположение игроков в двух колоннах за сеткой.

Упражнение 60. Чередование коротких передач вперед и за голову с длинными. Расположение игроков по рис. 148. Передача идет с № 4 на № 3, который через голову передает на № 2, а оттуда длинная передача на № 1.

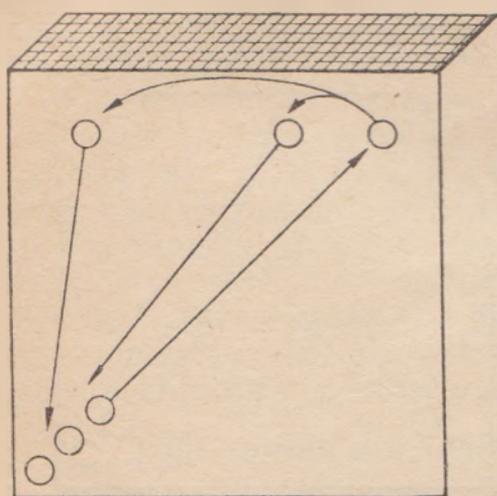


Рис. 146

и № 2, как на рисунке (рис. 147). Направляющий № 2 и выбегает на № 3. С № 3 идет ему навстречу короткая передача, которую он же снова передает обратно. Тот же № 2 передает второй раз, уже длинную передачу, на № 4. После двух передач оба направляющих переходят в конец противоположных колонн, а упражнение продолжается следующими игроками. Это же упражнение повторяется уже с другой стороны (начинает № 2).

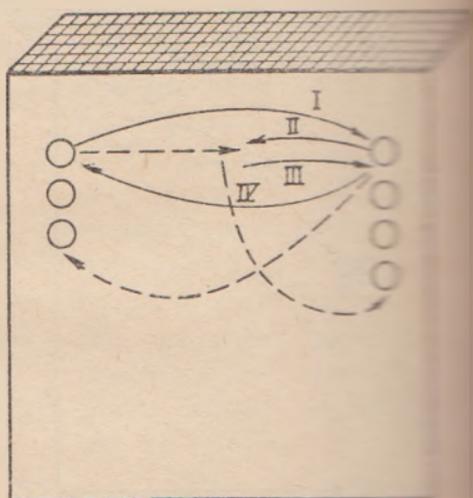


Рис. 147

Упражнение 60. Чередование коротких передач вперед и за голову с длинными. Расположение игроков по рис. 148. Передача идет с № 4 на № 3, который через голову передает на № 2, а оттуда длинная передача на № 1.

где уже, не лоя мяча, следующий игрок повторяет движение. Смена игроков за мячом, но с № 2 игрок идет колонны на № 4. Упражнение, но с № перемещается ко-

Упражнение 61. Это упражнение для хорошо подготовленных игроков можно давать одновременно с двумя мячами проверки внимания техники.

Порядок следующий: направляющий, сделав передачу с № 4 на № 3 и т. д., перебегает на № 3, другой игрок, выйдя на место, сразу произво-

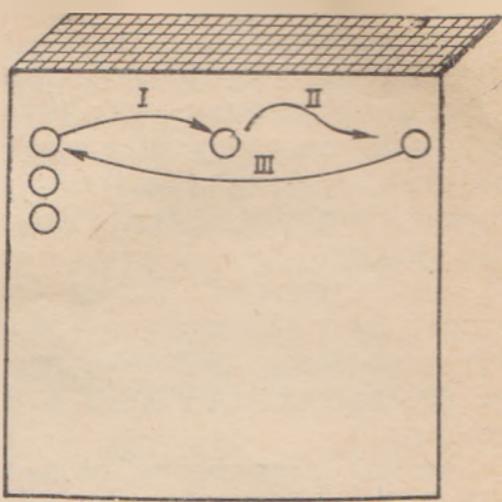


Рис. 148

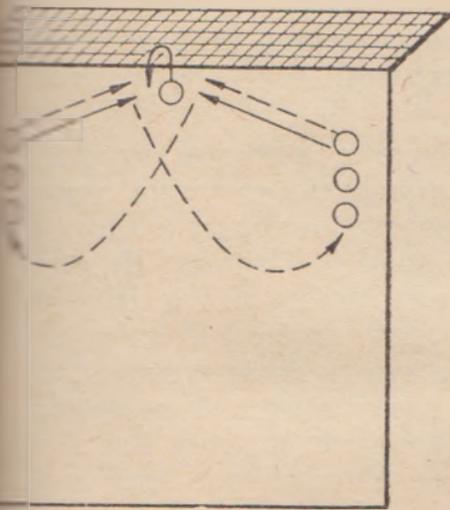


Рис. 149

дому передачу вторым мячом и т. д. (как раньше). Здесь обратить внимание на быстроту смены мест и безотрывность наблюдения именно за своим мячом, который он будет передавать. Хорошим показателем технической подготовки в передачах можно считать пятикратное и более повторение упражнения без потери мяча при нормальной технике всех передач мяча.

Упражнение 62. Упражнение в передаче мяча над собой (рис. 149). Колонна стоит на № 2, № 3, № 4. Направляющий передает мяч над собой (по заданию: определенная высота над сеткой и уда-

ле от нее) и пробегает в конец колонны. Следующий бежит и также передает над собой и т. д. Упражнение усложняется введением двух-трех мячей. Например, передавая на № 4, направляющий бежит к № 3, где преподава-

тель подбрасывает ему второй мяч, передав мяч собой, направляющий бежит к № 2, где свободный игрок подбрасывает третий. Это упражнение в хорошо подготовленных командах также можно применить как контрольное (три и больше повторений можно считать хорошим показателем для группы 6—8 человек). При этом можно давать следующие задания: первая передача (на № 4) высокая, вторая (на № 3) низкая (на уровне верхнего края сетки), третья (на № 2) невысокая в прыжке с отвлекающими действиями.

Упражнение 63. То же упражнение, но занимающиеся стоят в двух колоннах на № 4 и № 2. Мяч остается на № 4, куда поочередно выбегают игроки из обеих колонн. После передачи игроки идут в конец противоположной колонны.

Это же упражнение, но занимающиеся передают не мяч собой, а назад или вперед от № 3 (на 1—3 м). Направляющий с № 4 выбегает и передает (прямо или через голову) мяч между № 2 и № 3, направляющий из колонны на № 2 передает обратно между № 4 и № 3 и т. д.

### Упражнения для совершенствования вторых передач с выходом

Упражнение 64. Упражнение с выходом игрока из задней линии. Три игрока, оттянувшись, стоят на линии нападения на № 4, № 3, № 2, четвертый выходящий стоит на № 6, остальные в колонне в зоне 1. Первый из нападающих дает передачу вперед между № 2 и № 3 на выход. Выходящий перебегает вперед и дает передачу любому из нападающих, который, разбежавшись, прыгнув и замахнувшись, проводит передачу над собой, а затем второй передачей отправляет мяч назад второму в колонне, и затем все повторяется. Смена игроков за мячом. Упражнение идет непрерывно без задержки мяча.

Упражнение 65. Это же упражнение выполняется с участием двух нападающих: отдельно для № 2 и № 3 и отдельно для № 3 и № 4, в двух параллельных колоннах на № 4 и № 2 (при этом для каждой колонны будет свой выходящий на № 3).

## Упражнения для совершенствования скрытых вторых передач

Упражнение 66. Упражнение выполнять по рис. 143, до последнего момента стоит лицом к № 6. Затем производит ложное движение передачи вперед или назад, а затем в обратную сторону. Например, № 3 должен передать на № 2. Он вначале делает выпад вперед, к № 4, имитируя передачу на № 4, а затем производит передачу через № 4 на № 2. Задание то же, но игрок № 3 поворачивается лицом к № 2 и делает имитацию передачи назад, к № 4, передавая на самом деле вперед, на № 2.

Упражнение 67. Упражнение выполнять по рис. 144, также с соблюдением очередности передачи на № 4. Можно вводить скрытые передачи и для номеров № 4 и № 2, которые имитируют передачу вперед и передают мяч назад, соответствующую колон-

Упражнение 68. Упражнение выполнять по рис. 145. При этом в этом упражнении можно не соблюдать очередности передачи

№ 3 или № 4, а делать это неожиданно для партнеров.

Упражнение 69. Упражнение выполнять по рис. 147.

Упражнение 70. Упражнение выполняется по рис. 148.

Особенно ценное упражнение для тренировки скрытых передач, так как здесь чередуются все виды передач (короткие вперед и за голову и длинные вперед), вначале для закрепления. Это упражнение можно повторить смены мест 3—4 раза.

Упражнение 71. (рис. 150). Выходящий производит передачу на края сетки или перед собой короткую передачу (передачи выполняются скрытно.)

Упражнение 72. То же, но выходящий, имитируя короткую передачу, производит действительную передачу неожиданно для партнеров.

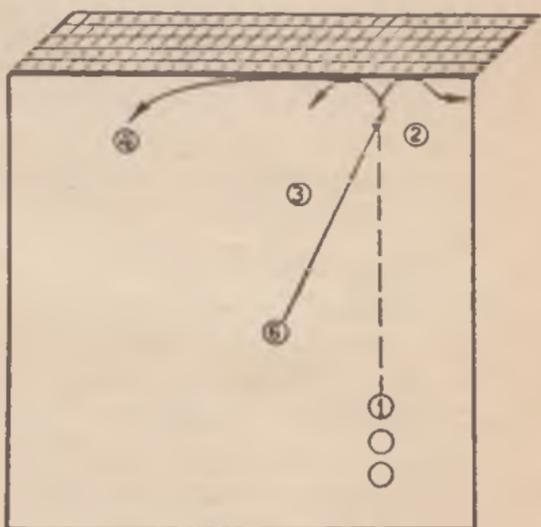


Рис. 150

Упражнение 73. Выполняется по рис. 151, но на площадке дополнительно стоит еще колонна игроков.

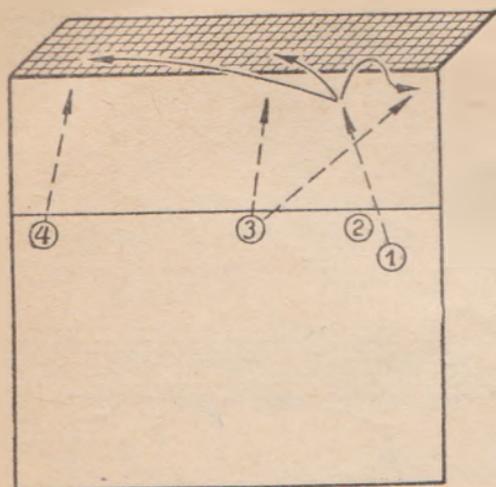


Рис. 151

Упражнение 76. Порядок выполнения по рис. 152. Методические замечания.

При выполнении всех упражнений (74—76) следует требовать обязательного скрытого и неожиданного выполнения передач при соблюдении требуемой точности и стабильности их.

При достаточной подготовке команды надо требовать поточности выполнения этих упражнений, без задержек мяча, с игрой в одно касание (за исключением нападающих, которые делают две передачи). Одновременно на одной стороне площадки эти упражнения могут проводить одновременно — 10 человек, при наличии 12 и более человек — дополнительно их для большей интенсивности в работе проводить сразу на обеих сторонах площадки.

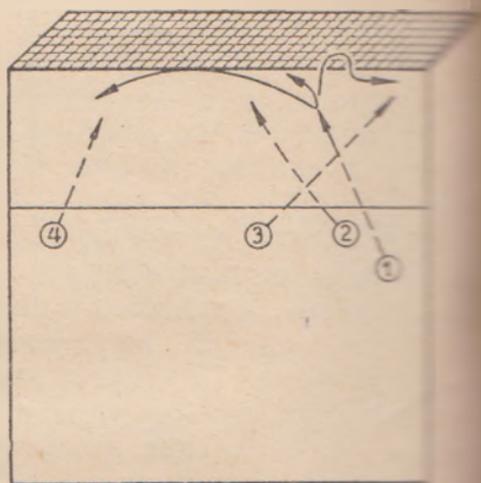


Рис 152

## Упражнения для совершенствования техники передач с отвлекающими действиями (в прыжке)

Упражнение 77. Упражнение в парах: один партнер передает другому все время передачу для удара (немного впереди него с крутой траекторией полета мяча), а тот делает удар с имитацией нападающего удара.

То же можно делать во встречных колоннах со сменой

Упражнение 78. Передача в тройках; расположение игроков треугольником. Первый передает второму для удара. Второй, имитируя удар, передает мяч третьему (или второму или с поворотом туловища), третий производит передачу для удара первому. Первый, теперь уже сам, производит передачу с отвлекающими действиями, т. е. в каждом новом приеме мяча функции игроков меняются.

После 4—6 повторений направление передачи изменяется.

В начале передача выполняется в прыжке с места, а затем с 1—2-шажного разбега. Для чего игроки должны быстро занимать исходное положение.

Упражнение 79. Упражнение в параллельных колоннах у сетки: одна колонна лицом к сетке на №2, другая на №3, нападающие стоят у 3-метровой линии нападения. Передачу начинает любой из нападающих, направляя мяч другому на 0,5—1 м от сетки. Тот, разбежавшись, прыгает и, имитируя

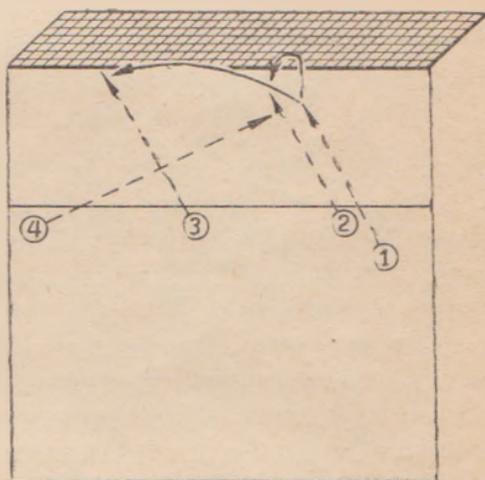


Рис. 153

удар, передает мяч обратно (точнее, ближе к сетке). Второй игрок первой колонны также разбегаются, прыгает и производит передачу с отвлекающими действиями. Упражнение производится поточно, без задержки мяча. Игроки, выполнившие передачу, идут в конец противоположной колонны.

То же упражнение выполняется с перемещением колонн на № 4 и № 3.

Упражнение 80. Упражнение в треугольнике. Один игрок стоит у 3-метровой линии на № 3. Остальные в колонне по одному на № 2. Направляющийся

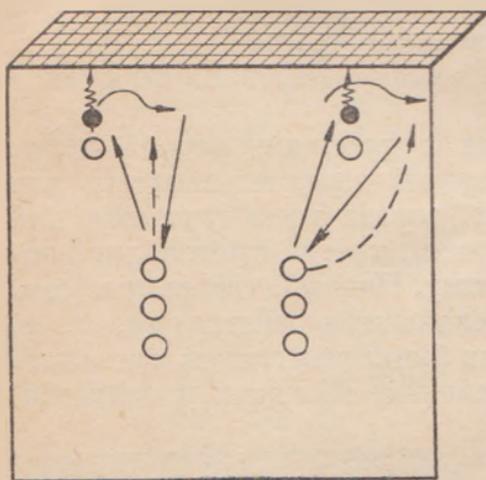


Рис. 154

рис. 154. Один игрок на № 4 или на № 2, остальные в колонне по одному на № 3. Передает игрок № 3 сразу же удар № 4 или № 2 (немного вперед). № 4 или № 2, имитируя удар, откидывает мяч вперед или назад за голову направляющему из колонны № 3, тот после отвлекающих действий передает второму в колонне на № 3, а сам остается на месте и ждет последующую передачу.

Упражнение выполняется поточно со сменой мест в рядке № 3 на № 4, № 4 назад на № 3 или № 3 на № 2, № 2 назад на № 3.

Упражнение 82. Порядок выполнения по рис. 36 главы «Тактика игры». № 2 передает мяч в прыжке с отвлекающими действиями на № 3 (вперед или назад) или из № 3.

Упражнение 83. По рис. № 150, но без выходящего игрока. Передачи с № 2 производятся обязательно в прыжке с отвлекающими действиями и не поочередно партнерам № 3 или № 4, а неожиданно для них. При первых передачах, не доброшенных к № 2 (а ближе, к № 3), рекомендуется выход игрока с № 3 за голову игрока № 2, где и ждать передачи для удара.

№ 2 дает передачу в прыжке на № 3. Там игрок в прыжке с отвлекающими действиями передает мяч № 2 для удара. Сам же бежит в конец колонны, на его место выходит второй из колонны. Направляющийся колонны разбегается и сам второй раз, имитируя удар, передает мяч третьему (перемещаясь после этого в конец колонны). Затем все повторяется снова в указанном порядке.

Упражнение 81. Расположение игроков, как на

Упражнение 84. Расположение игроков см. на рис. 148, игроки № 1 и № 2 оттянуты к задней линии и все производят в игре с отвлекающими действиями. Вначале облегчения можно сделать отвлекающие действия только на двух игроках (например, на № 2 или на № 3), а затем уже на

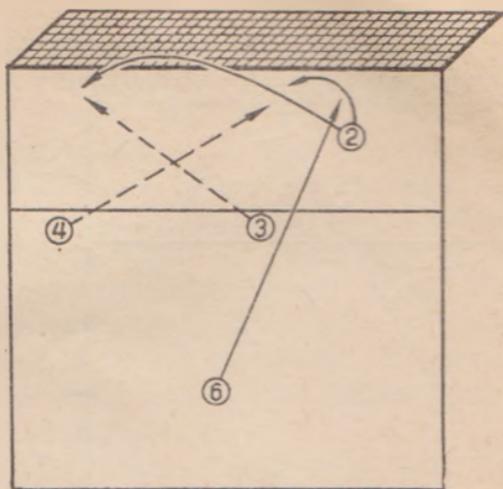


Рис. 155

Упражнение 85. Расположение игроков, как на рис. 155, но на № 6 остальные игроки колонны по одному.

Направляющий из колонны дает передачу сразу на удар № 2, откуда следует передача с отвлекающими действиями

или на № 3 или на № 4. Игроки № 3 и № 4 меняются для удара местами. Тот, из них, кто получил передачу, делает двойную передачу (одну над собой и другую назад) и бежит в конец колонны. Не получивший передачи возвращается в исходное положение. Направляющий из колонны и игрок № 2 перебегают туда, куда они направили мяч.

Упражнение выполняется поточно, без задержки мяча.

Упражнение 86 (рис. 156). На № 1 стоят свободные игроки. Направляющий передает на удар сразу игроку № 3, который производит передачу с отвлекающими действиями

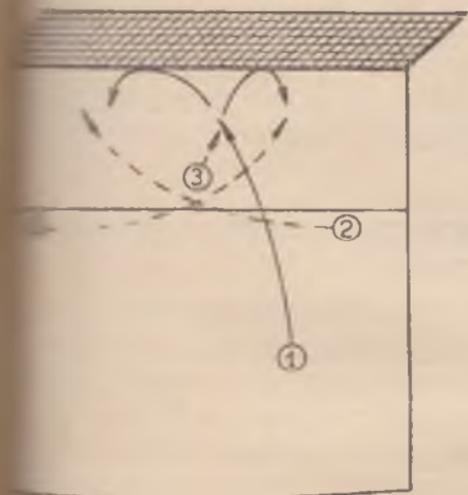


Рис. 156

вперед или назад недалеко от себя (в 1—2 м). Игроки № 4 меняются местами, и получивший передачу

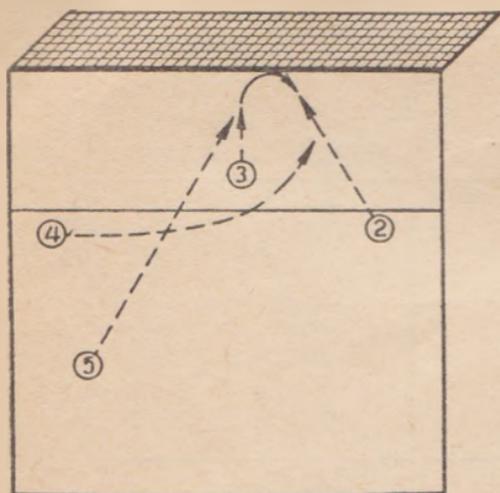


Рис. 157

мяч назад в колонну другой передачей. Смена игроков за мячом. Упражнение 87 (рис. 157). На № 5 стоит сетка, откуда нападающий производит передачу на удар игроку № 3, который производит передачу с кидаящими действиями, кидывая ее немного назад. В зависимости от того, кому он ее передает, удаление мяча от сетки будет разным. В случае передачи недалеко от сетки мяч направляется для забива-

шего за № 3 игроку из зоны № 4 и не должна быть (0,5—0,7 м). При направлении ее дальше от сетки (на 1—2 м) она предназначена № 2, прыгающему за № 4, и должна быть несколько выше (1,0—1,5 м). Обратная передача производится в обычном порядке. Смена игроков за мячом.

### Упражнения для совершенствования нападающих ударов

Упражнения в совершенствовании нападающих ударов естественно, связаны с соответствующими упражнениями по обработке различных передач и не требуют подробного описания. Поэтому в этом разделе упражнений будет дано описание только некоторых подводных упражнений, особенностей в методике проведения тех или иных описанных упражнений, которые потребует специализации совершенствования нападающих ударов. Там, где не требуется особых замечаний, приводится просто номер соответствующего упражнения по передачам.

Упражнение 88. Удары в стену, в сетку, в потолок собственного подбрасывания. С места и в прыжке.

чтобы при этом мяч направлялся не круто вниз (очень часто наблюдается на практике), а вперед-вниз (но на высоте не ниже 1—1,5 м от пола, если удар производится на расстоянии 3—4 м от препятствия (сетки, партнера). Это связано с тем, что при ударе круто вниз кисти резко отличается от работы ее при обычном, когда основная ее активность проявляется в выпрямлении из положения сзади до момента выпрямления.

При ударе же круто вниз кисть будет работать наиболее из положения выпрямления до максимального сгибания ее вперед, что приведет к закреплению неправильной привычки работы кисти и частым ударам в сетку. Кроме того, такие удары приводят к неправильному перемещению места удара далеко впереди себя, что также резко отличается от нужной формы движения.

Упражнение 89. Удары с передачи партнера в тройках, парках с резким изменением направления полета мяча (без поворота кисти). Удары производятся не в партнера, передавшего мяч, а в других, причем принявший мяч передает его другому удар, а свободному партнеру, который уже передает удар.

Упражнение 90. Повторные удары 3—5 мячей подряд, бросаемых рядом стоящим партнером. При этом удары производятся по заданию с изменением направления.

Упражнение 91. Один партнер, передающий, стоит у сетки (спиной к ней), а второй — в 3—4 м, лицом к нему. Передающий, имея около себя 6—8 мячей, набрасывает их поочередно (баскетбольной или волейбольной передачей) с разной траекторией, высотой и быстротой, бьющему мячу, который производит удары с места, в прыжке с места и с разбега в направлении передающего или в разные стороны к стенам. Для интереса и большей точности удара можно на стене начертить ориентиры (круги, квадраты и т. п.).

### Упражнения для совершенствования нападающих ударов через сетку

Упражнение 92. Удары с простых вторых передач. Использовать упражнения в передачах по рис. 143, 144, 145, 146.

Также используются все варианты этих упражнений. Для обеспечения поточности упражнений порядок смены

игроков прежний, т. е. за мячом, а бьющий после удара как и раньше, в конец соответствующей колонны, прежде всего захватив свободный мяч (для обеспечения быстроты смены игроков). При выполнении каждого упражнения вначале нужно добиваться, чтобы передачи были точными и стабильными (в одно место), а при разучивании обращать все внимание на правильную технику разбега, отталкивания и самого удара (замаха и ударного движения), не ставя целью точность и силу удара. При этом надо отметить, что периодическое повторение этих упражнений указанными выше задачами необходимо для любой игры игроков, так как в процессе тренировочных и контрольных игр правильные основы техники в какой-то степени искажаются, и поэтому необходимо их регулярное повторение и закрепление.

Усложнение приведенных упражнений идет по мере выполнения как постановки определенных заданий нападающему игроку (на точность, силу), так и по линии усложнения передач (изменяя их траекторию, высоту, удаление от сетки и т. п.) и увеличения быстроты смены игроков.

Упражнение 93. Удары с скрытых передач и передача выходящего игрока. Использование упражнений в играх на дачах.

Упражнение 94. Использовать упражнение по рис. 104, но все игроки оттянуты к 3-метровой линии нападения. Передачи идут в указанном порядке (но не в порядке, перемещаясь каждый раз вперед к сетке), а удар производится только по сигналу преподавателя («Можно!» и т. п.), который подается в момент, когда мяч находится в руках передающего (в момент приема). Смена игроков происходит также, но бьющий игрок идет в конец колонны, а на его место перемещается сзади стоящий игрок. В этих упражнениях важно вырабатывать большую внимательность и сосредоточенность к удару у всех игроков, находящихся в зоне нападения, так как передачи идут неожиданно. Для усложнения и выработки быстроты ориентировки можно давать задания для удара по сигналам. Например, хлопок — удар с переводом влево, свисток — удар с переводом вправо, голосом: «Удар!» — прямой удар по ходу.

Упражнение 95. Использовать упражнение в играх на дачах с выходом. Во всех этих упражнениях нападающие не должны стоять дальше 3-метровой линии нападения. Они должны четко выполнять заданные перемещения, соблюдая

последовательность их (т. е. ближе к сетке перемещается игрок, который бьет с более короткой и низкой передачи). Перемещения игроков такие же, как указано ранее (бьют в конец колонны). При упражнениях с выходом игрока нападения и пасующий должны твердо знать свое исходное положение для удара, время и место прыжка в зависимости от места нахождения мяча по отношению к выходящему игроку. Например, в упражнении 76 (см. рис. 154) игроки нападения начинают свои перемещения к исходному положению (началу разбега для удара) сразу, только увидели, что первая передача направлена именно выходящему игроку. В то же время начало разбега и прыжка для удара у них уже будет разный. Так, № 4, бьющий короткой низкой передачи, сразу за выходящим начинает разбег, когда мяч еще не доходит до передающего (на 50 см), № 2 начинает разбегаться, когда мяч коснулся его рук, а № 3 разбегается уже тогда, когда мяч отлетел от передающего и примерно определился характер передачи (в данном случае передача длинная и короткая имеет время для оценки передачи). Вначале эти упражнения нужно выполнять в более медленном темпе с 4-кратным повторением в каждой расстановке без смен мест, только по усвоении согласованности действий можно ускорять упражнение и вводить поточную смену игроков.

Упражнение 96. Удары со вторых передач с отвлекающими действиями. Использовать упражнения по выбору инструктора.

Вначале необходимо первые передачи направлять удобно точно для передающего и упражнение повторять в той же расстановке. Для плотности занятия упражнения проводить на обеих сторонах площадки и (поочередно).

### Упражнения в блокировании без мяча (имитационные)

Упражнение 97. Имитация блокирования без нападающего. Порядок выполнения: игроки, перемещаясь прыжковыми шагами вдоль сетки, через каждые 2—3 шага производят блокирование (вначале одиночное, а затем групповое).

Позднее это же упражнение, но в быстром темпе. Затем же, но блокирующий один раз прыгает лицом к сетке, второй раз спиной.

Упражнение 98. Имитация блокирования при нападающем. Порядок упражнения: игроки распределяются парами, лицом друг к другу, по обе стороны сетки. Одна шеренга имитирует нападающий удар, другая блокирование, затем шеренги меняются ролями. При нападающем следует давать различные задания: нападающий удар силовой, кистевой или боковой, причем вначале по ходу, а затем с переводом. При ударах по ходу основное внимание уделять на своевременность прыжка к блокированию при различных способах удара (см. технику блокирования), а при ударах с переводом дополнительно мешать руки в ту или иную сторону своевременно.

При выполнении этих упражнений можно давать несколько вариантов. Например, блокирующий выполняет дополнительное задание, определяющее характер удара, с которой выполняется удар (в центре и с края сетки, близко или далеко от сетки и т. д.), в зависимости от чего блокирующий должен выбрать правильное место отталкивания, своевременно оттолкнуться и вынести руки с определенной амплитудой и разворотом.

Упражнение 99. Предыдущее упражнение, но выполнение блокирования и нападающего удара поочередно (каждый игрок один раз выполняет блок, один удар и т. д.). При выполнении упражнений требовать, чтобы нападающий имитирующий нападающий удар, каждый раз отходить от сетки для разбега к удару. Это же упражнение можно вести перемещением пар вдоль сетки, а затем и с последующей сменой мест; игрок, выполнивший имитацию блокирования, перемещается на противоположную сторону и с соответствующего разбега выполняет имитацию удара, а игрок, имитирующий удар, переместившись на его место, имитирует блок и т. д.

Упражнение 100. Имитационное выполнение блокирования только при условии имитации удара; если нападающий игрок имитирует откидку, то блокирующий прыгать не должен.

При проведении упражнения можно использовать все варианты предыдущих упражнений.

### Упражнения в блокировании с мячом

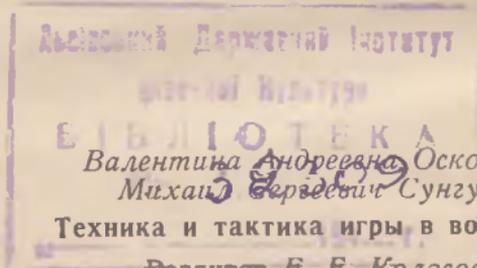
Упражнение 101. Упражнение в блокировании при ударе с различных передач различными способами и различными игроками. Так как блокирование является ответной

нападающего удара, то все упражнения  
я удара, пригодны и для совершенствования  
соответственно вводя его в каждом случае  
ное, а затем групповое). В зависимости от  
ния блокирующему дается задание органи-  
или зонное блокирование. При выполнении  
ий следует особое внимание игроков обра-  
чие момента прыжка для блокирования и  
ом или ином направлении, в зависимости от  
характера передачи на удар и индивидуаль-  
тей нападающего игрока (см. технику бло-  
ищем указания о моменте прыжка или вы-  
ть не вообще (например: «Прыгай позже»  
дающим» и т. д.), а конкретно.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление . . . . .	3
Общие основы спортивной тренировки по волейболу . . . . .	5
Планирование учебно-тренировочного процесса . . . . .	13
Техника игры . . . . .	29
Тактика игры . . . . .	72
Ошибки, их причины и методика исправления . . . . .	53
Игровые упражнения для совершенствования техники и тактики игры . . . . .	179



Редактор *Е. Е. Колосова*  
Художественный редактор *Г. А. Шалыгина*  
Обложка художника *В. В. Еремина*  
Технический редактор *Т. Д. Феклисова*  
Корректор *З. Г. Самылкина*

Изд. № 817. Сдано в набор 30/IV-58 г. Под-  
писано к печати 26/III-59 г. Формат  
84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Объем 3,25 бум. л. 10,66 печ. л.  
9,92 уч.-изд. л. 6,5 физ. л. 37 224 зн в  
1 печ. л. А 03225. Заказ № 545. Тираж 40 000.  
Цена 3 р. 50 к.

Издательство «Физкультура и спорт»  
Москва, М. Гнезниковский пер., 3.

Полиграфический комбинат  
Ярославского Совета народного хозяйства,  
Ярославль, ул. Свободы, 97.