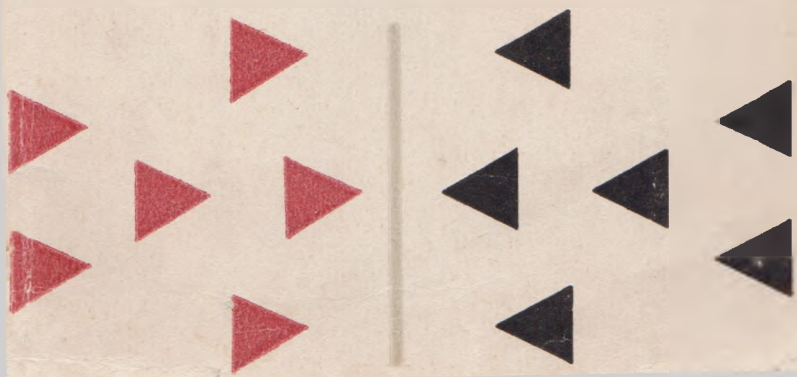


УД8.9
К48
796,325

4515-69 Клещев Ю.
Тюрин В., Сурзев Ю.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ



7А8.2
К48

Читальный зал >1

Ю. КЛЕЩЕВ, заслуженный тренер СССР, В. ТЮРИН,
Ю. ФУРАЕВ

Тактическая подготовка волейболистов

(сборник упражнений)

87918

БИБЛИОТЕКА
Львовского государственного
института физической культуры и спорта



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Определение основных понятий тактики	5
Классификация тактики игры	7
Функции игроков	—
Комплектование команды	9
Тактика нападения и защиты	10
Упражнения для совершенствования индивидуальных действий игроков	14
Упражнения для совершенствования групповых и командных действий игроков	38
Комбинированные упражнения	113

Юрий Николаевич Клецев
Виктор Александрович Тюрин
Юрий Петрович Фураев

Тактическая подготовка волейболистов

Редактор В. С. Хомутский
Художник В. П. Прохоров
Художественный редактор В. К. Сафронов
Технический редактор М. П. Манина
Корректор С. Н. Замула

А 00655. Сдано в набор 18/IX 1967 г. Подписано к печати 3/1 1968 г. Формат 84×108^{1/32}. Печ. л. 3.75. (Усл. печ. л. 6.3) Уч.-изд. л. 5.57. Бум. л. 1.875. Бумага типографская № 3. Тираж 20 000. Зак. 520. Цена 20 коп.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

ВВЕДЕНИЕ

Данное пособие представляет собой сборник упражнений по тактической подготовке волейболистов. Упражнения, входящие в сборник, направлены на развитие тактического мышления игроков, на решение определенных тактических задач. Кроме того, они, безусловно, будут решать и задачи технической подготовки.

Методика выполнения всех упражнений направлена на то, чтобы научить занимающихся не просто выполнять технические приемы, а использовать их тактически грамотно, в зависимости от игровой ситуации в данный момент. Для этого раскрывается основное направление всех упражнений и их вариантов, дается методика проведения упражнений и последовательность их применения.

Тактическая подготовка подразделяется на индивидуальную, групповую и командную, в соответствии с этим изложен материал в сборнике.

Тактическое мастерство волейболиста немислимо без знания современной тактики игры и ее развития. Эти знания являются теоретическим разделом тактической подготовки.

Практическим разделом тактической подготовки являются конкретные умения и навыки, которые дают возможность действовать игроку индивидуально или взаимодействовать с партнером.

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

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

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

падении и защите, которые характеризуются определенным расположением игроков на площадке и определенностью их функций.

3. Формирование у игроков умения более эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенностей игры противника и внешних условий.

4. Развитие у игроков способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении или защите на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действия противника.

Необходимо отметить, что если первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие задачи будут решаться на протяжении многолетнего этапа совершенствования игроков в тактике.

Уже на начальном этапе обучения техническим приемам игрокам необходимо давать посильные тактические задачи, причем эти тактические задачи должны способствовать скорейшему овладению данным техническим приемом. Обучение тактическим действиям в нападении и защите осуществляется параллельно.

Все упражнения условно разделены на два раздела.

В первый раздел включены упражнения по овладению тактикой отдельных технических приемов.

Второй раздел раскрывает групповые и командные взаимодействия игроков в нападении и защите. Кроме того, существует целый ряд упражнений, сочетающих в себе как овладение тактикой отдельных технических приемов, так и тактикой нападения и защиты в целом.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ТАКТИКИ

Тактика игры представляет собой совокупность средств, действий, способов и форм ведения игры и целесообразное их применение с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Целесообразное использование всех средств, действий, способов и форм ведения игры возможно только при правильном учете тех факторов, которые характерны для данной конкретной встречи.

Эти факторы складываются из правильной оценки возможностей своей команды и команды противника (состав команды на данную игру, моральное состояние игроков, техническая, тактическая оснащенность, степень тренированности игроков и т. д.).

Развитие тактики игры определяется ростом технического мастерства игроков. Главной движущей силой развития тактики игры является борьба между нападением и защитой. Тактика игры непрерывно совершенствуется. Появление в игре новых эффективных средств или способов нападения вызывает необходимость поисков соответствующих средств или способов защиты, и наоборот.

Жизнеспособность тактики заключается в ее гибкости и творческом использовании, что позволяет не только приспособливаться к особенностям конкретного противника, но и навязывать ему свою игру. Неумение изменить ход игры применительно к конкретной обстановке, отойти от заученного шаблона несовместимо с правильным пониманием тактики игры.

Тактика игры будет только тогда передовой и жизненной, когда она будет непрерывно обогащаться новыми знаниями и вооружаться новыми средствами, способами и формами ведения игры.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и их способы. Без овладения техникой процесс игры невозможен. Уровень тактического мастерства команды определяется уровнем ее технического мастерства. Если техническая подготовка направлена на

изучение движения того или иного приема, то тактическая подготовка вооружает игроков необходимыми знаниями и умениями целесообразного применения изученных приемов в условиях конкретной игровой обстановки.

Более уверенное и разнообразное владение различными средствами техники позволяет команде применять более гибкую тактику игры.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые ими в борьбе с противником.

Опыт ведения игры изучается, осваивается и на базе этого создаются наиболее рациональные способы ведения игры.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой, и осуществляемые им без непосредственного участия партнеров.

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть командной задачи.

К командным действиям относятся взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и в защите.

Командные действия осуществляются различными способами, выраженными в различных системах и комбинациях.

Системой игры называется организация действий игроков команды, в которой обусловлены функции каждого игрока и соответственно функциям обусловлена их расстановка на площадке.

Каждая система игры имеет свою постоянную схему расстановки игроков. Выбор системы диктуется как возможностями команды противника, так и возможностями своей команды.

Системы игры тесно связаны с принципами комплектования команды и стартовой шестерки, и наоборот. Но принцип комплектования команды по функциям игроков не есть система игры.

Тактическая комбинация — это заранее разученные согласованные действия игроков команды, направленные на создание одному из игроков условий для завершения атаки. Успех тактических комбинаций зави-

сит от точности приема и направления мяча, от точности второй передачи, а также от ее траектории и скорости; от согласованности действий передающего игрока с нападающими.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Классификация является основой для изучения и совершенствования тактики игры и повышения качества учебно-тренировочного процесса. Раскрывая основное содержание и результат игры, можно подразделить тактику на два раздела: тактику нападения и тактику защиты.

Каждый из этих разделов подразделяется в зависимости от принципа организации действий игрока на следующие группы: индивидуальные действия, групповые действия и командные действия.

В свою очередь, каждая из групп подразделяется в зависимости от форм ведения игры на виды: например, индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом.

Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяются на способы или системы. Например, система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии или система игры в нападении со второй передачи выходящего игрока задней линии. Отдельные способы, имеющие различные особенности в содержании их выполнения, подразделяются на варианты.

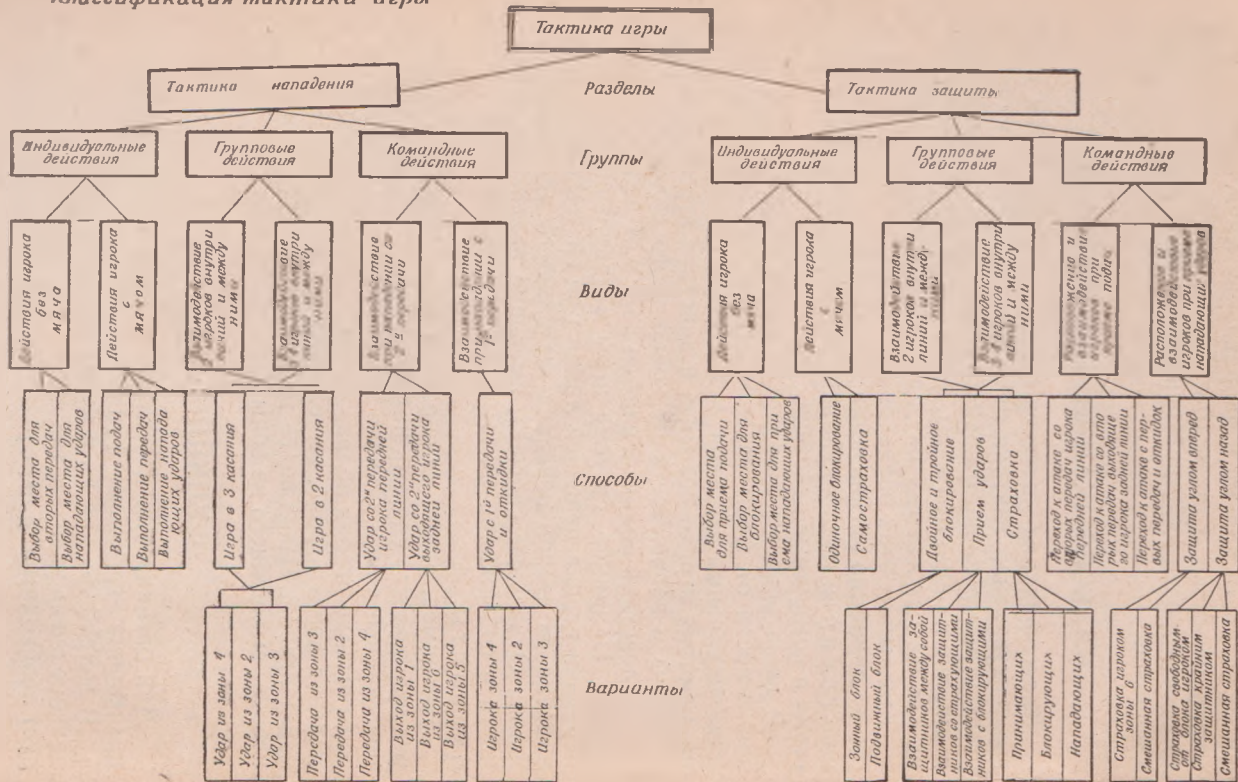
Например, одним из способов нападения со второй передачи является система нападения через выходящего игрока задней линии. Однако эта система в зависимости от зоны выхода игрока подразделяется на три варианта: нападение через игрока, выходящего из зоны 1, нападение через игрока, выходящего из зоны 6, и нападение через игрока, выходящего из зоны 5.

ФУНКЦИИ ИГРОКОВ

Для организации действий команды необходимо распределение игроков по функциям.

В волейболе, как ни в какой другой игре, это распределение очень условно, так как по правилам игры существует необходимость перехода игроков по зонам площадки

Классификация тактики игры



Выбор места для отбора передачи
Выбор места для нападающих ударов

Выполнение подачи
Выполнение передачи
Выполнение подачи кущих ударов

Игра в 3 касания

Игра в 2 касания

Удар со 2-й передачи игрока передней линии

Удар со 2-й передачи выходящего игрока задней линии

Удар с 1-й передачи и откидки

Удар из зоны 4
Удар из зоны 2
Удар из зоны 3

Передача из зоны 3
Передача из зоны 2
Передача из зоны 4

Выход игрока из зоны 1
Выход игрока из зоны 2
Выход игрока из зоны 5

Игрок зоны 1
Игрок зоны 2
Игрок зоны 3

Выбор места для приема подачи
Выбор места для блокирования
Выбор места для приема нападающих ударов

Одиночные блокирование
Самостраховка

Двойные и тройные блокирование
Прием ударов

Страховка

Переход к атаке со ударов передачи игрока передней линии
Переход к атаке со отскоком от задней линии

Переход к атаке с передачи от задней линии
Защита улоном вперед
Защита улоном назад

Зонный блок
Подвижный блок

Взаимодействие 2-3 игроков между собой
Взаимодействие защитников со нападающими
Взаимодействие защитников с блокирующими

Принимающих
Блокирующих
Нападающих

Страховка игроком зоны 6
Смешанная страховка

Страховка свободными игроками
Страховка клавишим защитником
Смешанная страховка

и действия их на передней и задней линиях. Поэтому требования к всесторонней подготовке игроков в волейболе гораздо выше, чем в других спортивных играх. Распределение по функциям больше связано с равномерной расстановкой сил в команде, а не просто с делением на нападающих, защитников или связующих игроков. Современная игра выдвигает еще большие требования к универсальной подготовке игроков, и с дальнейшим ее развитием они будут возрастать.

Однако это не значит, что распределение игроков по функциям потеряет свой смысл. При универсализации игроков надо учитывать их склонности и способности для выполнения той или иной функции.

Таким образом, формирование каждого игрока проходит по двум взаимосвязанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных навыках игры и совершенствование в навыках, специфических для выполнения своих функций.

Условно функции распределяются следующим образом: основные нападающие (угловые), вспомогательные нападающие и связующие игроки. Настоящий уровень развития волейбола уже требует от игроков качественного выполнения, кроме общей игры, двух функций. Например, вспомогательный нападающий должен дополнительно овладеть функциями связующего игрока, и наоборот.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНДЫ

Комплектование команды определяется принципом подбора игроков с учетом сильных сторон, индивидуальной игры каждого для распределения сил по линиям соответственно их функциям и зонам начальной расстановки (зоны 4—1, 3—6 и 2—5).

При этом учитывается комплектование не только стартовой шестерки, но и всей команды, в составе которой должны быть игроки, способные выполнять функции игроков стартовой шестерки.

К любому принципу комплектования команды применима любая система ведения игры, но в разном качественном выражении.

В настоящее время существует несколько принципов комплектования стартовой шестерки команды:

- 1) «3—3» (три нападающих и три связующих);
- 2) «4—2» (четыре нападающих и два связующих);
- 3) «5—1» (пять нападающих и один связующий);
- 4) «6—6» (шесть в нападении, шесть в защите).

При комплектовании шестерки команды по принципу «3—3» игроки разных функций располагаются на площадке через одного.

Принцип комплектования шестерки команды «4—2» подразумевает расположение игроков одинаковых функций (два связующих, два вспомогательных нападающих и два основных нападающих) по диагонали в противоположных зонах. Причем связующие в этом случае могут располагаться как рядом с основными, так и рядом с вспомогательными нападающими (в зонах 3—6 или 2—5).

Принцип комплектования шестерки «5—1» говорит о том, что в команде почти нет ярко выраженных угловых нападающих, а если и есть, то качество их общей игры гораздо выше. Нападающий игрок, находящийся в противоположной зоне со связующим, фактически выполняет дополнительную функцию связующего. Этот принцип комплектования стоит на грани подбора шестерки «6—6», но и он подразумевает четкое определение задач каждого игрока, особенно выполняющих функции связующих, которые должны обладать высоким уровнем общей игры с полноценным нападением и блокированием.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ

Специфика игры позволяет нам только условно, искусственно, разделить нападение и защиту, так как они тесно связаны между собой. Каждый прием защиты является или контратакующим действием, например блокирование, значение которого все больше возрастает в связи с выигрышем значительного количества очков, или подготовкой контратаки — прием подач и нападающих ударов.

Таким образом, разделение на тактику нападения и тактику защиты введено для удобства методического разбора и изложения материала тактических действий в игре. Все действия нападения и защиты делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные действия в зависимости от того, какое количество игроков взаимодействует, подразделяются на групповые и командные. Это деление также условно.

Индивидуальные действия игрока являются частным выражением командных действий. Это самостоятельное принятие решения в каком-либо преднамеренном действии. В практике соревнований отличная тактическая подготовленность каждого игрока намного облегчает единоборство с командой противника.

Индивидуальные действия игрока включают в себя действия без мяча и действия с мячом.

В групповых действиях наиболее ярко проявляются навыки творческого взаимодействия игроков.

Так же как порой трудно провести четкую грань в разделении защиты и нападения или выделить момент перехода от одного действия к другому, так же иногда мы условно определяем групповые действия, которые являются организованными действиями команды.

Принятое нами условное разделение команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии двух, трех или четырех игроков внутри линий и между линиями.

Результативность нападения в волейболе достигается не только индивидуальной технической и тактической подготовкой и четким взаимодействием звеньев, но и, безусловно, едиными командными действиями, упорной борьбой всего коллектива, пронизанного духом победы.

Нападение в волейболе по тактической направленности командных действий. При нападении со второй передачи и при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения содержит определенные системы командных действий. При нападении со второй передачи сложились системы игры: через игрока передней линии и через выходящего игрока задней линии, а при нападении с первой передачи — система игры «сразу» и «с откидки».

Все перечисленные системы игры могут применяться как в начале розыгрыша мяча — при приеме подач, так и по ходу игры — в доигровках.

Варианты этих систем игры определяются: местом игрока, выполняющего вторую передачу; ударом сразу или с откидки, а также расположением всех игроков, в основном нападающих.

При системе игры со второй передачи игрока передней линии, определяющей вариант игры будет зона, из которой выполняется передача на удар.

При системе игры со второй передачи выходящего игрока задней линии варианты игры будут зависеть от зоны, из которой выходит игрок, и места, куда он выходит для передачи.

При системе игры с первой передачи и «с откидки» варианты нападения будут определяться зоной, куда направлена первая передача на удар. Необходимо внести небольшое пояснение. Некоторые специалисты считают, что этот вид нападения не должен относиться к системам игры в силу редкого его применения. Это неверно. Команды мало применяют в настоящее время эту систему игры только в связи с технической неоснащенностью игроков и другим направлением в методике подготовки команд. Но это не значит, что данная система ведения игры не существует. И второе. Отдельные авторы предлагают отнести нападение с откидки к системам игры со второй передачи. Это также неправильно. Откидка — это не вторая передача. Это производное именно от нападающего удара сразу, неразрывно связанное с ним. Это один из вариантов системы игры «сразу», и перевести его в систему вторых передач просто невозможно.

В волейболе переход от защиты к нападению и от нападения к защите проходит в какое-то мгновение. Больше того, отдельные приемы защиты являются и контратакующими. Или при выполнении, например, одного из них — подачи — игроки подающей команды располагаются главным образом для защитных действий. Это переплетение требует от команды особо быстрых, организованных действий всех игроков, всего состава, которые позволяют с успехом решать задачи обороны.

Не должно казаться парадоксальным, что команда строит свои защитные действия, подчиняя схему расположения игроков определенным правилам перехода к какой-либо системе игры в нападении. В этом особенность игры.

Командные действия в защите в зависимости от способов нападения противника разделяются на два вида: расположение и взаимодействие игроков при приеме подач и расположение и взаимодействие игроков при приеме нападающих ударов.

Расположение и взаимодействие команды в обороне при приеме подач противника зависит от ее дальнейших действий при

переходе в атаку. Главная задача, конечно, четко принять мяч и точно направить его, рационально распределив между игроками зоны приема.

Каждая расстановка в зависимости от подач противника и распределения зон приема может быть условно названа «в линию» или «уступами». «В линию» игроки стоят почти на одной линии, идущей по дуге, не нарушая правил расстановки.

«Уступами», или «зигзагом», игроки стоят на различном отдалении друг от друга в сагиттальном и фронтальном направлениях.

В настоящее время в большинстве случаев команды применяют расстановку «уступами». Такое расположение игроков обеспечивает лучший прием разнообразных подач по способу и замыслам. Исключение может быть только при приеме сильных подач.

Следующий вид командных действий в защите, определяемый расположением и взаимодействием игроков при приеме нападающих ударов, имеет две определенные системы игры. Условно они названы так: система игры в защите «углом вперед» и система игры в защите «углом назад».

Название каждой системы определяется расположением игрока шестой зоны.

Система игры в защите «углом вперед» характеризуется тем, что игрок шестой зоны находится вблизи от блокирующих игроков и осуществляет их страховку.

Система игры в защите «углом назад» характеризуется тем, что игрок шестой зоны располагается вблизи от лицевой линии и осуществляет в основном прием нападающих ударов.

При любой системе игры все игроки команды должны располагаться, подчиняясь общей схеме построения защиты и обеспечивая прием нападающих ударов и страховку блокирующих.

Целесообразные командные тактические действия определяются умением игроков применять по необходимости ту или иную систему, разумно чередуя их в разных условиях. В этом гибкость и класс игры команды в защите.

Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков на страховке. Они определяются в

зависимости от того, из какой зоны противник выполняет удар, сколько игроков участвует в блоке и какой игрок страхует.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ПОДАЧ

Упражнения этого раздела направлены на то, чтобы правильно научить занимающихся пользоваться одним из основных технических приемов нападения, которым является подача.

Занимающиеся, учитывая свои технические возможности, должны правильно строить тактические действия. Они должны уметь определить: какой способ подачи наиболее целесообразен в данный момент, на какую часть площадки следует подавать, чтобы затруднить прием подачи. подача, правильно выполненная тактически, лишает команду противника возможности действовать активно в нападении, что, несомненно, в дальнейшем облегчает действия защитникам.

1. Подачи в зону нападения. Подачи рекомендуется направлять в зону 2 и 4 до линии нападения, так как при обычной расстановке игроки передней линии располагаются за линией нападения, и мяч, посланный в эту зону, очень трудно принять. Если же нападающий противника умышленно не участвует в приеме, уходит ближе к сетке, то следует выполнять подачу на него. Если игрок передней линии заранее становится в зону нападения для выполнения второй передачи, то подавать надо именно на этого игрока. При выходе игрока задней линии для выполнения второй передачи надо подавать также на путь его выхода в зону нападения с целью заставить игрока принять мяч.

2. Подачи к лицевой линии. Трудность приема таких подач заключается в том, что увеличивается расстояние между принимающим игроком и игроком, выполняющим вторую передачу, находящимся в зоне нападения. Это, несомненно, отражается на точности приема подач.

3. Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии. Такая тактика чередования подач нарушает обыч-

ное расположение игроков при приеме, не позволяет сосредоточиться принимающему игроку непосредственно на приеме. Большая эффективность достигается при неожиданной смене направления подач в зону нападения или к лицевой линии.

4. Совершенствование нацеленных подач на определенного игрока имеет следующую тактическую направленность:

подачи на игрока слабо владеющего приемом;

подачи на сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;

подачи на игрока, заранее готового к выполнению второй передачи;

подачи на игрока задней линии, выходящего для выполнения второй передачи;

подачи на игрока, вошедшего в игру при замене.

5. Подачи между игроками. При этих подачах трудно определить, кто из игроков должен принимать мяч. Наибольший эффект достигают подачи, направленные между игроками зон 5—3, 3—6, 6—1, когда нападающий зоны 3 оттянут от сетки.

6. Совершенствование нацеленных подач в определенные части зон площадки, наиболее сложные для приема.

Подачи в зону 5 вдоль боковой линии. Наиболее уязвимой частью этой зоны является площадь, ограниченная примерно 1 м от боковой линии и 1,5 м от лицевой.

Подачи в зону 1 в угол площадки, ближе к боковой линии.

7. Выполнение подач в состоянии утомления. После выполнения физических упражнений (например, после 10—30 отжиманий от пола, 10—30 серийных прыжков и т. д.) произвести серию подач. Стараться выполнить всю серию подач без потерь.

8. Чередование сильных, нацеленных и планирующих подач как отдельными игроками, так и всеми игроками команды.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ПЕРЕДАЧ

Упражнения данного раздела направлены на то, чтобы научить игроков правильно определять наиболее целесообразные направления передачи, ее высоту, скорость, удаленность от сетки и т. д.

Результативность нападения во многом зависит от тактически грамотного выполнения передач на удар. Для этого передающий игрок должен периферическим зрением заметить и оценить перемещение и расположение своих игроков и игроков противника. Это и будет являться основой для умелого разыгрывания тактических комбинаций, а не простым выполнением передач на удар. Тактически грамотное выполнение передачи зависит от конкретной игровой ситуации: от качества приема, от положения нападающих игроков, от положения самого передающего, от расположения и действий игроков противника, от счета в партии и т. п.

При плохом качестве приема, когда мяч не доведен в зону нападения, не следует разыгрывать сложных тактических комбинаций, а необходимо передать мяч ближайшему нападающему. При выполнении второй передачи надо учитывать, не только где у противника наиболее слабый блок, но и стремиться постоянно выводить нападающих на удар против неорганизованного группового, одиночного блока или вообще без блока. Передающий игрок не должен усложнять свои действия, передавая, например, мяч в прыжке, когда этого не требует обстановка. В решающие моменты игры, при критическом счете, тактически грамотные действия передающего будут заключаться именно в его уверенных действиях — передачах. Необходимо стремиться, чтобы во всех упражнениях при совершенствовании передач постоянно решалась та или иная тактическая задача.

1. Игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5—7 м. Один из них выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера, который перемещается в различных направлениях. После передачи над собой игрок направляет мяч переместившемуся партнеру.

Это упражнение вырабатывает умение следить за действиями других игроков, что необходимо в игровой обстановке.

Игроки могут располагаться на боковых линиях площадки, в данном случае передачи выполняются параллельно сетке, или один из игроков располагается у сетки, а другой — на лицевой линии. Перемещаться в этом упражнении может как один, так и оба игрока. Упражнение может быть выполнено без передачи над собой.

2. Выполнение передач различных по направлению и высоте в зависимости от действия партнера. Игроки располагаются так же, как в упражнении 1.

Игрок после передачи над собой должен определить, в каком положении находится его партнер, и в зависимости от этого выполнить ту или иную передачу. Например:

а) игрок 1 сделал поворот вправо (влево), его партнер выполняет полупрострельную передачу в направлении поворота;

Условные обозначения.

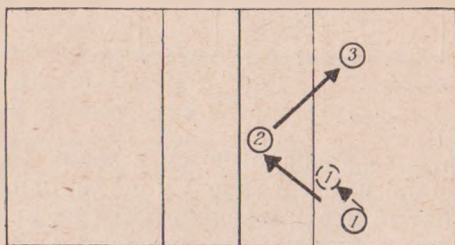
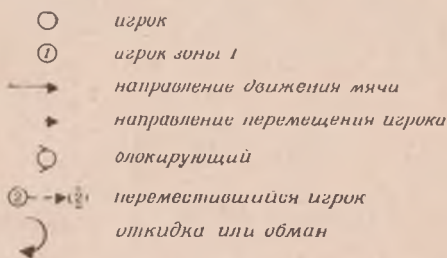


Рис. 1

б) игрок 1 приседает, его партнер выполняет среднюю по высоте передачу;

в) игрок 1 выполнил падение, игрок 2 направляет ему высокую передачу;

г) игрок 1 быстро перемещается к передающему игроку (2), последний выполняет ему передачу в прыжке или откидку.

Эти упражнения направлены на развитие ответной реакции игрока на действия партнера.

3. Игроки располагаются в треугольнике на расстоянии 6—7 м друг от друга (рис. 1). Игрок 1 выполняет пе-

87918

передачу игроку 2. Если игрок 1 после передачи резко пошел в направлении игрока 2, то тот выполняет передачу игроку 3, а игрок 1 возвращается на свое место. Если игрок 1 остался на месте, то мяч возвращается ему. Один из вариантов этого упражнения, когда перемещение выполняют игроки 1 и 3, а игрок 2 передает мяч в зависимости от их действий, оставаясь на месте.

Другой вариант, когда перемещение может выполнять каждый игрок. Например, игрок 1, выполнив передачу игроку 2, перемещается в его направлении, игрок 2 выполняет передачу игроку 3. Если после этого игрок 2 начал перемещение к игроку 3, то тот передает мяч игроку 1, если же игрок 2 остался на месте, то мяч возвращается ему и т. д.

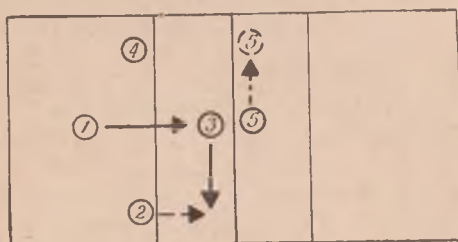


Рис. 2

4. Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии нападения, один игрок в зоне 3 у сетки, один в середине площадки, пятый игрок располагается на противоположной стороне площадки и имитирует блокирование (рис. 2). Игрок 1 выполняет передачу в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 в зависимости от действий условного блокирующего. Если блокирующий перемещается вправо, то передача направляется игроку зоны 2, который возвращает мяч игроку 1. Если блокирующий перемещается влево, то передача из зоны 3 направляется игроку зоны 4.

В этом упражнении действия передающего игрока зоны 3 зависят от действий противника, то есть развивается способность следить за действием противника и в зависимости от этого принимать то или иное решение.

Для оценки действий противника игрок зоны 3 должен располагаться вполборота к сетке.

5. Два-три игрока располагаются в середине площадки и по одному в зонах 2 и 4. Из середины площадки выполняется передача игроку зоны 2, который передает мяч игроку зоны 4 в соответствии с его действиями:

а) если игрок зоны 4 резко сделал выход на удар, то выполняется полупрострельная или прострельная передача;

б) если игрок зоны 4 задержался на месте, то выполняется высокая передача.

После чего игрок зоны 4 возвращает мяч в середину площадки, т. е. упражнение выполняется поточно. Игроки перемещаются по ходу мяча. Это упражнение должно выполняться и в противоположную сторону, когда первая передача из середины площадки направляется в зону 4.

6. Игроки располагаются в четырехугольнике: по два игрока в зонах 1 и 5 и по одному в зонах 2 и 4.

Вариант 1. Из зоны 1 мяч направляется по диагонали в зону 4, затем вдоль сетки в зону 2, потом по диагонали в зону 5, откуда в зону 1. Игроки перемещаются по ходу передачи.

Вариант 2. То же, но передачи и перемещение игроков идут 5—2—4—1—5.

Вариант 3. Упражнение начинается по любому из двух первых вариантов, но в ходе упражнения направление передач и перемещение игроков меняются по внезапному зрительному или звуковому сигналу тренера.

Это упражнение развивает ориентировку игроков на площадке, воспитывает у них умение выполнять передачи и перемещаться строго по заданию. Третий вариант упражнения, кроме того, развивает сообразительность и умение переключаться с одних направлений передач и перемещений на другие.

7. Выполнение передач в движении. Передачи выполняются в различных направлениях, с различным перемещением игроков. Два игрока располагаются в зоне 1, один в зоне 5. Один из игроков зоны 1 направляет мяч к противоположной боковой линии на выход игроку зоны 5 (1,5—2 м впереди него) и перемещается в направлении передачи, обегая сзади игрока зоны 5, в это же время начинает движение вдоль своей боковой линии второй игрок зоны 1. Игрок зоны 5 выполняет передачу также на выход второму игроку зоны 1 и перемещается

ему за спину и т. д. Упражнение выполняется вдоль всей площадки.

Следующая группа игроков начинает выполнять упражнение только тогда, когда предыдущая перешла на противоположную половину площадки.

Упражнение выполняется поточно. Игроки, выполнившие упражнение, выходят за боковую линию и становятся в исходное положение. Упражнение усложняется

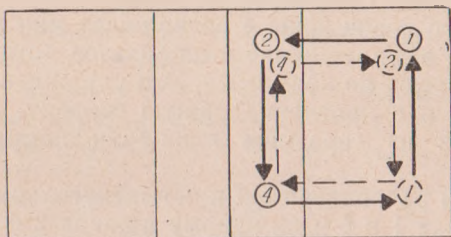


Рис. 3

тем, что передача на выход дается дальше от игрока, т. е. количество передач постепенно сокращается. Кроме того, усложнить выполнение упражнения можно за счет изменения и сочетания видов перемещений: обычные рывки, рывки с поворотами, перемещение спиной и боком вперед, а также за счет выполнения передач в падении и прыжке, с различной траекторией.

Таким образом, у игроков развиваются чувство ориентировки на площадке, чувство расстояния, точность передачи, быстрота, согласованность в действиях, вырабатывается темп выполнения упражнений.

8. Передачи в квадрате с уменьшенным количеством игроков и перемещением в направлении, противоположном передачам (рис. 3). Игроки располагаются по одному в зонах 1, 2, 4. Упражнение начинается с передачи из зоны 1 в зону 2, после чего игрок зоны 1 перемещается в зону 5. Игрок зоны 2 выполняет передачу в зону 4, а сам перемещается в зону 1 и т. д.

Сложность выполнения этого упражнения состоит в том, что игроки перемещаются в направлении, противоположном передаче мяча, в отличие от большинства поточных упражнений, в которых перемещение игрока соответствует направлению передачи. Тем самым упраж-

нение заставляет игроков тактически мыслить, как нужно действовать в данной обстановке, выполняя конкретное задание.

Усложненным вариантом данного упражнения является изменение направления передач и соответственно перемещений игроков по неожиданному зрительному или звуковому сигналу тренера. Например, тренер подал сигнал после передачи из зоны 2 в зону 4, когда игрок зоны 2 уже начал перемещаться в зону 1. Игрок зоны 2

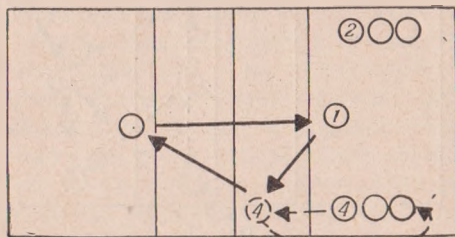


Рис. 4

должен быстро вернуться в свою зону, а игрок зоны 4 должен передать мяч не в зону 5, а обратно в зону 2, с последующим перемещением в зону 5. Игрок, находящийся в момент подачи сигнала в зоне 5, должен вернуться в зону 1.

9. Выполнение передачи в различных направлениях в зависимости от перемещения того или иного игрока (рис. 4). Игрок 1 располагается в середине площадки, за линией нападения, лицом к сетке. На расстоянии 4—5 м от сетки в зонах 4 и 2 располагаются по 3—4 игрока. Один игрок находится на противоположной стороне площадки в зоне нападения.

Во время выполнения передачи с противоположной стороны площадки игрок зоны 4 или 2 начинает перемещаться вперед. Игрок, находящийся в середине площадки, должен заметить это перемещение и выполнить передачу в соответствующую зону. Игрок, получивший передачу, направляет мяч двумя руками сверху игроку, находящемуся на противоположной стороне площадки, а сам уходит в конец своей или другой колонны. Игрок, находящийся на противоположной стороне площадки, сразу же направляет мяч игроку, стоящему в середине

площадки, т. е. упражнение выполняется поточно. Вначале игроки зон 4 и 2 выходят поочередно. Затем игроки зон 4 и 2 выходят вперед, нарушая очередность, тем самым заставляя игрока 1 быть более внимательным и правильно реагировать на их выходы, передавая мяч в соответствующую зону.

10. Выполнение передач на игрока в различных направлениях в зависимости от его перемещения (рис. 5).

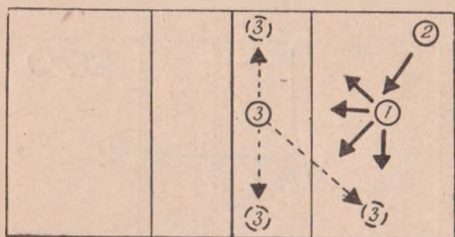


Рис. 5

Игрок 1 располагается в зоне 6 в 3 м от лицевой линии. Игрок 2 с мячом располагается в углу зоны 1. Игрок 3 постоянно перемещается по дуге в зонах 2, 3, 4, 5. Игрок 1, получив мяч от игрока 2, должен точно направить его перемещающемуся игроку 3, который возвращает мяч игроку 2.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы игрок, находящийся в зоне 6, обязательно поворачивался лицом к игроку зоны 1, когда тот ему направляет мяч, и в сторону перемещающегося игрока во время передачи последнему.

В этом упражнении могут перемещаться два игрока, тогда мяч им из зоны 6 направляется поочередно. Упражнение выполняется поточно в двух вариантах: когда игроки остаются на своих местах и когда они перемещаются по ходу передачи.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

Нападающим ударом заканчивается большинство тактических комбинаций. Поэтому индивидуальное мастерство в выполнении нападающего удара имеет особое значение.

Овладение тактикой нападающих ударов проходит в три этапа:

а) обучение и совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления;

б) совершенствование тактики нападающих ударов с пассивным сопротивлением блокирующих;

в) совершенствование тактики нападающих ударов с активным сопротивлением блокирующих.

При выполнении упражнений тактическая задача может быть поставлена заранее или непосредственно в момент выполнения нападающего удара. Например, в момент, когда игрок уже находится в прыжке, тренер указывает зону (звуковым или зрительным сигналом), в которую должен быть выполнен нападающий удар. Также может указываться способ или разновидность удара (прямой, боковой, по ходу, с переводом, обман).

Упражнения этого раздела даются в каком-либо одном варианте, когда удар выполняется из определенной зоны. Все эти упражнения необходимо выполнять во всех трех вариантах при ударах из каждой зоны нападения (4—2—3). Это будет способствовать расширению тактического кругозора нападающих.

1. Выполнение нападающих ударов строго по заданию в определенную зону. Игроки выполняют несколько серий нападающих ударов (не менее 10) с собственного набрасывания из зоны 4. Направление ударов: поочередно в зоны 5, 1, 4. Затем серии ударов выполняются из зоны 2 в зоны 1, 2, 5.

Далее удары выполняются из зоны 3 в направлении зон 6, 1, 2, 5, 4.

Это же упражнение можно выполнять с различных по высоте, скорости и направлению передач партнера.

Выполняя эти упражнения, игрок приобретает навык выполнения удара в строго определенные зоны с любых передач.

2 Нападающие удары по цели. На площадке раскладываются круги (диаметром 30 см) разного цвета (красный, синий, зеленый и т. д.). Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного ему цвета. Задание в данном упражнении может изменяться. Например, меняется расположение кругов на площадке, игрок получает задание направлять удары поочередно в круги двух разных цветов.

Методически это упражнение можно усложнять следующим образом:

а) игрок заранее не знает в круг какого цвета он должен выполнить удар, а получает это задание только в момент прыжка;

б) игрок имеет задание направлять удары в круг определенного цвета, но иногда в момент прыжка он получает сигнал выполнить удар в круг другого цвета.

3. Выполнение ударов с внезапным изменением их направления в зависимости от действий игроков на стороне противника. Игроки выполняют удар из зон 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить удар в перемещающегося игрока.

4. То же, что и предыдущее упражнение, но на задней линии в зонах 1, 6 и 5 располагаются три игрока, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами. Каждый нападающий имеет задание направлять удар в определенного игрока. После 10—15 ударов в одного игрока нападающий получает задание направлять мяч в другого защитника, принимающего удар.

Таким образом, у нападающих воспитывается способность оценивать игровую ситуацию на стороне противника.

Эту ситуацию нападающий должен оценивать в следующие моменты:

а) перед тем как направить мяч передающему игроку, нападающий должен посмотреть на сторону противника;

б) в момент разбега, определив направление передачи на удар, он должен еще раз взглянуть на площадку противника;

в) непосредственно перед нанесением удара по мячу он также должен видеть действия защитников.

Все это способствует развитию тактического мышления нападающего в обстановке, приближенной к игровой.

5. Чередование различных по силе ударов в сочетании с их точностью. Игроки чередуют сильные и тихие удары из зоны 2 (4, 3) в зону 1.

6. То же, что и предыдущее упражнение, но игроки из зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону 1 только на силу,

а получив определенный сигнал в момент разбега или прыжка, направляют мяч тихим ударом в зону 5.

Сигнал нападающему для выполнения тихого удара в зону 5 может быть различным:

а) звуковой сигнал тренера, который называет зону словом «пять»;

б) в зоне 5 находится защитник, который в момент прыжка или замаха на удар не остается в зоне 5, а уходит вперед на страховку, что и служит сигналом для нападающего. При этом варианте выполнения упражнения у нападающих развивается умение направлять мяч в ту зону, из которой ушел защитник.

7. Сочетание нападающих ударов с обманами. Игрок с собственного набрасывания выполняет удары, чередуя их с обманами.

8. То же упражнение, но с обозначением блока. Игроки располагаются в парах следующим образом: один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действий блокирующего выполняет удар или обман. Если второй игрок обозначает блок, то нападающий выполняет обман, если блока нет, то нападающий выполняет удар. Этим развивается у нападающих способность оценивать действия блокирующих и в зависимости от них принимать то или иное решение.

9. Нападающий удар против зонного блока. Игроки выполняют удар из зоны 4. На противоположной стороне площадки игроки зон 3 и 2 ставят зонный блок, закрывая зону 6. Нападающий должен выполнить удар в зону 1 или 4. В этом упражнении тактические действия нападающего определяются заранее тем, что обуславливаются зона, закрытая блоком, и зоны, куда он должен направить удар. Это же упражнение может выполняться при ударе из зон 2 и 3 при блоке, закрывающем поочередно разные, заранее определенные зоны.

10. То же, что и предыдущее упражнение, но нападающий не знает, какая зона будет закрыта блоком. Нападающий получает задание провести удар мимо блока в любую зону. Таким образом у нападающего вырабатывается умение быстро оценивать действия блокирующих и выполнять удары мимо блока.

11. Нападающий удар против группового блока в зависимости от действий защитника. Игроки выполняют

удар из зоны 3 со второй передачи партнера против тройного блока. На задней линии в зоне 6 противоположной стороны площадки находится защитник. Если он пошел вперед на страховку, то нападающий выполняет вытянутой рукой кистевой удар поверх блока в зону 6 к лицевой линии. Если же защитник остался на месте, то нападающий выполняет такой же удар в зоны 4 или 2. Тактически правильные действия нападающего зависят не только от действий блокирующих, но и от действий защитника.

12. Нападающий удар с первой передачи или откидки в зависимости от действий блокирующих. Игроки с мячами располагаются в колонне по одному в зоне 3 на линии нападения, один игрок — в зоне 2, также на линии нападения. На противоположной стороне площадки в зоне 4 находится блокирующий. Из зоны 3 игроки выполняют передачу на удар в зону 2. Если блокирующий ставит блок, то игрок зоны 2 выполняет откидку, если же блока нет, то он производит удар.

Игрок зоны 2 должен быть нацелен на удар, а для этого ему необходимо выходить лицом к сетке. Откидка может выполняться как лицом к сетке, так и боком.

Высота откидки и темп выполнения упражнения должны быть такими, чтобы блокирующий не успел вторично поставить блок на удар с откидки.

13. Нападающий удар с первой передачи, обман или откидка в зависимости от действий блокирующего и защитника. Игроки с мячами располагаются так же, как в предыдущем упражнении. Нападающий находится в зоне 4. На противоположной стороне площадки в зоне 2 находится блокирующий и в зоне 1 — защитник.

Начало упражнения аналогично предыдущему. Действия нападающего зоны 4 зависят как от действий блокирующего, так и от действий защитника. Если ему не ставится блок, то он выполняет силовой удар в зону 1, если же блок поставлен, то нападающий выполняет откидку игроку зоны 3 или в зависимости от действий защитника производит тихий удар в зону 1. Это упражнение развивает у игроков способность видеть действия как блокирующих, так и игроков задней линии.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ПРИЕМА ПОДАЧ

Для тактически грамотных действий при приеме подач игроку необходимо учитывать следующее:

а) знать свое место расположения при приеме подач конкретно в каждой расстановке в зависимости от тактической направленности команды, своей технической подготовленности и от тактики подач противника;

в) в каждой расстановке в зависимости от тактики нападения своей команды заранее определять, куда нужно направить мяч после приема.

Непосредственно при приеме подачи игрок должен выбрать способ приема подач (сверху или снизу). При этом учитывать степень своей подготовленности и трудность подачи. Совершенствовать тактику приема подач необходимо во всех зонах, где игроку приходится принимать подачи.

1. Прием подачи и направление мяча в определенную зону. Игроки располагаются в парах. Одни находятся на одной стороне площадки, другие на противоположной. Игрок выполняет подачу на партнера, который должен направить мяч точно в определенную зону. Принимающий игрок располагается поочередно в различных зонах площадки. Зона, в которую принимающий должен направлять мяч, будет меняться в зависимости от его положения на площадке.

Способ приема (сверху, снизу) игрок выбирает сам в зависимости от сложности подачи.

Организация проведения этого упражнения может быть различной:

а) прием выполняется только с одной стороны площадки. После серии приемов (10—15) игроки меняются ролями;

б) игроки поочередно выполняют подачу и прием каждый на своей стороне площадки. В каждом из этих вариантов на площадке могут одновременно располагаться 4—6 пар игроков.

2. Прием подач и направление мяча на передающего игрока. Принимающие игроки располагаются в зонах 5, 6, 1, передающий — в зоне 2. подача выполняется на игроков зон 5, 6, 1, которые должны направить мяч после приема точно игроку зоны 2. В этом упражнении от игроков зоны 5, 6, 1 требуется более тонкая дифференци-

ровка приема подачи, так как они должны направить мяч не просто в зону, а точно передающему игроку. Способ приема подачи игроки выбирают самостоятельно.

3. То же, что и предыдущее упражнение, но игрок зоны 2 не стоит в зоне, а выходит туда только после выполнения подачи.

В данном упражнении действия принимающих игроков частично определены заранее, а более точное направление приема они определяют по действиям выходящего игрока, т. е. в момент приема они должны видеть, куда именно вышел этот игрок.

4. Прием подач и направление мяча в зависимости от выхода игрока. Игроки, располагающиеся в зонах 5 и 1, поочередно принимают подачу. Если подачу принимает игрок зоны 5, то игрок зоны 1 делает выход. Если же подача идет на игрока зоны 1, то выходит игрок зоны 5. В данном упражнении игроки не знают заранее, кто из них будет принимать подачу, а кто выходить для передачи, так как это зависит от направления подачи. Это упражнение подготавливает игроков к умению направлять мяч после приема в ту или иную зону при игре команды с выходом игроков из зон, а не из-за игрока. Это упражнение также воспитывает у игроков умение переключаться с одних действий на другие: с приема на выход.

5. Прием подач и направление мяча в зависимости от перемещения игрока. Игроки располагаются в зонах 4, 5, 6, 1, один игрок находится в зоне нападения.

Игроки зон 4, 5, 6, 1 принимают подачу. Игрок, находящийся в зоне нападения, после подачи перемещается в любую ее часть. Принимающие игроки должны увидеть, куда переместился этот игрок, и точно направить ему мяч. Действия принимающих усложнены тем, что они не знают, куда надо будет направить мяч после его приема.

6. Прием подач в своих коридорах. Пять игроков располагаются в середине площадки в линию. С противоположной стороны чередуются подачи на переднюю и заднюю части площадки. Игроки, перемещаясь вперед и назад в своем коридоре, принимают подачу.

Принимающие игроки по движениям подающего должны предугадать, на кого из них и в какую часть площадки будет направлена подача. Умение принимающего

игрока предугадать, куда будет направлена подача, дает ему возможность своевременно переместиться и создать для себя более благоприятные условия в выборе способа приема мяча (сверху или снизу).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ БЛОКИРОВАНИЯ

Для тактически грамотных действий при блокировании игрок должен знать свои функции (основной или вспомогательный блокирующий), принцип постановки блока в команде (зонный или ловящий), тактику игры команды в защите и свои действия.

Перед выполнением блокирования игрок должен определить потенциальные возможности нападающих противника, выделив наиболее сильного из них. В зависимости от качества приема подачи командой противника блокирующий определяет наиболее вероятную зону, откуда будет произведен нападающий удар. Очень важным качеством блокирующего является умение по действиям передающего игрока предугадать зону, откуда будет произведен нападающий удар. В зависимости от качества второй передачи блокирующий и строит свои действия. Тактическое мастерство блокирующего в данном случае будет заключаться в умении предугадать направление нападающего удара и в зависимости от этого действовать на блоке, с учетом индивидуальных особенностей нападающего, своих возможностей и возможностей защитников своей команды.

1. Постановка блока в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Один игрок, разбегаясь с линии нападения, имитирует нападающий удар. Его партнер ставит блок, стараясь по действиям нападающего предугадать направление удара.

Блокирующий должен определять направление удара по следующим действиям нападающего: направлению разбега; положению туловища игрока перед ударом; направлению движения руки; заключительному движению кисти. По скорости и направлению разбега нападающего блокирующий должен определить момент прыжка и его место.

Отсутствие мяча в данном упражнении дает возможность блокирующему сосредоточить свое внимание

только на действиях нападающего, что является основой в дальнейшем для тактически грамотного блокирования. Это упражнение является подготовительным для такого же упражнения с мячом.

2. Построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания.

В этом упражнении блокирующий определяет место прыжка не только по разбегу нападающего, но и по направлению подброса мяча. При определении направления удара блокирующий, кроме всех прочих условий (направление разбега, положение туловища, руки и кисти при ударе), должен учитывать положение нападающего по отношению к мячу. Игроки могут меняться ролями через определенное количество повторений (10—15).

Для стимулирования действий блокирующего может быть поставлено условие смены игроков ролями сразу после удачного блокирования.

3. Действие блокирующего в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. Игрок с мячом с собственного набрасывания выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего. Если нападающий производит удар, то ставится блок, в случае обмана выполняется страховка.

Будет ли выполняться нападающий удар, блокирующий должен определить по следующим факторам: качеству подброса мяча; скорости разбега и высоте прыжка; положению игрока к мячу; скорости движения руки.

Это упражнение развивает у блокирующих умение по действиям нападающего и качеству передачи определять целесообразность постановки блока. Если игрок правильно определил, что нападающий будет выполнять обман, то необходимо обращать внимание на то, чтобы он был готов к приему этого мяча.

4. Расположение игроков то же, что и в упражнении 3. Нападающий выполняет удар или обман за блок. В случае удара блокирующий должен закрыть его направление, в случае обмана после приземления он выполняет самостраховку.

Это упражнение воспитывает у игроков умение ментально переключаться с одних действий на другие, так как в случае обмана игрок после блока должен сра-

зу переключиться на самостраховку. Переключение игрока с блока на любые другие действия (в том числе и на самостраховку) облегчается поворотом игрока в момент приземления в сторону полета мяча. Это упражнение одновременно могут выполнять 4—5 пар.

5. Действия блокирующего в зависимости от действий передающего (рис. 6). Передающий игрок располагает-

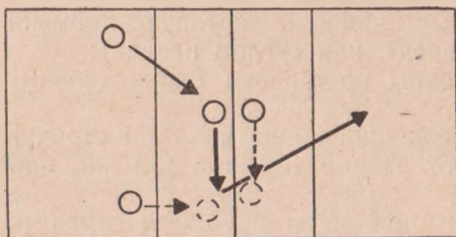


Рис. 6

ся в зоне 3, нападающие — в зонах 4 и 2, блокирующий — на противоположной стороне площадки. Блокирующий, предугадав по действиям передающего игрока направление второй передачи, должен переместиться в соответствующую зону и поставить блок.

Блокирующий может определять направление передачи на удар по качеству первой передачи и по действиям передающего игрока. Он должен уметь оценить возможности передающего игрока в направлении мяча в ту или иную зону в зависимости от качества его выхода под мяч.

Правильное определение наиболее вероятного направления передачи дает возможность блокирующему своевременно переместиться в соответствующую зону.

6. Действия блокирующего в зависимости от действий передающего игрока и нападающего. Передающий игрок располагается между 2 и 3 зоной. Нападающие — в зонах 3 и 4, блокирующий — на противоположной стороне площадки. Игрок зоны 3 выполняет удар с низкой передачи, а зоны 4 с полупрострельной. Блокирующий по действиям передающего и нападающего зоны 3 должен определить, в какой из зон будет выполняться удар.

Блокирующему в данном случае приходится оценивать действие как передающего игрока, так и действие

нападающего зоны 3. Он должен уметь по темпу и скорости разбега нападающего зоны 3 определить его возможности в выполнении удара с низкой передачи.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ПРИЕМА НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

При обучении тактике приема нападающих ударов необходимо знать следующее:

а) систему защиты, которую применяет команда («углом вперед» или «углом назад»);

б) принципы постановки блока (зонный или ловящий);

в) свои функции (защитника или страхующего) в зависимости от расположения в той или иной зоне площадки.

Для успешной игры в защите игрок прежде всего должен определить, из какой зоны противник будет выполнять нападающий удар. Затем по качеству второй передачи, разбегу и высоте прыжка нападающего и действиям своих блокирующих защитник должен предугадать действия нападающего и возможные направления удара для правильного перемещения и выбора места. Дальнейшие действия игрока определяются его функциями в каждой конкретной ситуации, создавшейся на площадке. В зависимости от этой ситуации игрок определяет направление, куда он должен будет направлять мяч, и выбирает способ его приема. Тактику приема ударов необходимо совершенствовать во всех зонах защиты.

1. Действия принимающего (защитника) в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Игрок, стоящий у сетки, выполняет удар с собственного набрасывания в направлении защитника, находящегося на лицевой линии противоположной стороны площадки. Защитник должен направить мяч в строго определенную зону площадки. Данное упражнение направлено на развитие у игроков чувства выхода под мяч при игре в защите. Своевременность выхода в нужную часть площадки для приема удара игрок должен определять по следующему: качеству подброса мяча (удаленность его от сетки и высота); скорости разбега и высоте прыжка нападающего; положению нападающего к мячу.

Способ приема удара (сверху или снизу) защитник

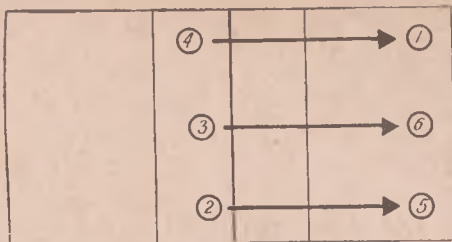


Рис. 7

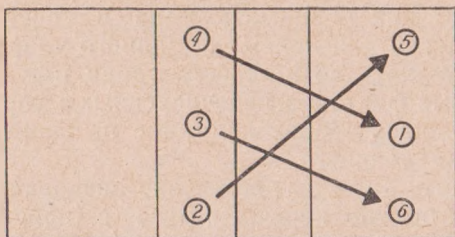


Рис. 8

выбирает самостоятельно. Занимающиеся могут меняться ролями как после серии приемов (10—15), так и после каждого приема. Одновременно на площадке могут заниматься от трех до пяти пар.

Существует интересный вариант этого упражнения при одновременном участии трех пар игроков.

Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2 на одной стороне площадки, защитники — в зонах 1, 6, 5 на другой. Нападающий зоны 4 выполняет удар в направлении игрока зоны 1, нападающий зоны 3 — в направлении игрока зоны 6, нападающий зоны 2 — в направлении игрока зоны 5 (рис. 7).

После определенного количества повторений защитники меняются местами. Игрок зоны 1 переходит в зону 6, игрок зоны 6 — в зону 5, игрок зоны 5 — в зону 1. Пары игроков сохраняются (рис. 8). Затем происходит следующая смена игроков задней линии (рис. 9). Это упражнение развивает у игроков умение принимать удары, выполняемые из одной и той же зоны, находясь во всех трех зонах на задней линии. В данном упражнении может производиться смена только нападающих игроков.

В этом случае пары игроков будут выглядеть следующим образом (рис. 10, 11, 12).

При таком перемещении у игроков задней линии развивается умение принимать удары из всех трех зон нападения в одной и той же зоне защиты.

2. Действия защитника в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Игрок, стоящий у сетки, выполняет с собственного набрасывания нападающий удар к передней линии или обманный удар в зону нападения. Защитник должен предугадать действия нападающего и в зависимости от них принимать удар в своей зоне или выходить вперед для приема обманного удара. Для того чтобы предугадать возможность удара или обмана, защитник, кроме факторов, перечисленных в упражнении 1, должен обращать особое внимание на скорость движения руки нападающего.

Кроме того, данное упражнение развивает у игроков способность быстро переключаться с приема сильных ударов на прием обманов, т. е. заставляет игроков по-

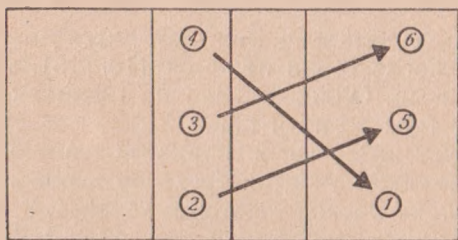


Рис. 9

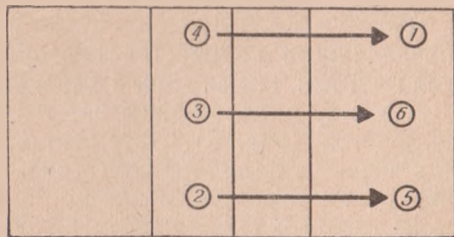


Рис. 10

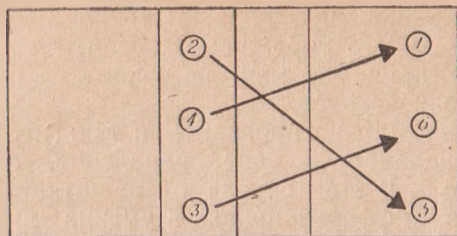


Рис. 11

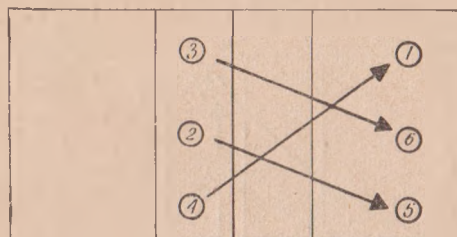


Рис. 12

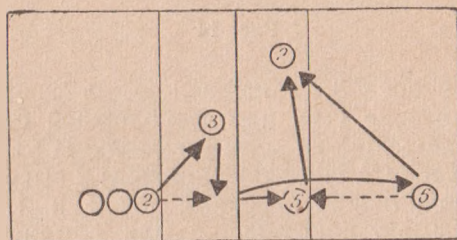


Рис. 13

стоянно быть готовыми к ответным действиям на меняющуюся игровую ситуацию.

3. Прием мяча после нападающего удара или обмана и передача его определенному игроку (рис. 13). Игроки располагаются следующим образом: нападающие с мячами в зоне 2, передающий в зоне 3, защитник в зоне 5. Кроме того, на стороне защитника в зоне 2 располагается еще один игрок.

Нападающие зоны 2 с передачи игрока зоны 3 выполняют удар в зону 5 или обманный удар в зону 4.

Защитник, приняв мяч, должен точно направить его игроку зоны 2. Это упражнение воспитывает у защитника умение, принимая мяч, не терять из поля зрения действия своих игроков.

Упражнение можно проводить и так: игрок зоны 2 не стоит заранее в зоне нападения, а выходит туда из зоны 1. В этом случае от защитника требуется более тонкая дифференцировка в умении видеть выход игрока, так как он не знает в какую часть зоны нападения он выйдет.

4. Действия защитника в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар (рис. 14). Передающий рас-

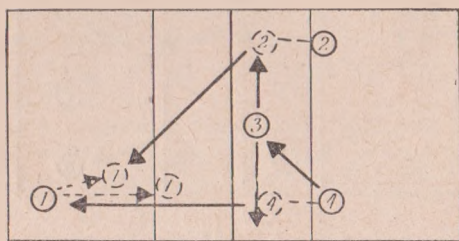


Рис. 14

полагается в зоне 3, нападающие — в зонах 4 и 2, защитник — в зоне 1 на противоположной стороне площадки. Нападающий из зоны 4 выполняет удар в зону 1 или обман в зону 2. Нападающий зоны 2 выполняет удар в направлении между игроками зон 2 и 1. Защитник зоны 1 принимает нападающий или обманный удар и направляет мяч в определенную зону (зону 3).

В данном упражнении тактические действия защитника зависят от того, насколько он своевременно определит, кто из нападающих будет выполнять удар. Действия защитника усложняются еще и тем, что нападающий зоны 4, кроме нападающего удара, может выполнить и обманный удар.

Для технически правильного выполнения приема удара необходимо обращать внимание на то, чтобы защитник располагался лицом к игроку, выполняющему удар. Это особенно важно в данном упражнении при приеме удара из зоны 2.

5. Действия защитника в зависимости от действий передающего игрока (рис. 15). Расположение передающего игрока и нападающих то же, что и в упражнении 4. Защитник находится на противоположной стороне площадки в зоне 6. Нападающий из зоны 4 выполняет удар в зону 1, а нападающий зоны 2 — в зону 5.

Защитник в зависимости от направления передачи (в зону 4 или в зону 2) перемещается соответственно в зону 1 или зону 5 для приема удара.

При выполнении этого упражнения защитник по действиям передающего должен предугадать направление

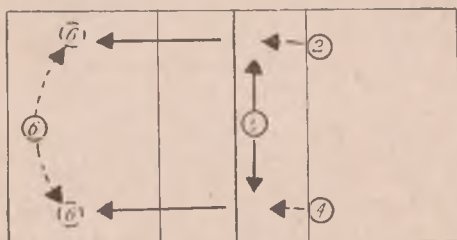


Рис. 15

передачи для того, чтобы своевременно переместиться в соответствующую зону.

6. Действия защитника в зависимости от действий блокирующего. Передающий располагается в зоне 3, нападающий — в зоне 2, на противоположной стороне площадки блокирующий — в зоне 4 и защитник — в зоне 5.

Нападающий выполняет удар в зону 5, если она не закрыта блоком. Если блокирующий закрыл эту зону, то нападающий выполняет обманный удар за блок. Защитник действует в зависимости от того, какую зону закрывает блокирующий. Если блокирующий закрывает зону 6 или 4, то защитник остается в своей зоне для приема удара. Если же блокирующий закрывает зону 5, а нападающий выполняет обманный удар за блок, то защитник выходит вперед для страховки блокирующего.

Это развивает у игроков умение определять, какая зона закрыта блоком, и в соответствии с этим выходить для приема удара в зону, не защищенную блоком.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВЫХ И КОМАНДНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ

Индивидуальная тактическая подготовка является фундаментом для воспитания умения взаимодействовать со своими партнерами. Умения взаимодействовать воспитываются в групповых и командных тактических упражнениях. Эти упражнения могут быть направлены на совершенствование тактических действий в нападении или защите. Кроме того, существует целый ряд упражнений, которые одновременно направлены на совершенствование тактики нападения и защиты. Такие комбинированные упражнения наиболее приближены к игровой обстановке.

Все взаимодействия между игроками связаны с определенными системами игры в нападении и защите.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В НАПАДЕНИИ

В этом разделе упражнения, направленные на совершенствование взаимодействий между игроками в нападении, изложены в методической последовательности с учетом степени их трудности. Первоначально даются упражнения, в которых взаимодействия между игроками налаживаются только при передачах. При выполнении этих упражнений необходимо последовательно менять место расположения игроков и направление передач. Количество игроков, участвующих во взаимодействиях, должно увеличиваться постепенно. В то же время необходимо помнить, что, сокращая количество игроков в определенных зонах, можно добиться более быстрого перемещения, что несомненно повышает требования к вниманию игроков и умению их ориентироваться на площадке.

Безусловно, что на начальном этапе совершенствования необходимо использовать простые передачи, уделяя больше внимания в дальнейшем скоростным и сниженным передачам.

Многие из приведенных упражнений могут выполняться не только на одной стороне площадки, но и с перебиванием мяча на противоположную сторону площадки при аналогичном расположении игроков на ней. Более сложным вариантом будет выполнение таких уп-

ражнений одновременно с двумя мячами. Первоначально в упражнениях каждому игроку ставится определенное задание, а затем игрокам предоставляется право выбора в своих действиях в зависимости от целого ряда обстоятельств: условий, в которых он находится; действий своих игроков; действий игроков на противоположной стороне площадки.

При совершенствовании взаимодействий в нападении необходимо, чтобы игроки обязательно выполняли упражнение во всех трех зонах передней линии и налажи-

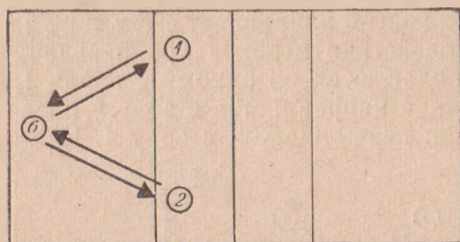


Рис. 16

вали связи как с игроками передней линии, так и с игроками задней линии. На определенном этапе совершенствования взаимодействий при выполнении нападающих ударов следует вводить сопротивление блокирующих. Сначала оно должно быть пассивным, а затем и активным. Постепенное нарастание степени трудности упражнений приближает условия их выполнения к игровым. Большинство упражнений этого раздела направлены на совершенствование взаимодействий игроков при той или иной системе игры в нападении.

На более высоком этапе совершенствования необходимо налаживать эти взаимодействия между определенными игроками в строго определенных расстановках.

1. Взаимодействия игроков при передачах (рис. 16). Игроки располагаются в тройках на расстоянии 7 м друг от друга. Двое из них с мячами находятся у сетки в зонах 2 и 4, третий — на лицевой линии.

Игроки зон 4, 2 поочередно выполняют передачу игроку зоны 6, который возвращает мяч в те же зоны, откуда он получил его. Через определенное количество

повторений игроки меняются местами. Выполнение упражнения двумя мячами способствует развитию периферического зрения у игроков и ориентировки их на площадке.

Действия игрока зоны 6 можно усложнить, если передача из зоны 4 будет направляться несколько влево, а передача из зоны 2 несколько вправо от него.

Упражнение можно проводить и так: игрок зоны 6, получив передачу из зоны 2, направляет мяч в зону 4. Одновременно с передачей из зоны 6 в зону 4 выполняется передача из зоны 4 в зону 6. Получив мяч из зоны 4, игрок зоны 6 направляет его в зону 2 и т. д.

2. Взаимодействия игроков при передачах (рис. 17). Игроки располагаются по одному в зонах 1, 2, 4, 5. Из зоны 5 передача направляется в зону 2, после чего передающий игрок перемещается в зону 4. Из зоны 2 пере-

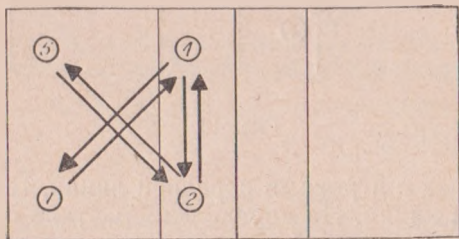


Рис. 17

дача идет вдоль сетки в зону 4, а игрок переходит в зону 1, из зоны 4 передача выполняется в зону 1, а игрок перемещается в зону 5. Из зоны 1 мяч возвращается в зону 4, а игрок перемещается в зону 2. Из зоны 4 мяч направляется в зону 2, а игрок перемещается в зону 5, из зоны 2 мяч направляется по диагонали в зону 5, а игрок перемещается в зону 1.

Это упражнение строится по двум принципам:

1. Чередование передач по диагонали и вдоль сетки будет такое: 5—2—4—1—4—2—5 и т. д.

2. Перемещение игроков вдоль боковых линий: 5—4—5 и 1—2—1.

Особенность этого упражнения заключается в том, что направление перемещений игроков не соответствует

направлению передач, кроме того, игрокам постоянно приходится чередовать диагональные передачи с передачами вдоль сетки, что заставляет игроков быть особенно внимательными.

При выполнении передач из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5 целесообразно снижать траекторию передач, чтобы создать игрокам этих зон условия, приближенные к игре в защите.

Вариант 1. Два игрока располагаются в зоне 5 и по одному в зонах 1, 2, 3, 4 (рис. 18). Упражнение начи-

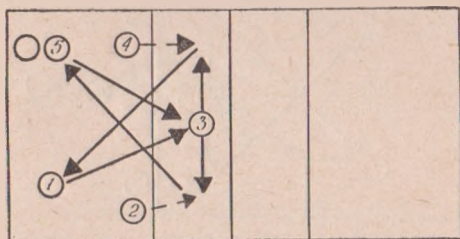


Рис. 18

нается передачей из зоны 5 в зону 3, откуда мяч направляется в зону 4. Игрок зоны 4 направляет мяч игроку зоны 1, который возвращает мяч в зону 3. Затем мяч направляется в зону 2, а из зоны 2 в зону 5. Смена мест игроков происходит по ходу передач (5—3—4—1—3—2—5).

При выполнении этого упражнения игрок зоны 3, выполняя вторую передачу, стоит лицом к игрокам зон 4 и 2. В другом варианте этого упражнения игрок зоны 3, получая мяч из зоны 5, направляет его за голову в зону 2, а получая мяч из зоны 1, направляет его в зону 4.

В этом случае будут совершенствоваться взаимодействия игроков при передачах за голову. И, наконец, при выполнении этого упражнения игроку зоны 3 дается право выполнять передачу в зоны 2 и 4 по своему усмотрению, без строгой очередности. По мере совершенствования можно затруднять действия игроков зон 5 и 1, снижая траекторию передач в их зоны и направляя мяч несколько в стороны от них.

Вариант 2. Два-три игрока располагаются в зоне 6 в середине площадки, по одному игроку в зонах 3, 4, 2 и

в зонах 5 и 1 на противоположной стороне площадки (рис. 19).

Игрок зоны 6 направляет мяч игроку зоны 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игрок зоны 4 направляет мяч в зону 5, а игрок зоны 2 в зону 1 противоположной стороны площадки. Игроки зон 5 и 1 возвращают мяч через сетку в зону 6. Смена мест игроков происходит на своей стороне (6—3—4(2)—6), в этом случае игроки зон 1 и 5 постоянно остаются на своих местах.

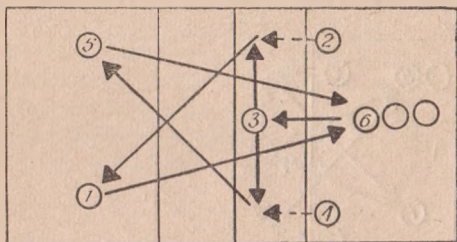


Рис. 19

Смена игроков может происходить и строго по ходу мяча: 6—3—4—5—6—3—2—1—6.

В дальнейшем игроку зоны 3 предоставляется право самостоятельно выбирать зону, куда он направляет мяч. При этом он должен оценивать качество передачи из зоны 6 и готовность к действиям игроков зон 4 и 2.

3. Взаимодействия игроков при передачах. Игроки в колонну по одному располагаются в зоне 5, по одному — в зонах 2 и 4 у линии нападения.

Игрок, стоящий в колонне, выполняет передачу на удар в зону 2. Игрок зоны 2 выполняет передачу вдоль сетки в зону 4, откуда мяч направляется в зону 5. Переменение игроков происходит по ходу мяча.

Передача из зоны 5 в зону 2 должна быть удобной для нападающего удара. Она должна быть достаточной высоты. Мяч должен направляться в зону 1,5—2 м от боковой линии и 0,5—1 м от сетки. Игроки зон 2 и 4 должны выходить для выполнения передачи с линии нападения лицом к сетке с последующим поворотом в сторону передачи. Выход игроков из зон 2 и 4 для передачи лицом к сетке способствует развитию у них тактического

мышления при выполнении передачи с отвлекающими действиями.

Игрок зоны 4, выполняя передачу в зону 5, может снижать ее траекторию и менять направление, затрудняя тем самым действия игрока этой зоны.

Упражнение можно усложнить, если игрок зоны 2 будет выполнять передачу в зону 4 в прыжке. Это же упражнение следует выполнять и при расстановке игроков 1—4—2. По определенному сигналу (зрительному

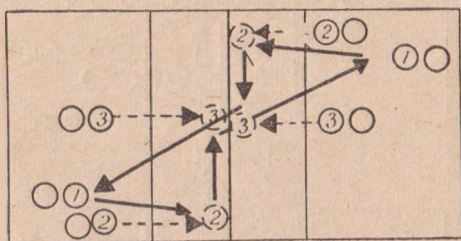


Рис. 20

или звуковому), не прекращая выполнения упражнения, направление передач идет в противоположную сторону.

4. Взаимодействия между игроками передней линии. По два игрока располагаются в зонах 1, 2, 3 на обеих сторонах площадки (рис. 20). Игроки зон 2 и 3 находятся за линией нападения. Игрок зоны 1 направляет мяч к сетке игроку зоны 2, который передает его в зону 3. Игрок зоны 3 передает мяч через сетку в зону 1.

На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же. После передачи игрок зоны 1 перемещается в зону 2, игрок зоны 2 — в зону 3, а игрок зоны 3 — в зону 1 на своей стороне площадки.

Передача из зоны 1 в зону 2 должна быть средней по высоте, для того чтобы удобно было выполнить передачу в стойке, в прыжке, откидку или нападающий удар. Передача из зоны 2 в зону 3 вначале выполняется средней по высоте, а затем высота ее снижается.

Игрок зоны 3 может выполнять передачу через сетку как в стойке, так и в прыжке.

При перемещении игрока зоны 2 необходимо обратить внимание на то, чтобы после передачи он перемещался влево за линию нападения.

Упражнение может выполняться одним и двумя мячами одновременно. Если упражнение выполняется двумя мячами, то оно должно начинаться одновременно на обеих сторонах площадки из зоны 1. В этом случае темп выполнения упражнения увеличивается, что требует от

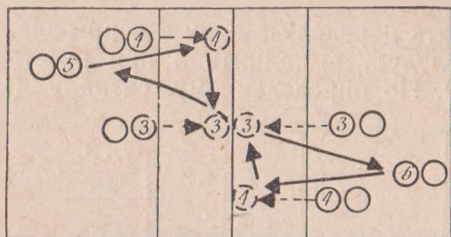


Рис. 21

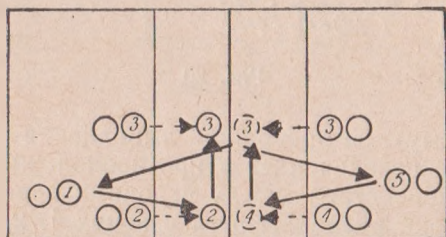


Рис. 22

игроков быстрого и четкого перемещения на площадке, предельного внимания за действиями как своих игроков, так и игроков на противоположной стороне.

Вариант 1. Игроки располагаются в зонах 5, 4, 3. Упражнение выполняется по тому же принципу. Передача идет из зоны 5 в зону 4, затем в зону 3, откуда в зону 5 на противоположную сторону площадки (рис. 21).

Вариант 2. Данный вариант сочетает расположение игроков предыдущих двух вариантов. На одной стороне игроки располагаются в зонах 1, 2, 3, а на противоположной — в зонах 5, 4, 3 (рис. 22).

Перемещение может выполняться как на своей стороне, так и с переходом игроков на противоположную сторону. В этом случае игрок зоны 3 перемещается в ту зону, куда он направил мяч.

5. Взаимодействия между игроками передней линии (рис. 23). По два игрока располагаются в зонах 1, 2, 3 на обеих сторонах площадки. Игроки зон 2 и 3 находятся за линией нападения. Игрок зоны 1 направляет мяч к сетке между зонами 2 и 3, игрок зоны 2 выполняет

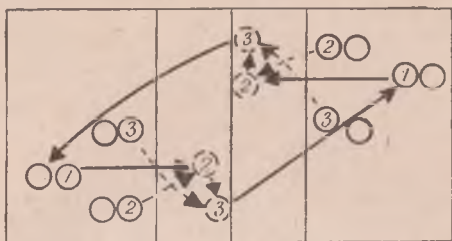


Рис. 23

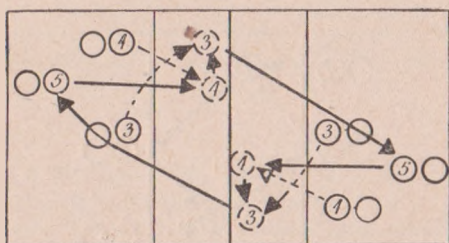


Рис. 24

вторую передачу за голову, игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и передает мяч через сетку в зону 1.

На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же. После передачи игрок зоны 1 перемещается в зону 2, игрок зоны 2 — в зону 3, а игрок зоны 3 — в зону 1. Игрок зоны 3 не должен прямо идти за спину игрока зоны 2, он перемещается сначала несколько вправо по дуге.

Вариант 1. Игроки располагаются в зонах 5, 4, 3. Упражнение выполняется по тому же принципу. Из зоны 5 передача идет между зонами 4 и 3. Игрок зоны 4 передает мяч за голову, а игрок зоны 3, переместившись на эту передачу, направляет мяч в зону 5 на противоположную сторону площадки (рис. 24).

Вариант 2. Данный вариант сочетает расположение игроков предыдущих двух вариантов. На одной стороне игроки располагаются в зонах 1, 2, 3, а на противоположной — в зонах 5, 4, 3 (рис. 25).

Перемещение игроков во всех трех вариантах может выполняться как на своей стороне, так и с переходом на

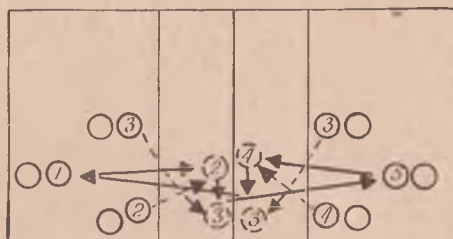


Рис. 25

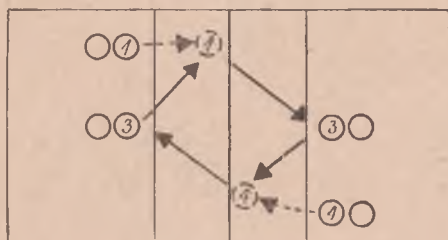


Рис. 26

противоположную сторону площадки. Во втором случае игрок зоны 3 перемещается на противоположную площадку в ту зону, куда он направил мяч.

Игрок зоны 3 может направлять мяч через сетку как с высокой, так и с заниженной траекторией, затрудняя тем самым действия игроков, находящихся в зонах 1 или 5. Упражнение может выполняться одним и двумя мячами.

6. Взаимодействия игроков при первой передаче (рис. 26). По 2—3 игрока располагаются в колонне по одному в зоне 3 в четырех метрах от сетки и в зоне 4 у линии нападения на обеих сторонах площадки.

Упражнение начинается передачей из зоны 3 на удар в зону 4, откуда игрок этой зоны направляет мяч сверху

двумя руками на противоположную сторону в зону 3, где упражнение выполняется так же. Игроки могут перемещаться на своей стороне площадки, когда после передачи из зоны 3 игрок уходит в конец колонны зоны 4, а игрок, выполнивший передачу через сетку, переходит в конец колонны зоны 3. Во втором варианте перемещения игрок зоны 4 после передачи через сетку уходит на противоположную сторону в конец колонны зоны 3.

Передача из зоны 3 в зону 4 должна быть удобной для нападающего удара. Мяч должен направляться в

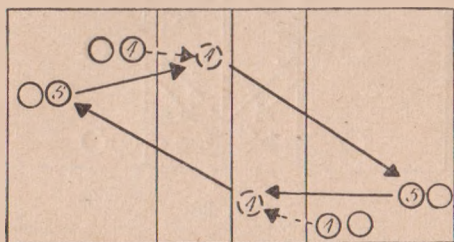


Рис. 27

зону 1,5—2 м от боковой линии и 0,5—1 м от сетки. В начале выполнения упражнения передача должна быть высокой, затем высота передачи снижается до средней и полупрострельной. Игрок зоны 3 должен внимательно следить за действиями игрока зоны 4 противоположной стороны площадки, который направляет мяч в его зону. Сначала игрок зоны 3 выполняет передачу с поворотом в сторону своего партнера, а затем без поворота.

В зоне 4 игрок располагается лицом к сетке и следит за передачей из зоны 3. Игрок зоны 4 может передавать мяч через сетку без прыжка и в прыжке, а также с имитацией нападающего удара.

Расположение игроков, выполняющих передачу на удар, надо менять в следующей последовательности: игроки располагаются в зоне 6 у лицевой линии, затем в зоне 1, далее в зоне 2 и, наконец, в зоне 5.

Необходимо обратить особое внимание на согласованность действий игроков при передаче из зоны 5 (рис. 27).

Сложность взаимодействия в этом случае заключается в том, что передача игроку зоны 4 направляется из-за спины.

7. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар (рис. 28). По два-три игрока располагаются в колонне по одному в зоне 3 в четырех метрах от сетки и в зонах 4 и 2 у линии нападения.

Упражнение начинается из зоны 3 передачей на удар в зону 4. Игрок зоны 4 направляет мяч через сетку в зону 3, игрок зоны 3 выполняет передачу на удар игроку

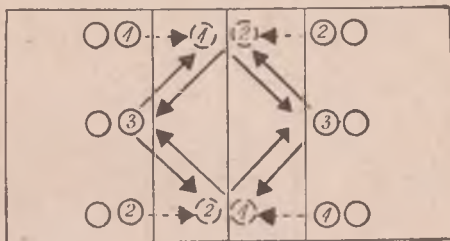


Рис. 28

зоны 4, который также перебивает мяч через сетку в зону 3. Далее из зоны 3 мяч направляется на удар игроку зоны 2, который выполняет передачу через сетку в зону 3, откуда передача направляется игроку зоны 2 и затем через сетку в зону 3. В данном случае чередуется выполнение передач по часовой стрелке (3—4—3—4) с передачами против часовой стрелки (3—2—3—2).

Смена мест происходит следующим образом: из зоны 3 игроки перемещаются в ту зону, куда они направили мяч, а после передачи через сетку из зон 4 и 2 игроки перемещаются в конец колонны зоны 3 на своей стороне площадки.

В усложненном варианте этого упражнения нет строгой последовательности в направлении передач в зону 4 и 2, а игроки зоны 3 выбирают направление передач самостоятельно.

8. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар (рис. 29). По два игрока располагаются в зонах 2 и 3 за линией нападения.

Упражнение начинается передачей из зоны 2 на удар в зону 3. Игрок зоны 3 после выхода на удар передает мяч через сетку в зону 2. На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же.

Игрок зоны 3 может направлять мяч через сетку без прыжка и в прыжке, с имитацией нападающего удара. Игроки перемещаются следующим образом: после передачи на удар из зоны 2 игрок уходит в конец колонны в зону 3, а игрок зоны 3 после передачи через сетку перемещается в конец колонны в зону 2 на своей стороне площадки.

Это упражнение можно проводить и так: 2—3 игрока располагаются в зонах 4 и 3. Упражнение начинается

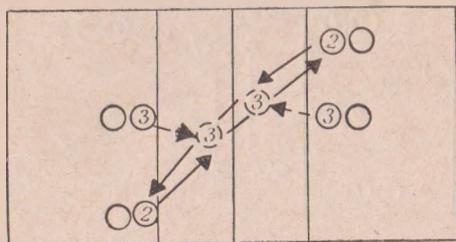


Рис. 29

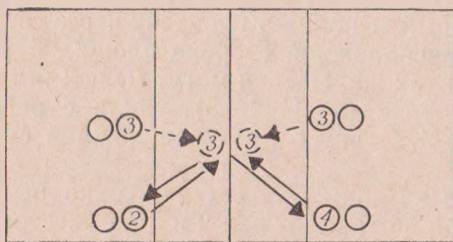


Рис. 30

передачей из зоны 4 в зону 3, а в дальнейшем выполняет так же, как и в предыдущем упражнении.

9. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар (рис. 30). Это упражнение объединяет два предыдущих варианта. На одной стороне по два игрока располагаются в зонах 2 и 3, а на другой — в зонах 4 и 3.

Игрок зоны 2 выполняет передачу на удар игроку зоны 3, который направляет его через сетку в зону 4. Из зоны 4 мяч направляется в зону 3, откуда через сетку в зону 2 и т. д.

Кроме перемещения на своей стороне площадки, игроки могут перемещаться по ходу мяча с переходом на противоположную сторону площадки. В этом случае последовательность перемещения игроков по зонам будет следующая: 2—3—4—3—2.

10. Взаимодействия нападающего с выходящим игроком (рис. 31). По 2—3 игрока располагаются в зонах 5, 1, 4. Игрок зоны 5 направляет мяч к сетке между зо-

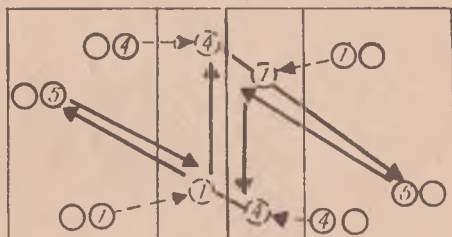


Рис. 31

нами 2 и 3. Игрок зоны 1 выходит и передает мяч игроку зоны 4, который выполняет передачу через сетку в зону 5.

На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же. Игроки могут меняться местами как на своей стороне (5—1—4—5), так и с перемещением игрока зоны 4 в зону 5 противоположной стороны площадки.

Передача из зоны 5 к сетке должна быть высокой, направленной на границу зон 2 и 3 на расстоянии 1—2 м от сетки, в место, куда выходит игрок зоны 1.

Игрок зоны 1 не должен заранее выходить для выполнения передачи, а начинать перемещение только после передачи из зоны 4 в зону 5. Перемещение игрока зоны 1 должно быть достаточно быстрым. Во время перемещения он постоянно должен видеть мяч. Выходящий игрок должен уметь оценить действия игрока зоны 4 и в зависимости от этого выполнить ему высокую, среднюю или скоростную передачу. Игрок зоны 4 может выполнять передачу через сетку без прыжка и в прыжке, с имитацией нападающего удара. Снижая высоту передачи через сетку, игрок зоны 4 может затруднять действия игрока зоны 5 противоположной стороны площадки.

11. Взаимодействия нападающего с выходящим игроком (рис. 32). Расположение игроков то же, что и в предыдущем упражнении, но нападающий игрок располагается в зоне 2.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только выходящий игрок направляет среднюю или низкую передачу за голову игроку зоны 2. Игроки могут меняться местами как на своей стороне, так и с переме-

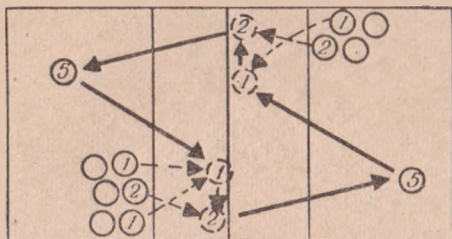


Рис. 32

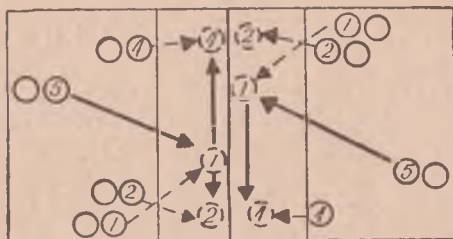


Рис. 33

щением игрока зоны 2 на противоположную сторону площадки в зону 5.

Выходящий игрок может выходить как из-за игрока, так и из зоны. Особое внимание следует обратить на взаимодействие выходящего игрока с игроком зоны 2.

12. Взаимодействия двух нападающих с выходящим игроком (рис. 33). По 2—3 игрока располагаются в зонах 5, 1, 4, 2 на обеих сторонах площадки.

Начало упражнения такое же, как и в упражнении 10, но выходящий игрок чередует передачи в зону 4 и зону 2. Любой из этих игроков, получив мяч, направляет его через сетку в зону 5, где упражнение выполняется так же.

Выходящий игрок перемещается в ту зону, куда он выполнил передачу. Игроки зон 4 и 2 могут перемещаться в зону 5 как своей, так и противоположной стороны площадки.

В дальнейшем выходящий игрок может нарушать очередность в выполнении передач и направлять их в ту или иную зону по своему усмотрению. При этом он дол-

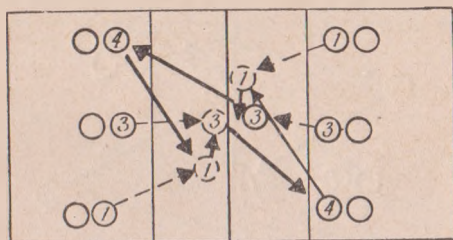


Рис. 34

жен учитывать готовность игроков зон 4 и 2 и качество передачи из зоны 5.

13. Взаимодействия двух нападающих с выходящим игроком (рис. 34). По 2—3 игрока располагаются в зонах 4, 3, 1 на обеих сторонах площадки.

Игрок зоны 4 направляет мяч между зонами 2 и 3, куда выходит игрок зоны 1, выполняющий среднюю или низкую передачу игроку зоны 3. Из зоны 3 мяч направляется через сетку в зону 4. На противоположной стороне площадки упражнение выполняется так же.

Выходящий игрок должен уметь оценивать скорость и темп разбега игрока зоны 3 и в зависимости от этого менять высоту передачи. Игрок зоны 3 должен располагаться так, чтобы видеть как действия игрока зоны 4, так и выходящего игрока. Игрок зоны 3 не должен рано начинать перемещение, так как в этом случае мяч, идущий из зоны 4, будет направляться ему в спину и он потеряет его из виду.

Принцип смены мест игроков в этом упражнении тот же, что и в предыдущих упражнениях: по ходу мяча (4—1—3—4).

14. Взаимодействия между выходящим игроком и всеми игроками передней линии (рис. 35). По 2—3 игро-

нападения, занимая место игрока 2. Игрок 4 направляет мяч в зону 6 и уходит туда же в конец колонны. В зоне 2 передача за голову может выполняться в прыжке.

При выполнении этого упражнения особое внимание следует обращать на четкое, быстрое перемещение игроков и взаимодействие игроков при передачах за голову. Игроку, выполняющему в зоне 2 передачу за голову, необходимо знать, что он должен сразу после передачи переместиться в зону 4. А игроку, выполняющему длинную передачу в зону 4, следует помнить, что после передачи он не должен перемещаться за мячом, а занять место в той же зоне на линии нападения. Кроме того, существуют два более сложных варианта выполнения этого упражнения.

Вариант 1. Расположение игроков то же, что и в предыдущем упражнении, но в зоне 4 нет игрока. После передачи за голову игрок зоны 2 должен быстро переместиться в зону 4 и направить оттуда в зону 6 мяч, идущий ему вдогонку. После передачи из зоны 4 в зону 6 игрок уходит в конец колонны.

При выполнении данного варианта упражнения от игроков требуется большая концентрация внимания и быстрота перемещения, так как в одной из зон (4) нет постоянного игрока. Все это способствует развитию более высокого уровня взаимодействий игроков. Так, например, после передачи за голову игрок зоны 2 начал перемещение в зону 4, по тому, как он перемещается, второй игрок зоны 2 должен строить свои действия. Если игрок перемещается достаточно быстро, то передача должна быть средней по высоте, если же игрок несколько запаздывает с перемещением, то передача должна быть с высокой траекторией.

Вариант 2. Расположение игроков то же, что и в первом варианте, но в зоне 2 вместо двух игроков стоит один. После передачи из зоны 6 в зону 2 игрок зоны 6 должен быстро переместиться в направлении передачи. После передачи за голову игрок зоны 2 перемещается в зону 4, куда ему направляет передачу из зоны 2 переместившийся туда игрок зоны 6. После передачи из зоны 4 в зону 6 игрок уходит в конец колонны.

В этом упражнении предъявляются повышенные требования к вниманию игроков, скорости их перемещений и точности их взаимодействий, так как в двух случаях

из трех передач выполняется в ту зону, где игрока еще нет.

При выполнении обоих вариантов этого упражнения следует обращать внимание на следующее:

1. Постоянную готовность игроков к передаче и перемещению.

2. Умение передающих игроков видеть действия своих партнеров.

3. Четкость и быстроту перемещения.

4. Своевременность выхода в зону передачи. Особенно это важно при перемещении из зоны 2 в зону 4.

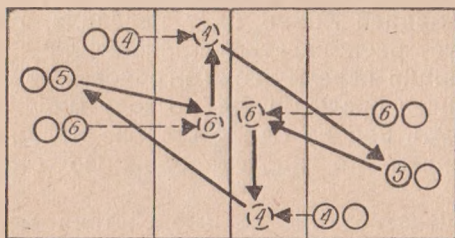


Рис. 37

При этом перемещении игрок должен оглядываться назад, чтобы видеть действия передающего игрока.

Все вышеперечисленные упражнения могут выполняться через сетку при аналогичном расположении игроков на обеих сторонах площадки как одним, так и двумя мячами одновременно.

Если упражнение выполняется двумя мячами, то начинать его нужно одновременно на обеих сторонах передач из колонны.

Выполнение упражнений с двумя мячами способствует развитию у игроков периферического зрения, постоянного внимания на площадке и умения следить за действиями игроков на противоположной стороне площадки.

Аналогичные упражнения применяются при совершенствовании взаимодействий между выходящим игроком зоны 6 или 5 и игроками передней линии:

а) совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 6 и игроком зоны 4 (рис. 37);

б) совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 6 и игроком зоны 2 (рис. 38);

- в) совершенствование взаимодействий между выходящим игроком зоны 6 и игроками зон 4, 2 (рис. 39);
- г) совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 6 и игроком зоны 3 (рис. 40);
- д) совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 6 и всеми игроками передней линии (рис. 41).

Во всех этих упражнениях передача из зоны 5 должна направляться на границу зон 2 и 3.

Игрок зоны 6 может выходить как справа, так и слева от игрока зоны 3. Передачу выходящему игроку могут выполнять игроки зон 5 и 1. В зависимости от того, из какой зоны задней линии идет передача, выходящему игроку следует располагаться правым или левым боком к сетке. Принцип перемещения игроков в этих упражнениях аналогичен предыдущим: по ходу мяча. Перемещения могут быть как на одной стороне площадки, так и с перемещением на противоположную сторону площадки;

- е) совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и игроком зоны 2 (рис. 42);
- ж) совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и игроком зоны 4 (рис. 43);
- з) совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и игроками зон 4, 2 (рис. 44);
- и) совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и игроком зоны 3 (рис. 45);
- к) совершенствование взаимодействия между выходящим игроком зоны 5 и всеми игроками передней линии (рис. 46).

Нападающие действия команды немыслимы без достаточно высокой степени взаимодействия игроков при приеме подач.

Следует различать взаимодействия между принимающим игроком и передающим и принимающих игроков между собой. В упражнениях следует совершенствоваться и те и другие взаимодействия.

Очевидно, что эти взаимодействия должны совершенствоваться исходя из той системы нападения, которую команда стремится применять. Расположение игроков при выполнении этих упражнений должно исходить в большинстве случаев из их расположения в команде (в парах, тройках по линиям, в четверках). При совер-

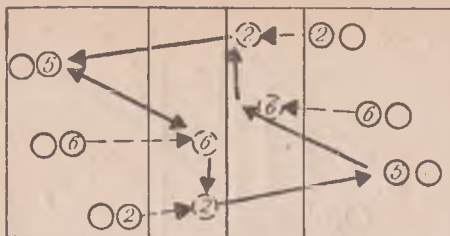


Рис. 38

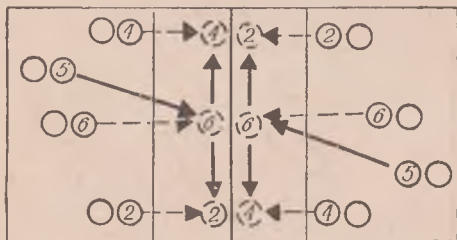


Рис. 39

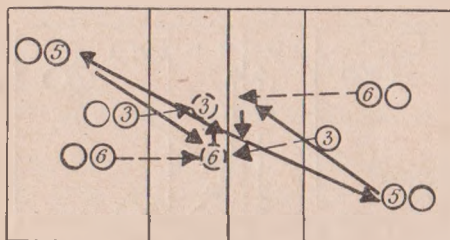


Рис. 40

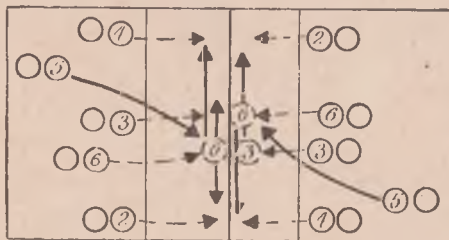


Рис. 41

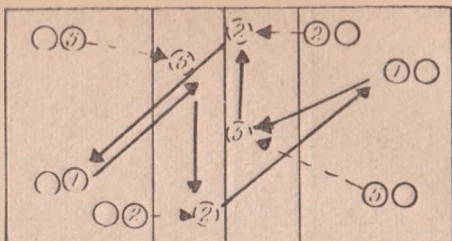


Рис. 42

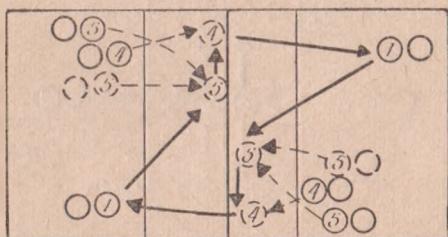


Рис. 43

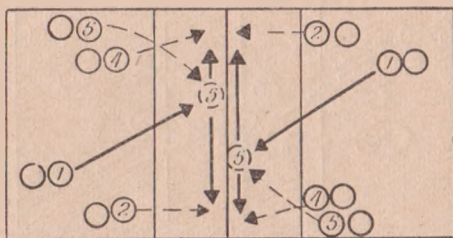


Рис. 44

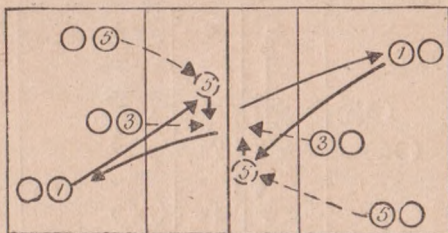


Рис. 45

шенствовании взаимодействий в приеме подач можно частично совершенствовать и взаимодействия передающего игрока с нападающими. Для этого после выполнения передачи на удар нападающие обозначают перемещение и даже прыжок. Темп и направление перемещения на-

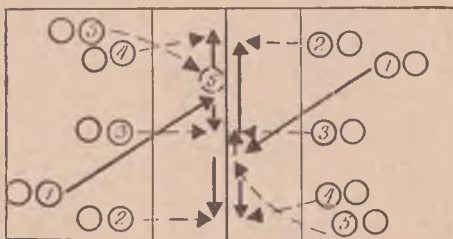


Рис. 46

дающих должны соответствовать задуманной комбинации.

Большинство упражнений, направленных на совершенствование взаимодействий при приеме подач, могут одновременно выполняться на обеих сторонах площадки.

Взаимодействия игроков при приеме подач

1. Взаимодействия игрока, принимающего подачу, с передающим (рис. 47). Принимающий располагается в зоне 5, игрок, выполняющий вторую передачу, — в зоне 2. С противоположной стороны площадки выполняется подача в зону 5. Игрок зоны 5, принимая подачу, должен точно направить мяч передающему игроку. Расположе-

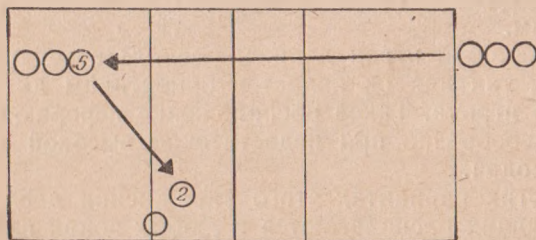


Рис. 47

ние игроков в этом упражнении может быть самое различное. Принимающие игроки могут располагаться в любой зоне площадки, а передающий — в зоне 3, 2 или 4. Эти простые взаимодействия являются основой всех нападающих действий. Упражнение может выполняться одновременно на обеих сторонах площадки с большим количеством занимающихся.

2. Взаимодействия игрока, принимающего подачу, с передающим (рис. 48). Игроки, принимающие подачу,

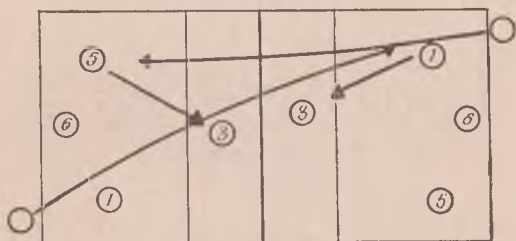


Рис. 48

располагаются в зонах 1, 6, 5, передающий — в зоне 3. С противоположной стороны площадки выполняется подача в любую из зон задней линии, откуда игроки должны точно направить мяч в зону 3. Аналогично игроки могут располагаться и на противоположной стороне площадки.

В данном упражнении совершенствуются взаимодействия не только принимающего игрока с передающим, но и принимающих между собой.

Взаимодействия принимающих игроков между собой заключаются в том, что каждый из них принимает мяч в своем, строго определенном, коридоре, не мешая своим партнерам.

Передающий игрок должен располагаться в 1—2 м от сетки, так как он является ориентиром для принимающего игрока. Такое расположение передающего более целесообразно при недостаточно высокой точности приема подач.

В других вариантах этого упражнения двое-четверо принимающих располагаются в любых зонах площадки, а передающий в зоне 3, 2 или 4.

3. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, между собой (рис. 49). Пять игроков располагаются для приема подач, передающий в одной из зон передней линии.

В этом упражнении совершенствуются взаимодействия всех принимающих игроков между собой в конкретных расстановках. Расположение передающего игрока

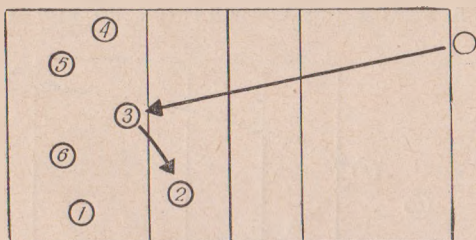


Рис. 49

в той или иной зоне передней линии также соответствует требованиям команды в данной расстановке.

Для более качественных взаимодействий игроков необходимо, чтобы каждый принимающий знал зону, за которую он отвечает в приеме подач, и расположение игрока передней линии, которому он должен направить мяч. Совершенствовать взаимодействия игроков необходимо во всех шести расстановках. После приема подачи передающий выполняет вторую передачу, а нападающие обозначают перемещения на удар.

4. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, с выходящим игроком (рис. 50). Принимающие располагаются в зонах 3, 2, а игрок зоны 6 занимает позицию игрока зоны 1, который выходит для передачи. подача выполняется в зоны 1, 2 и 3.

В данном упражнении выходящий игрок зоны 1 не участвует в приеме. Мячи, направленные в его зону, должны приниматься игроком зоны 6. Выходящий игрок должен располагаться за игроком зоны 2 так, чтобы не мешать ему участвовать в приеме подач, не нарушать при этом расстановку и иметь возможность быстро выйти в зону, куда будет направлен мяч. Осуществляя выход, передающий не должен терять из поля зрения игро-

ков, принимающих подачу, и в соответствии с направлением мяча перемещаться в ту или иную часть зоны.

При выполнении этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы выходящий не перемещался заранее близко к сетке, так как в случае неточного приема подачи ему придется отходить назад.

В других вариантах этого упражнения двое-четверо принимающих игроков располагаются в любых зонах площадки, а выход осуществляется из зон 1, 6 или 5.

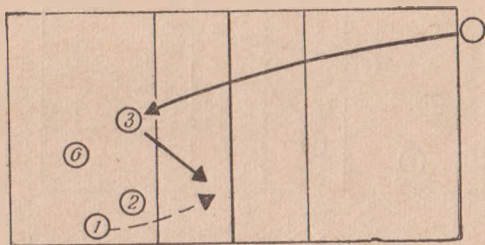


Рис. 50

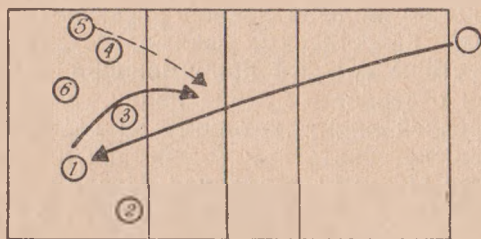


Рис. 51

При выполнении этого упражнения целесообразно, чтобы выходящий выполнял вторую передачу, а нападающие обозначали движение на удар. Подбирать группы игроков, совершенствующих эти взаимодействия, необходимо исходя из расстановки игроков и тактики команды.

5. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, с выходящим игроком (рис. 51). Пять игроков располагаются в расстановке для приема подач, передающий выходит из зоны 5 из-за игрока.

В этом упражнении совершенствуются взаимодействия всех игроков команды в приеме подач при игре команды в нападении через выходящего игрока.

В аналогичных упражнениях совершенствуются взаимодействия игроков в конкретных расстановках при выходе передающих из зон 6 и 1 из-за игрока.

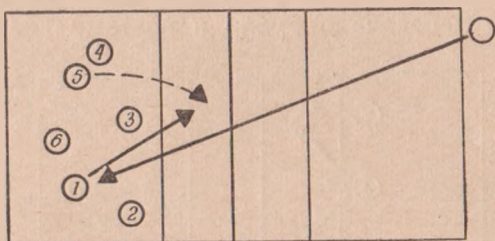


Рис. 52

6. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, с выходящим игроком (рис. 52). Шесть игроков располагаются в расстановке для приема подач.

В зависимости от того, в какую сторону площадки направлена подача, для выполнения второй передачи выходит игрок зоны 5 или 1.

Передающие игроки осуществляют выход из зоны, а не из-за игрока. Если подача направлена в левую половину площадки, выход для передачи осуществляет игрок зоны 5, если же подача направлена в правую половину площадки, выход осуществляет игрок зоны 1.

Это упражнение совершенствует более высокую степень взаимодействия игроков при приеме подачи.

Во всех предыдущих упражнениях игроки имели только одну заранее определенную зону, куда они должны были направить мяч. В этом же упражнении зону, куда направляется мяч после приема, игрок определяет в зависимости от направления подачи. Наряду с этим совершенствуются и взаимодействия между выходящими игроками зон 1 и 5.

Для более четкого взаимодействия при приеме можно ставить определенную задачу: постоянно направлять мяч в зону 3.

7. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар (рис. 53). Игроки располагаются у линии нападе-

ния в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки выполняется подача.

Игрок, принимающий подачу, направляет мяч сразу на удар любому из оставшихся игроков. При этом он должен учитывать сложность подачи и готовность своих партнеров к удару с первой передачи.

Нападающие не знают заранее кому из них будет выполнена передача на удар и поэтому должны быть

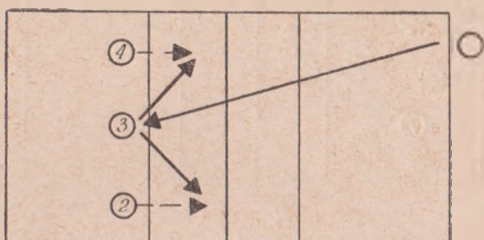


Рис. 53

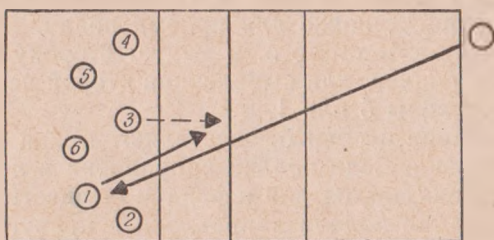


Рис. 54

постоянно готовы к нападающим действиям. В дальнейшем к совершенствованию таких взаимодействий следует подключать и других игроков, доводя их количество до шести (рис. 54).

В этом упражнении любой из принимающих игроков должен направлять мяч сразу на удар любому из игроков передней линии. Например, игроку зоны 3.

При выборе места для приема подачи игрок в первую очередь занимает наиболее удобную для него исходную позицию, учитывая общую схему построения. Он встает так, как ему привычно и удобно, но ни в коем случае не мешая остальным партнерам. Занятая им по-

зиция не должна сковывать действия рядом стоящих игроков, особенно нападающих. В то же время они должны чувствовать его и быть уверенными в его действиях.

Принимающий должен предугадать намерения подающего игрока противника и в связи с этим постараться уточнить свое место нахождения для того, чтобы удобнее принимать подачу. Это зависит также и от умения правильно определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, чтобы ориентироваться в дальнейших действиях, связанных со своевременным перемещением для приема мяча. Этот игрок должен действовать уверенно и точно. При выборе места для приема подачи ему необходимо помнить об условной зоне своих действий.

Но в то же время, разгадав тактику подачи противника, не действовать стандартно. Например, игрок противоположной команды применял подачи в район 3—5 м от сетки. Игрок зоны 5 при приеме подачи соответственно находился где-то в районе 5 м. Затем этот подающий игрок перешел на сильные подачи к лицевой линии. И игрок зоны 5 должен соответственно переместиться назад и занять позицию в районе 7—8 м от сетки.

К тактическим действиям игрока при приеме подач относится также выбор способа приема сверху или снизу и умение определить зону направления приема мяча в связи с дальнейшими действиями команды.

Расположение и взаимодействие команды при приеме подач зависит от дальнейших действий команды при переходе в атаку.

Главная задача, конечно, четко принять мяч и точно направить его, рационально распределив между игроками зоны приема.

Каждая расстановка в зависимости от подач противника и распределения зон приема может быть условно названа «в линию» или «уступами». При расстановке «в линию» игроки стоят почти на одной линии, идущей по дуге, не нарушая правил расстановки.

При расстановке «уступами», или, как говорят еще, «зигзагом», игроки стоят на определенном расстоянии друг от друга.

В настоящее время в большинстве случаев команды применяют расстановку «уступами». Такое расположение игроков обеспечивает лучший прием разнообразных подач по способу и замыслам.

Любая расстановка игроков должна быть подвижна. Не должно быть постоянного стандартного расположения игроков. При изменении дальности полета подач по глубине площадки все игроки должны находить наилучшую позицию, смещаясь вперед или назад. Например, после обычных подач в район середины площадки противник чаще стал подавать в район линии нападения. Видимо, и все игроки (или, как говорят, вся линия) должны заранее немного сдвинуться вперед, чтобы занять наиболее выгодную исходную позицию.

И, наоборот, противник вдруг стал чаще подавать на заднюю линию, ближе к лицевой. Тогда все игроки должны сместиться от обычного расположения несколько назад, чтобы было удобнее принимать мяч.

И последнее правило. Стремиться максимально использовать на приеме игроков задней линии, не участвующих в нападении. А также, рационально распределяя зоны приема, оставлять лучшим принимающим игрокам большую зону действий.

**Расположение игроков при приеме подач,
когда команда готовится нападать
со второй передачи игрока передней линии**

Каждый вариант расстановки определяется местом нахождения передающего игрока и тактикой команды в нападении. Встречается несколько вариантов расстановки.

Вариант 1. Это наиболее распространенный вариант, когда игрок зоны 3 в приеме не участвует.

Такая расстановка будет выглядеть примерно так: игрок зоны 4 находится за линией нападения и около метра от боковой линии. Он отвечает за прием подач вдоль линии и, конечно, в своей зоне. Игрок зоны 6 располагается в середине площадки и отвечает за этот район действий и за зону нападения перед собой. Игрок зоны 2 находится около линии нападения и в 1—1,5 м от боковой линии. Игроки зон 5 и 1 стоят между игроками зон 4 и 6, а также 2 и 6. Они отвечают за прием подач между этими игроками в своих зонах действий и за всю заднюю линию.

Вариант 2. Игрок зоны 2 располагается около сетки в своей зоне и в приеме не участвует. Нападающий зоны 3

отходит за линию нападения (становится примерно на середине площадки) или находится в зоне нападения, если играет в полуоттяжке. Расположение и функции игроков зон 4 и 5 такие же, как и в варианте 1.

Если игрок зоны 2 ушел к сетке для передачи, то фактически его место занимает защитник зоны 1, а игрок зоны 6 соответственно смещается вправо и перекрывает зону игрока 1. Таким образом, игроки равномерно распределяются по всей площадке.

В этом варианте есть и разновидности расстановки игроков. Например: 1. Нападающий зоны 3 стоит правее от середины площадки, чтобы играть в нападении впереди и сзади передающего зоны 2. Поэтому, не нарушая правил расстановки, игроки зон 3 и 2 располагаются где-то на границе этих зон. Соответственно им определяют зоны своих действий и остальные игроки.

2. Нападающий зоны 3 совсем уходит вправо, в зону 2, чтобы преднамеренно играть в этой зоне. Передающий зоны 2 после подачи противника будет перемещаться для второй передачи в зону 3.

Расположение игроков, когда передающий зоны 4 в приеме подач не участвует, является зеркальным отражением расстановок предыдущего варианта.

**Расположение игроков при приеме подач,
когда команда готовится нападать со второй
передачи выходящего игрока задней линии**

Рассмотрим сначала расстановку команды при выходе игрока задней линии из-за игрока. Например: 1. Для передачи выходит игрок зоны 1. Нападающий зоны 4 располагается в своей зоне за линией нападения. Игрок зоны 3 находится также за линией нападения на одинаковом расстоянии от боковых линий. Нападающий зоны 2 стоит около линии нападения и в 1,5 м от боковой линии. Защитники зон 5 и 6 соответственно занимают позиции между игроками зон 4 и 3, а также 3 и 2. Выходящий зоны 1 из-за игрока зоны 2, не нарушая правил расстановки, становится сзади и немного правее последнего. Иногда, чтобы лучше определить момент начала перемещения к сетке и не нарушить расстановку, выходящий игрок касается рукой стоящего перед ним игрока. Выход должен быть именно справа от нападающего зоны 2.

Выход из-за игрока является нацеленным выходом, при котором выходящий не должен участвовать в приеме подач. Поэтому зоны ответственности за прием распределяются, как и в большинстве случаев, между пятью игроками.

2. Для второй передачи выходит игрок зоны 6. Целесообразнее выходить справа от нападающего зоны 3. Но не исключена возможность и выхода слева от него.

Схема расположения пятерых принимающих игроков такая же, как и в предыдущем варианте. Особую внимательность и согласованность в действиях должны соблюдать игроки зон 3, 5, 1 и 6.

Расположение игроков при выходе для второй передачи игрока зоны 5 является аналогичным расположению игроков при выходе связующего зоны 1. Только игрок зоны 5 выходит слева от нападающего зоны 4. В приеме подачи он не участвует.

Есть один из примеров тактического расположения команды при приеме подачи, когда в приеме участвуют четыре игрока. Нападающий зоны 3 стоит в 1,5—2 м от сетки, позволяя выходящему зоны 6 сократить путь выхода, что и снимает ряд возникающих иногда недоразумений между принимающими и выходящим игроком при обычном их расположении.

Перейдем к рассмотрению вопроса расположения команды на приеме подач при выходе игрока задней линии из зоны.

Надо отметить, что во всех вариантах данного расположения команды игрок зоны 6 находится как бы не в районе действий всех пятерых игроков, а располагается сзади них. Основное правило — выходящий игрок перемещается к сетке, если подача не направлена в его зону. Например: 1. Для второй передачи выходит игрок зоны 1. Все игроки равномерно располагаются в своих зонах. Игрок зоны 6 в этом случае становится правее нападающего зоны 3, ближе к зоне 1.

Вторую передачу страхует защитник зоны 5, если он не принимает подачу.

2. Для второй передачи выходит игрок зоны 6. Расположение всех игроков почти аналогично первому варианту. Только защитник зоны 1 отходит немного назад, а игрок зоны 6 чуть-чуть подходит вперед. В этом случае,

если мяч на приеме пойдет не точно, то для страховки второй передачи готовятся защитники зон 5 и 1.

При выходе для второй передачи игрока зоны 5 защитник зоны 6 располагается несколько левее нападающего зоны 3.

К страховке второй передачи готовится игрок зоны 1, если он не принимал мяч.

Такие выходы из зоны могут выполняться в зависимости от направления подачи: если подача направлена в левую половину площадки принимающих, то игрок выходит с правой ее половины, и наоборот.

**Расположение игроков при приеме подач,
когда команда готовится нападать
с первой передачи и с откидки**

Существует несколько вариантов.

Вариант 1. Команда не стремится заранее определенно направить мяч на удар в нужную зону. Расположение игроков в этом случае такое же, как при выходе игрока из зоны. Все нападающие игроки становятся за линией нападения.

Игроки зон 5 и 1 занимают соответствующие места в своих зонах. Игрок зоны 6 во всех случаях находится сзади всех, чтобы не создавать скученности игроков при приеме и страховать подачи на заднюю линию.

Вариант 2. Команда стремится направить первую передачу сразу на удар в зону 2. Нападающий зоны 3 располагается примерно на одинаковом расстоянии от боковых линий за линией нападения. Игрок зоны 6 находится правее него. Игрок зоны 1 выдвигается несколько вперед, так как нападающий зоны 2 занимает позицию почти в зоне нападения у боковой линии.

Вариант 3. Игроки стремятся направлять мяч сразу на удар в зону 4. В данном случае игрок зоны 6 находится левее нападающего зоны 3. Игрок зоны 5 располагается несколько впереди, так как нападающий зоны 4 находится почти в зоне нападения у боковой линии.

Казалось бы, что во втором и третьем вариантах, нападающий зоны 3 должен бы находиться ближе к нападающему, который, возможно, будет нападать с первой передачи, т. е. к игроку зоны 2 или 4. Но практически это менее удобно, так как тогда большинство принимаю-

щих игроков находилось бы левее нападающего зоны 3 или правее него. И такое положение несколько сковывало бы действия этого нападающего, потому что большинство передач шло не перед ним, а сзади-слева или через него. Тактически это нерационально.

В тех вариантах, когда нападающий зоны 3 находится в полуоттяжке, остальные игроки равномерно распределяют между собой зоны приема подач.

Взаимодействия игроков при нападающих ударах

При выполнении различных ударов в упражнениях надо учитывать следующее. При высоких передачах на удар нападающий должен начинать движение после того, как мяч «отойдет» от рук передающего игрока, т. е. высота и скорость передачи определяются по начальной траектории, темп разбега медленный, с незначительным ускорением к концу и с быстрым скачком-прыжком.

При передачах средней высоты нападающий должен начинать движение в тот момент, когда мяч «лежит» на пальцах передающего игрока, темп разбега ускоренный, с резким скачком-прыжком.

При низких передачах на удар нападающий должен начинать движение, когда мяч окажется около передающего на удар игрока, до передачи, темп разбега быстрый, с резким скачком-прыжком.

Во всех случаях следует учитывать игровую ситуацию: расстояние нападающего игрока от сетки, от передающего игрока. Иногда приходится выполнять удары и с места.

Чтобы игрок хорошо ориентировался в прыжке при любом ударе, чувствовал всегда мяч перед собой, надо, чтобы он прыгал примерно на вытянутую руку от мяча. Даже при хорошем прыжке (имеется в виду вертикальность взлета) есть некоторая инерция игрока вперед. Это создает очень удобное положение для удара. Если же игрок прыгает (отталкивается) ближе по отношению к мячу, то обычно он находится в неудобном положении для удара. Это является одной из причин нападения «вслепую», а также того, что игроки часто не умеют разнообразно действовать в нападении.

1. Взаимодействия между передающим игроком передней линии и нападающим (рис. 55). Нападающий

располагается с мячом в зоне 4 у линии нападения, передающий — в зоне 3.

Нападающий выполняет удар со второй передачи игрока зоны 3. Передающий игрок зоны 3 должен постоянно держать в поле зрения действия нападающего игрока и в зависимости от них и качества первой передачи выполнять передачу с той или иной траекторией.

Действия передающего игрока могут быть затруднены тем, что ему адресуется менее точная передача. Под

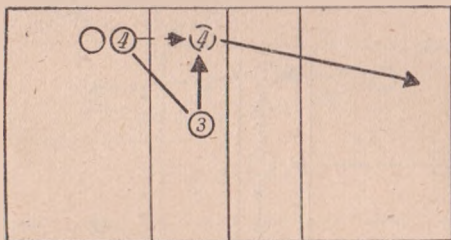


Рис. 55

процессом взаимодействия между передающим и нападающим подразумевается взаимное понимание. Передающий, учитывая свои возможности, а также возможности и действия нападающего в создавшейся обстановке, должен стремиться к тому, чтобы создать последнему наиболее благоприятные условия для выполнения нападающего удара. Нападающий в своих действиях обязательно должен учитывать возможности передающего в конкретной создавшейся обстановке.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Во время выполнения упражнения смена игроков может происходить различно. В одном случае сразу после удара из зоны 4 нападающий идет в зону 3 для выполнения передачи следующему игроку.

В другом случае, когда в зоне 3 располагаются связующие игроки, нападающий сразу после удара уходит в конец колонны в зоне 4. Смена связующих происходит по сигналу тренера. Аналогично смены игроков могут проходить и в других упражнениях такого же типа. При организации упражнений с нападающими ударами необходимо обязательно учитывать, что удары могут выполняться только в строго определенные зоны противо-

положительной площадки, где нет занимающихся. Так, например, в данном упражнении удары должны выполняться только в левую половину площадки.

Так же налаживаются взаимодействия между передающим игроком 3 и нападающим зоны 2. Затем передающий взаимодействует с двумя нападающими зон 4 и 2. При этом передача на удар может выполняться как стоя лицом к партнеру, так и за голову.

В вариантах этого упражнения к взаимодействиям можно подключить и игроков задней линии.

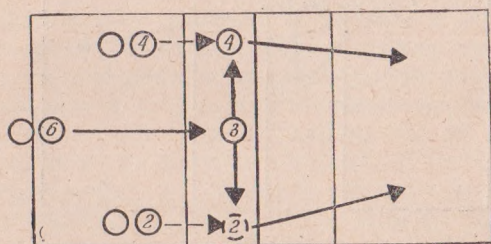


Рис. 56

Вариант 1. Игроки с мячами располагаются в зоне 6 у лицевой линии, передающий — у сетки в зоне 3, нападающие — у линии нападения в зонах 4 и 2 (рис. 56).

С задней линии мяч направляется игроку зоны 3, который направляет его нападающим зон 4 и 2.

Смена мест игроков в данном упражнении может происходить двояко. Если передающий в зоне 3 находится постоянно, то игроки зоны 6 уходят в зону 4 или 2 в зависимости от того, откуда был выполнен удар.

Могут меняться местами и все игроки. В этом случае смена происходит так: 6—3—4(2)—6.

Вариант 2. Игроки располагаются и действуют так же, как и в предыдущем варианте, но игроки зоны 6 получают мяч с противоположной стороны площадки (рис. 57).

2. Взаимодействия между передающим игроком передней линии и нападающим (рис. 58). Нападающий располагается в зоне 3, передающий — в зоне 2. Нападающий выполняет удар со второй передачи игрока зоны 2.

Принцип взаимодействия игроков и организация упражнения те же, что и в предыдущем упражнении. Затем передающий зоны 2 взаимодействует с нападающим зоны 3 при перемещении его для удара за голову и с нападающим зоны 4.

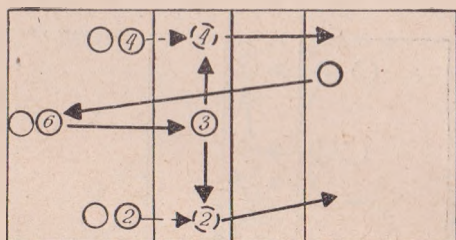


Рис. 57

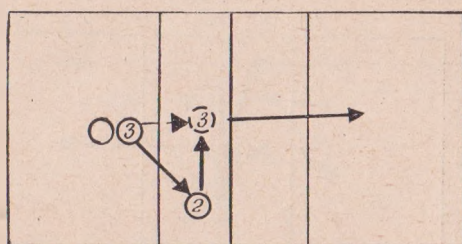


Рис. 58

В этом случае игроки располагаются в колонну по одному в зонах 3 и 4. Игрок, выполнивший удар, уходит в конец колонны.

Игроки должны выполнять удар как из зоны 3, так и из зоны 4. Для этого после удара из зоны 3 они могут уходить в конец колонны в зону 4, и наоборот.

Игрок зоны 4 может выполнять удар с низкой передачи в зоне 3, а игрок зоны 3 может нападать как перемещаясь в зону 2, за голову передающему, так и перемещаясь в зону 4 (рис. 59).

В вариантах этого упражнения к взаимодействиям можно подключать и игроков задней линии, которые направляют мяч передающему игроку, а также игроков, расположенных на противоположной стороне площадки.

3. Взаимодействия между передающим передней линии и нападающим (рис. 60). Нападающий располагается в зоне 3, передающий — в зоне 4. Выполнение упражнения аналогично предыдущим.

Только в этом упражнении необходимо учитывать, что игроку-левше передачу на удар в зону 3 можно на-

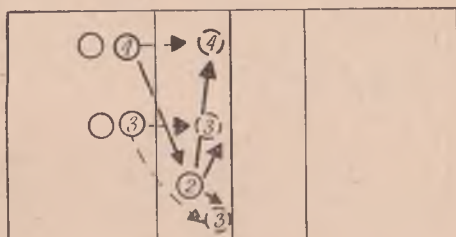


Рис. 59

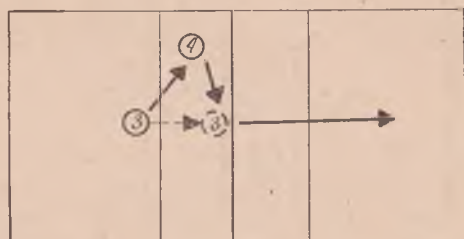


Рис. 60

правлять между игроками, а игроку-правше направлять несколько дальше в зону 3.

Взаимодействие игроков при этом аналогично предыдущим упражнениям. Так же передающий зоны 4 взаимодействует с нападающим зоны 2. Кроме того, к этим взаимодействиям следует подключать игроков задней линии и игроков, расположенных на противоположной стороне площадки (рис. 61).

4. Взаимодействие выходящего зоны 1 с одним нападающим (зон 2, 4, 3) (рис. 62). Нападающие с мячами располагаются в зоне 4, выходящий зоны 1 — в 4—5 м от сетки. Из зоны 4 мяч направляется к сетке между зонами 2 и 3, куда выходит игрок зоны 1, выполняющий передачу на удар.

Игрок зоны 1 должен начинать перемещение только после того, как нападающий начнет выполнять передачу к сетке, т. е. он не должен выходить заранее. Взаимодействия выходящего игрока и нападающего, безусловно, базируются на уже налаженных связях между игроками зон 2 и 4. Действия передающего игрока усложняются тем, что передачу на удар он должен выполнять не из статического положения, а после выхода с задней линии.

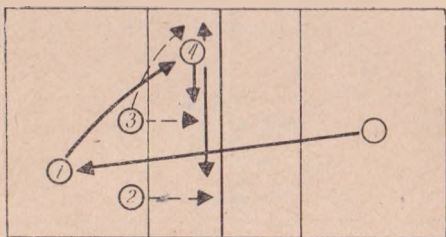


Рис. 61

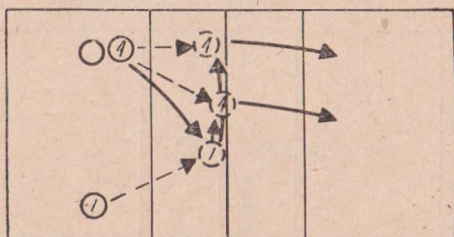


Рис. 62

Нападающий зоны 4 может выполнять удар как из своей зоны, так и из зоны 3, перемещаясь ближе к передающему.

После выполнения удара из зоны 4 нападающий уходит в конец колонны, а выходящий игрок возвращается в свою зону.

Для повышения темпа выполнения упражнения в зоне выхода можно поставить двух игроков, чередующих выход. Пока первый выходящий возвращается в зону после выполнения передачи, начинает действовать второй.

Упражнение может выполняться одновременно на обеих сторонах площадки. В этом случае удар должен вы-

полняться только в зону 6, где нет игроков другой подгруппы.

В вариантах этого упражнения совершенствуются взаимодействия выходящего игрока с другими игроками передней линии.

Вариант 1. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с нападающим зоны 2 (рис. 63). Выполнение этого

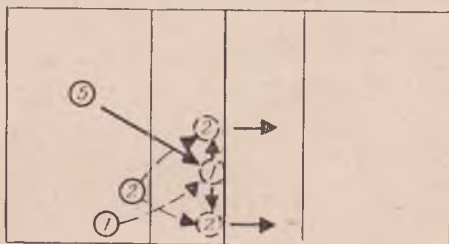


Рис. 63

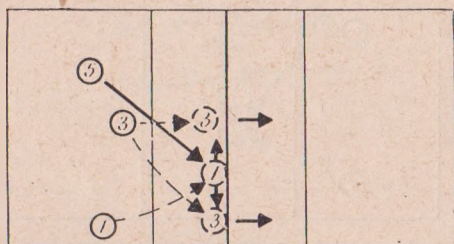


Рис. 64

и других вариантов упражнения и их организация аналогичны предыдущему упражнению.

В этом упражнении нападающий зоны 2 может выполнять удар как с передачи за голову, так и впереди выходящего. В том случае, если передача выходящему игроку направлена ближе к зоне 3, игрок зоны 2 нападает за спиной у выходящего, если же первая передача направлена ближе к боковой линии, игрок зоны 2 играет в нападении перед выходящим игроком.

Вариант 2. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с нападающим зоны 3 (рис. 64).

Так же, как и в предыдущем варианте, нападающий может выполнять удар как перед выходящим, так и сзади него. Особенность взаимодействий с нападающим зоны 3 заключается в том, что большинство ударов этот игрок должен выполнять с низких передач.

Первоначально выходящий игрок заранее знает, где будет нападать игрок зоны 3: перед ним или с передачи за голову. В дальнейшем он должен определить это по действиям нападающего.

5. Взаимодействия выходящего игрока зоны 1 с двумя нападающими (зон 4 и 2, 4 и 3, 3 и 2) (рис. 65).

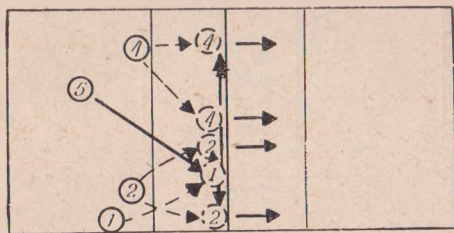


Рис. 65

Нападающие располагаются у линии нападения в зонах 4 и 2. Из зоны 1 игрок выходит для выполнения второй передачи. Передача к сетке направляется из зон 5, 6 или 1.

Нападающий зоны 4 может выполнять удар как в своей зоне, так и в зоне 3, а нападающий зоны 2 как за головой передающего, так и перед ним (в зоне 3).

В этом упражнении, кроме взаимодействий между передающим игроком и нападающими, существуют взаимодействия и между нападающими. Для налаживания этих взаимодействий нападающий должен держать в поле зрения действия как передающего игрока, так и своего партнера-нападающего. Например, если нападающий зоны 2 идет на удар перед выходящим, то игрок зоны 4 нападает с полупрострельной передачи с края сетки. Если же игрок зоны 4 перемещается к передающему игроку для удара с низкой передачи, то игрок зоны 2 нападает сзади выходящего.

При освоении этого упражнения выходящий заранее знает перемещения нападающих игроков, в дальнейшем

он должен определять их по перемещениям: кто из игроков в какой зоне будет нападать.

Кроме того, существуют варианты взаимодействий выходящего игрока с двумя другими нападающими.

Вариант 1. Взаимодействия выходящего игрока с нападающими зон 4 и 3 (рис. 66).

Нападающие зон 4 и 3 могут выполнять удары как в своих зонах, так и перемещаясь в соседние зоны. Напа-

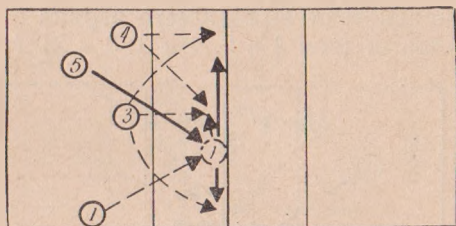


Рис. 66

дающий зоны 4 может перемещаться для удара в зону 3, а нападающий зоны 3 в зоны 2 и 4.

При перемещении игрока зоны 4 в зону 3, а игрока зоны 3 в зону 4 наблюдаются скрестные перемещения этих игроков. При этих перемещениях первым проходит игрок, выполняющий удар с низкой передачи. В данном случае игрок зоны 4.

Скрестные перемещения предъявляют особые требования к четкости взаимодействий нападающих игроков между собой, а также к взаимодействиям выходящего с нападающими.

Вариант 2. Взаимодействия выходящего игрока с нападающими зон 3 и 2 (рис. 67).

В этом варианте нападающие зон 3 и 2 могут выполнять удар в своих зонах, а также с перемещением в другую зону. При этих перемещениях может создаться такая ситуация, когда оба нападающих будут выполнять удар из одной зоны, что требует особой четкости во взаимодействии между нападающими игроками и выходящего с ними. Так, например, игрок зоны 3 идет на удар с низкой передачи перед выходящим игроком, а игрок зоны 2 нападает в той же зоне со средней передачи. Возможен и такой случай, когда оба игрока нападают в зоне партне-

ра: нападающий зоны 3 играет в зоне 2, а нападающий зоны 2 — в зоне 3.

6. Взаимодействия выходящего зоны 1 с тремя нападающими (зон 4, 3, 2) (рис. 68). Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Передачу на удар любому из нападающих выполняет выходящий игрок зоны 1.

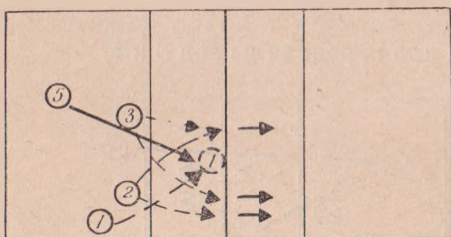


Рис. 67

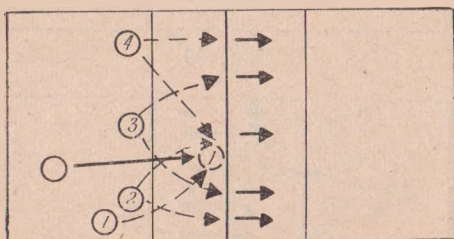


Рис. 68

Данное упражнение выполняется только на одной стороне площадки.

В зонах 2, 3 и 4 можно располагать по 2—3 нападающих. Игрок, выполнивший удар, уходит в конец любой колонны. Желательно в упражнении подбирать игроков в соответствии с их расстановкой в команде.

В этом упражнении объединяются взаимодействия всех трех нападающих игроков с выходящим зоны 1.

При этих взаимодействиях игроки могут выполнять удары как в своих зонах, так и с перемещением одного или двух игроков в другие зоны. Инициатива в большинстве перемещений и завязываний взаимодействий между игроками принадлежит нападающему зоны 3.

Передача выходящему игроку может выполняться из любой зоны задней линии, а мяч туда может быть направлен и с противоположной стороны. Все это создает условия, приближенные к игровым. Поэтому игроков желательно располагать по той расстановке, как они стоят в команде.

Такие же упражнения могут быть на взаимодействия между одним, двумя и тремя нападающими с игроком, выходящим для передачи из зон 6 и 5.

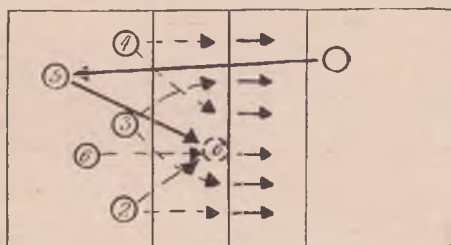


Рис. 69

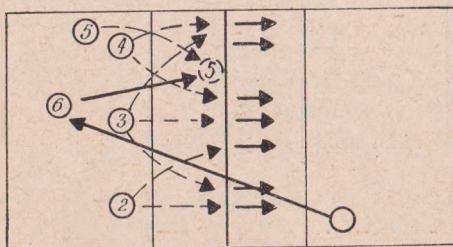


Рис. 70

Организация этих упражнений аналогична предыдущему упражнению.

7. Взаимодействия выходящего зоны 6 с тремя нападающими (рис. 69).

Игрок зоны 6 может выходить для передачи как справа от игрока зоны 3, так и слева от него.

8. Взаимодействия выходящего зоны 5 с тремя нападающими (рис. 70).

Во всех упражнениях игрок задней линии (1, 6, 5) может выходить для передачи как из-за игрока, так и из зоны.

9. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар и откидке (рис. 71). Игроки с мячами располагаются в середине площадки, один игрок без мяча — в зоне 4 у линии нападения.

Из зоны 6 игроки выполняют передачу на удар в зону 4, откуда выполняется нападающий удар. Игроки зо-

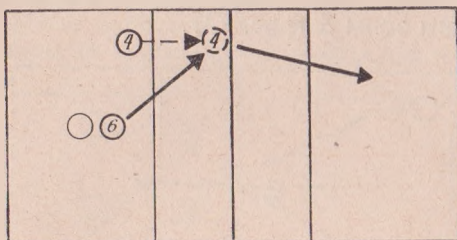


Рис. 71

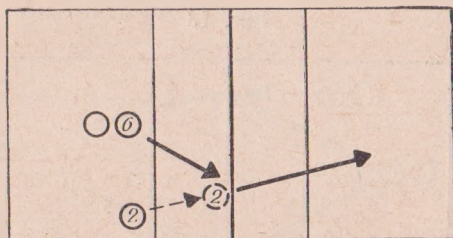


Рис. 72

ны 6 при передаче на удар в зону 4 могут располагаться лицом или боком к нападающему.

После передачи на удар игрок из зоны 6 сразу уходит в зону 4, а игрок, выполнивший удар, берет мяч и становится в конец колонны в зоне 6. Требования, предъявляемые к передаче на удар, описаны ранее в разделе упражнений в передачах.

В других вариантах этого упражнения совершенствуются взаимодействия между передающим и нападающим при расположении их в других зонах.

Вариант 1. Взаимодействие передающего зоны 6 с нападающим зоны 2 (рис. 72). Выполнение этого и других вариантов упражнений и их организация аналогичны предыдущему.

Особенность взаимодействий игроков в этом упражнении заключается в том, что передача на удар нападающему идет с левой стороны.

В том случае, если в зоне 2 находится игрок-левша, передача на удар может направляться несколько ближе к зоне 3.

Вариант 2. Взаимодействия передающего зоны 1 и 5 с нападающим зоны 3 (рис. 73).

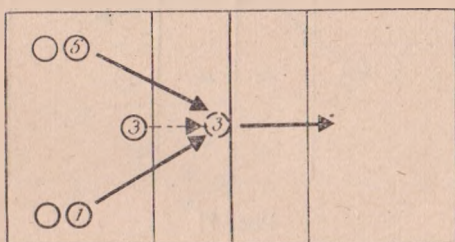


Рис. 73

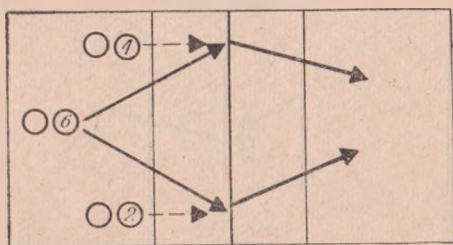


Рис. 74

Нападающий располагается в зоне 3 у линии нападения, передающие с мячами — в зонах 1 и 5 в колонну по одному.

После передачи на удар игрок уходит в зону 3, а игрок, выполнявший удар из зоны 3, взяв мяч, уходит в конец колонны в зону 1 или 5. Необходимо учитывать, что это упражнение надо проводить только на одной стороне площадки.

10. Взаимодействия передающего с двумя нападающими (рис. 74). Нападающие располагаются в зонах 2 и 4, передающие с мячами — в зоне 6.

Из зоны 6 игроки поочередно выполняют передачу на удар в зону 4 и 2. После передачи игроки зоны 6 перехо-

дят в конец той колонны, куда они направили мяч. Игроки зон 4 и 2 после удара становятся с мячом в конец колонны зоны 6.

В варианте этого упражнения игроки зоны 6 выполняют передачу на удар в зоны 4 и 2 без строгой очередности, по своему усмотрению. В этом случае они могут стоять к нападающим как лицом, так и боком, скрывая тем самым направление передачи. Это заставляет нападающих быть в постоянной готовности к выполнению удара. Та-

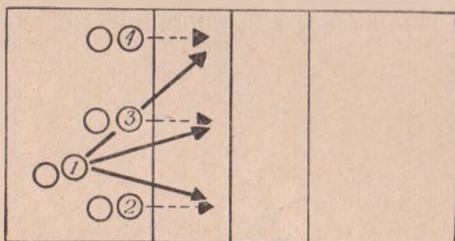


Рис. 75

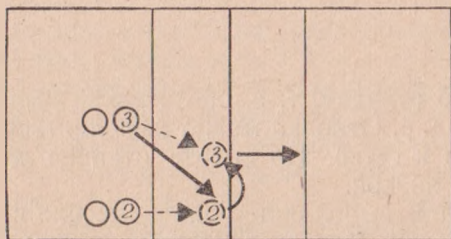


Рис. 76

кие же упражнения могут совершенствовать взаимодействия между передающими игроками и нападающими при расположении последних в зонах 4, 3 и 2, 3.

11. Взаимодействие передающего игрока с тремя нападающими (рис. 75). По два игрока располагаются в зонах 4, 3, 2 у линии нападения, передающие с мячами — в зоне 1.

Передача на удар сначала выполняется поочередно каждому игроку, а затем может выполняться любому из игроков передней линии. Любое из этих упражнений

(1—11) можно выполнять, когда игрок, дающий передачу на удар, получает мяч с противоположной стороны площадки.

12. Взаимодействия двух игроков при первой передаче на удар и откидке (рис. 76). Игроки с мячами располагаются в зоне 3, игроки без мячей — в зоне 2.

Игрок зоны 3 выполняет передачу на удар игроку 2, который выполняет ему откидку перед собой. Игрок зоны 3 производит удар.

В этом упражнении необходимо обращать внимание на то, чтобы игрок зоны 2 выполнял не передачу в прыжке

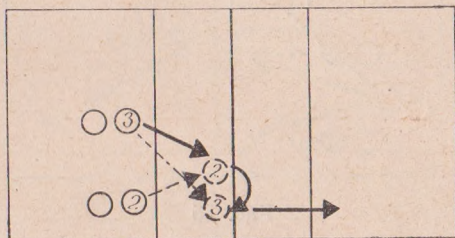


Рис. 77

ке, а именно откидку, т. е. обязательно имитировал нападающий удар. Откидка может выполняться как боком, так и лицом к сетке. По высоте откидка должна быть средней или низкой.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Меняться местами в этом упражнении игроки могут по-разному. В одном случае после выполнения откидки или удара игроки уходят в конец своей колонны. Таким образом, получается, что одни игроки выполняют только удар, а другие только откидку. В другом случае игроки перемещаются в конец другой колонны. Таким образом, они поочередно выполняют нападающий удар и откидку.

В другом варианте этого упражнения игрок зоны 2 выполняет откидку за голову, куда перемещается для удара игрок зоны 3 (рис. 77).

В дальнейшем нужно совмещать оба эти варианта, когда откидка может выполняться как вперед, так и назад. Игрок, выполняющий откидку, в своих действиях

должен ориентироваться на то, куда перемещается нападающий зоны 3.

Перемещения игрока зоны 3 на удар с откидки могут зависеть от точности первой передачи: если первая передача соответствует обусловленной точности, то игрок зоны 3 может выполнять удар с откидки как впереди, так и сзади игрока зоны 2. Если первая передача направлена близко к боковой линии, то целесообразно выполнять удар с откидки перед игроком зоны 2. Если же первая пе-

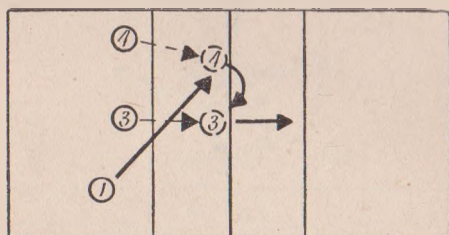


Рис. 78

редача направлена в зону 3, то целесообразно выполнять удар именно сзади игрока зоны 2.

Такие же взаимодействия между двумя игроками совершенствуются при расположении игроков в зонах 4 и 3, когда передача на удар идет из зоны 3 в зону 4 и из зоны 4 в зону 3, а также при расположении игроков в зонах 2 и 3, когда передача на удар идет из зоны 2 в зону 3. Во всех этих упражнениях передачи на удар могут выполнять не только игроки передней линии, но и задней. Например: нападающие располагаются в зонах 4 и 3, игроки с мячами в зоне 1 (рис. 78).

Из зоны 1 выполняется передача на удар игроку зоны 4, который откидывает мяч игроку зоны 3 после имитации нападающего удара.

При этом игроки зон 4 и 3 должны следить за действиями игрока зоны 1, выбирая наиболее удобную позицию для нападения.

13. Взаимодействия трех игроков при первой передаче на удар и откидке (рис. 79). Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Передача на удар в зону 2 выполняется из зоны 5.

Игрок зоны 2 может выполнять удар с первой передачи или откидку игроку зоны 3 или 4 (вперед или назад).

В упражнении игроку зоны 2 дается право самостоятельно решать, будет ли он выполнять нападающий удар или откидку. При выполнении откидки игрок зоны 2 должен учитывать качество первой передачи, готовность и перемещения игроков зон 3 и 4 и в зависимости от этого

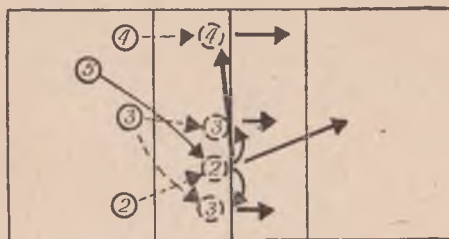


Рис. 79

выполнять откидку игроку в ту или иную зону. Высота и скорость первой передачи, а также откидки могут быть различными, как и темп разбега любого из нападающих. Например: передача на удар из зоны 5 выполняется более резкая и по траектории сниженная. Игрок зоны 2 выполняет прострельную откидку игроку зоны 4.

В одном темпе с игроком зоны 2 идет на удар в двух метрах от него нападающий зоны 3 и как бы промахивается при ударе по мячу, а удар фактически выполняет игрок зоны 4 не с края сетки, а ближе к зоне 3. Особенность взаимодействия игроков в этом упражнении заключается в использовании скоростных передач, быстрых перемещений игроков и в том, что удар может выполнить как игрок зоны 4, так и игрок зоны 3.

Упражнение может выполняться только на одной стороне площадки.

В том случае, если совершенствуются взаимодействия в строго определенных расстановках, смена игроков может не проводиться.

Можно упражнение проводить и со сменой игроков. В этом случае после передачи игрок зоны 5 уходит в зону 2, игрок, выполнивший откидку, перемещается в ту зону, куда он направил мяч, а нападающий, взяв мяч, уходит в зону 5.

В вариантах этого упражнения первая передача на удар направляется в зону 4 или 3.

Вариант 1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Передача на удар в зону 4 выполняется из зоны 1 (рис. 80).

Нападающий зоны 4 может выполнять удар с первой передачи или откинуть мяч игроку зоны 3 или 2 (перед собой и за голову).

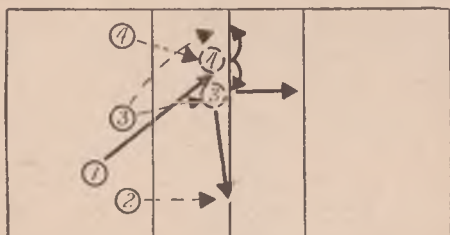


Рис. 80

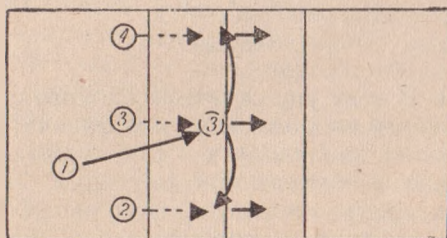


Рис. 81

Вариант 2. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Передача на удар в зону 3 выполняется из зоны 1 (рис. 81).

Нападающий зоны 3 может выполнять удар с первой передачи или откинуть мяч в зоны 4 и 2.

Организация упражнений в этих вариантах аналогична основному упражнению.

Чтобы приблизить условия совершенствования взаимодействий между игроками в нападении к игровым, нужно ввести в упражнения пассивное и активное сопротивление блокирующих. Введение в упражнения бло-

кирующих требует высокого индивидуального мастерства передающего и нападающего и высокого уровня их взаимодействия. Более легкими упражнениями для нападающих игроков являются упражнения с пассивным сопротивлением блокирующих, так как при таком блокировании задание, полученное блокирующим, становится известно передающему и нападающему игроку. В этом случае блокирующий выполняет роль «подыгрывающего» игрока.

Более сложными упражнениями являются те, в которых блокирующий оказывает активное сопротивление

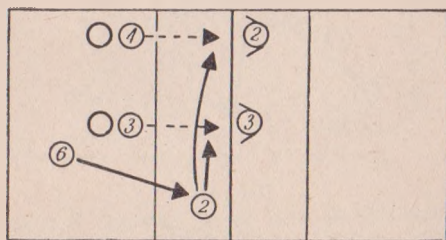


Рис. 82

нападающим. В этих упражнениях блокирующим предоставляется полная свобода действий. Задача передающего и нападающих заключается в том, чтобы за счет тактических действий обыграть блокирующих.

14. Взаимодействия передающего с нападающими при пассивном и активном сопротивлении блокирующих (рис 82). Нападающие располагаются в зонах 4 и 3, передающий в зоне 2. На противоположной стороне площадки в зонах 2 и 3 находятся блокирующие.

Игрок зоны 2 выполняет передачу в зону 3 или 4, откуда производится удар в зону 1 или 5.

Блокирующие закрывают двойным блоком зону 6. Передающему ставится задача вывести нападающего игрока против одного блока.

Блокирующие имеют задание поставить двойной блок каждому нападающему. Для того чтобы тактически обыграть блокирующих, очень активно должен действовать нападающий зоны 3. Он постоянно должен идти на удар с низкой передачи и заставлять этим блокирующего зоны 3 находиться против него. В этом случае создается больше

возможностей игроку зоны 4 выполнить удар против одного блока.

Успешность действий нападающих в этом упражнении в большей степени зависит от индивидуального тактического мастерства передающего, от того, насколько правильно в создавшейся ситуации он сумеет определить, кому из нападающих целесообразнее направить переда-

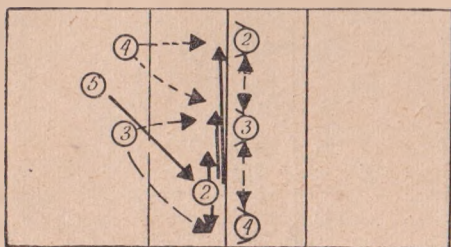


Рис. 83

чу на удар. В зону 4 необходимо выполнять полупрострельную или прострельную передачу для того, чтобы блокирующий зоны 3 не успел переместиться в зону 2 для постановки двойного блока.

После удара игроки зон 3 или 4 уходят в конец колонны. Смена передающего игрока зоны 2, игрока задней линии и блокирующих производится по сигналу тренера.

В варианте этого упражнения нападающему зоны 3 предоставляется право выполнять удар как перед передающим, так и за его головой в зоне 2. В этом случае на противоположной стороне площадки добавляется третий блокирующий в зоне 4 (рис. 83).

Блокирующие имеют задание закрыть зону 6 обязательно двойным блоком. Нападающие за счет тактики передач и перемещений в соседние зоны стремятся выполнить удар против одного блока. Организация упражнения и смена игроков такие же, как и в приведенном выше упражнении.

15. Взаимодействия передающего с нападающими при пассивном и активном сопротивлении блокирующих (рис. 84). Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2 у линии нападения, передающий выходит из зоны 6. На противоположной стороне площадки в зонах 4, 3, 2 располагаются блокирующие.

Из любой зоны задней линии мяч направляется выходящему игроку, который выполняет передачу на удар любому из игроков передней линии.

Задача передающего заключается в том, чтобы вывести нападающего на удар против одного блока или неорганизованного группового блока. Для этого должны использоваться различные по высоте, траекто-

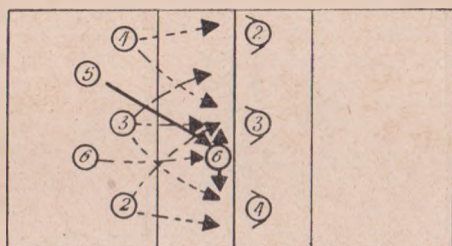


Рис. 84

рии и скорости передачи и различные, в том числе и скрестные, перемещения нападающих. Блокирующим ставится задание организовать качественный групповой блок.

Особое внимание в этом упражнении необходимо уделять активности действий нападающего зоны 3, так как от них в большей степени будут зависеть действия центрального блокирующего. Кроме того, большое значение в этом упражнении имеют тактически правильные действия передающего. Он в своих действиях должен учитывать следующие факторы: качество первой передачи; перемещение нападающих и их готовность к выполнению удара; расположение и действия блокирующих.

Передающий должен, как можно дольше скрывать от блокирующих направление передачи на удар, используя при этом отвлекающие действия.

16. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар (рис. 85). Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2 у линии нападения, на противоположной стороне площадки трое блокирующих.

Из любой зоны задней линии выполняется передача на удар одному из нападающих игроков. Последний в зависимости от действий блокирующих выполняет удар или откидку. Если соответствующий ему блокирующий ставит

блок, то выполняется откидка, если же блока нет, то производится удар. Удар с откидки блокирующие должны стремиться закрыть двойным блоком.

Нападающий, которому направлена передача сразу на удар, должен строить свои действия, исходя из действий блокирующих и перемещений и готовности к удару

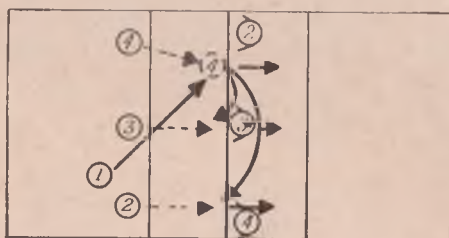


Рис. 85

своих партнеров. Откидка может выполняться вперед и назад различной по высоте, траектории и скорости.

В одних из приведенных упражнений совершенствовались взаимодействия между принимающими и передающими игроками, в других совершенствовались взаимодействия между передающим игроком и нападающими.

Для создания условий, наиболее приближенных к игровым, в упражнения, направленные на совершенствование взаимодействий в нападении, включают игроков, принимающих мяч, переходящий со стороны противника.

Первоначально с противоположной стороны площадки мяч может просто перекидываться, в дальнейшем выполняется подача.

Каждое упражнение, связанное с выполнением нападающего удара, может выполняться при введении мяча в игру с противоположной стороны площадки. Такие упражнения целесообразно использовать для совершенствования взаимодействий в конкретных звеньях, линиях или команды в целом.

17. Взаимодействия игроков в нападении при приеме мячей, направленных с противоположной стороны площадки (рис. 86). Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2 у линий нападения. Из зоны 6 выходит игрок для вы-

полнения второй передачи. На противоположной стороне площадки в зоне 6 располагаются игроки с мячами.

Игроки зоны 6 направляют мяч через сетку на любого из нападающих зон 4, 3, 2, которые передают его выходящему, после чего любой из нападающих производит удар.

В зонах 4, 3 и 2 может находиться по 2—3 игрока. После удара игроки этих зон могут уходить в конец своей или другой колонны. Выходящий и игроки противоположной площадки меняются по указанию тренера.

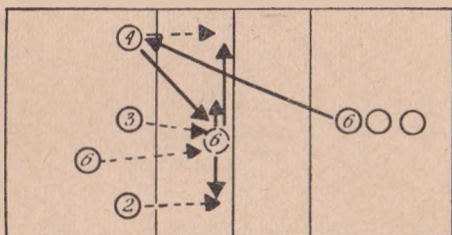


Рис. 86

Первоначально упражнение может начинаться, когда мяч направляется через сетку способом верхней передачи, а затем ударом, приближенным к подаче.

Игроки, вводящие мяч в игру, могут располагаться в любой из зон площадки.

Облегченные условия при приеме мяча создают благоприятные возможности для совершенствования взаимодействий в данном упражнении. Повторно упражнение следует начинать только тогда, когда все игроки заняли свои места.

18. Взаимодействия всех игроков команды при приеме подачи (рис. 87). Команда — в расстановке для приема подач, игрок зоны 5 готовится к выходу.

С противоположной стороны площадки игроки выполняют подачу в любую зону.

После определенного количества повторений игроки могут делать переход. После перехода выход игрока может осуществляться из другой зоны. Подбирать игроков в упражнении желательно согласно их расстановке в команде. С противоположной стороны площадки подача выполняется игроками поочередно. Но при этом необходимо помнить, что следующая подача может выполняться

только после того, как принимающие уже заняли свои места. Для лучшей организации упражнений можно выполнять подачу только по сигналу тренера.

19. Взаимодействия всех игроков команды при приеме подачи (рис. 88). Команда принимает расстановку для игры в нападении с первой передачи.

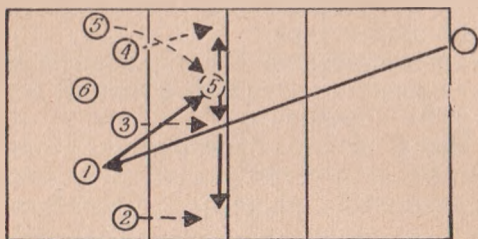


Рис. 87

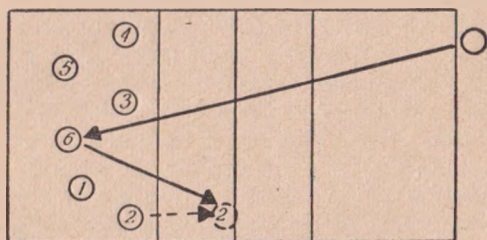


Рис. 88

В упражнениях 18 и 19 совершенствуются командные взаимодействия игроков в нападении. Поэтому при выполнении этих упражнений игроки должны применять ту расстановку, которую они используют в игре. Причем в каждой такой расстановке они обязаны знать, как будет развиваться атака.

В дальнейшем в эти упражнения можно подключать блокирующих, оказывающих пассивное или активное сопротивление нападающим.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ

При игре в защите игроков команды можно условно разделить на три линии: блокирующих, страхующих и защитников. При этом отдельные игроки могут иметь

двойные функции. Функции игроков тех или иных зон зависят от системы защиты, которую применяет команда. В связи с этим можно рассматривать взаимодействия между блокирующими игроками, между защитниками, между страхующим и блокирующими. Для совершенствования игры в защите могут подбираться упражнения, направленные на совершенствование одного или нескольких видов взаимодействий.

При совершенствовании взаимодействий между игроками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим.

В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, что для улучшения взаимопонимания между игроками необходимо, чтобы игроки различных функций заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования игры в защите нападающие имеют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в определенные зоны, с определенной последовательностью и определенной силой. В дальнейшем нападающим предоставляется большая свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

1. Взаимодействия блокирующих между собой. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Центральный блокирующий поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4, расположенным в 0,5—1 м от боковой линии, для постановки двойного блока.

После определенного количества повторений (10—15) игроки меняются местами. Упражнение может выполняться одновременно по обе стороны сетки. Блокирующий зоны 3 должен перемещаться вдоль сетки максимально быстро. В упражнении следует обращать внимание на одновременность прыжка блокирующих и точность постановки их рук над сеткой. В этом упражнении совершенствуются взаимодействия блокирующих при перемещениях одного центрального блокирующего.

2. Взаимодействия блокирующих между собой. Перемещаясь в парах вдоль сетки, игроки ставят двойной блок в зонах 4, 3, 2.

Это упражнение необходимо выполнять, начиная его как из зоны 4, когда игроки будут перемещаться вправо,

так и из зоны 2, когда игроки перемещаются влево. В этом упражнении совершенствуются взаимодействия между блокирующими при одновременном их перемещении в одну и ту же сторону.

3. Взаимодействия блокирующих между собой. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2.

Упражнение выполняется в следующей последовательности:

а) крайние блокирующие перемещаются к центральному и ставят тройной блок;

б) блокирующие зон 2 и 3 перемещаются вправо и ставят двойной блок в зоне 2, а блокирующий зоны 4 перемещается в свою зону для постановки одиночного блока;

в) перемещаясь навстречу друг другу, игроки ставят тройной блок в зоне 3;

г) блокирующие зон 4 и 3 перемещаются влево и ставят двойной блок в зоне 4, а блокирующий зоны 2 перемещается в свою зону для постановки одиночного блока и т. д.

Упражнение может выполняться по обе стороны сетки одновременно. После определенного количества повторений игроки должны меняться местами, чтобы каждый из них побывал в роли центрального и крайних блокирующих. В этом упражнении совершенствуются взаимодействия между блокирующими при одновременном перемещении в одну и ту же сторону и при их перемещении навстречу друг другу.

4. Взаимодействия блокирующих между собой. Двое блокирующих располагаются в зоне 4 и 2, остальные игроки — в зоне 2 за линией нападения.

Упражнение выполняется поточно в следующей последовательности:

а) блокирующие выполняют одиночный блок в своих зонах;

б) блокирующие перемещаются навстречу друг другу и выполняют двойной блок в зоне 3;

в) блокирующие одновременно перемещаются вправо и выполняют двойной блок в зоне 2;

г) блокирующие перемещаются влево и выполняют двойной блок в зоне 4, одновременно в зоне 2 следующий из колонны игрок выполняет одиночный блок;

д) блокирующий зоны 4 уходит в конец колонны, а оставшиеся два игрока выполняют упражнение в той же

последовательности. Таким образом, каждый игрок выполняет серию из семи блокирований.

В упражнении чередуются одновременные перемещения блокирующих вправо и влево и перемещения их навстречу друг другу.

5. Взаимодействия блокирующих между собой (рис. 89). Двое блокирующих располагаются в зонах 2

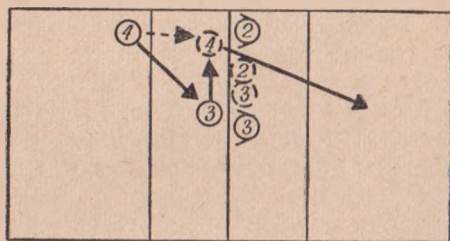


Рис. 89

и 3. Нападающий удар выполняется из зоны 4 только в зону 6.

В этом упражнении необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении блокирующие располагались в своих зонах: игрок зоны 2 примерно в 1 метре от боковой линии, а игрок зоны 3 в центре сетки.

Таким образом совершенствуется быстрота перемещения блокирующих, одновременность прыжка на блок и правильность постановки рук над сеткой. Задача блокирующих заключается в правильном определении места блокирования и момента прыжка. Первая задача блокирующих облегчена тем, что они заранее знают, в каком направлении будет выполнен удар, поэтому решающее значение в выборе места прыжка имеет то, куда направлена передача (на край сетки или ближе к передающему). Для определения момента прыжка блокирующие должны учитывать высоту передачи, удаленность ее от сетки, темп и скорость разбега нападающего.

6. Взаимодействия блокирующих между собой (рис. 90). Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки со второй передачи игрока передней линии выполняется удар из зон 4 или 2.

В этом упражнении трое блокирующих действуют против двух нападающих. Задача блокирующих заклю-

чается в том, чтобы двойным блоком закрыть направление удара. Для этого они должны по действиям передающего определить, кто из нападающих будет выполнять удар. В этом упражнении роль основного блокирующего может выполнять как игрок зоны 3, так и игроки зон 2 и 4. В задачу основного блокирующего входит оп-

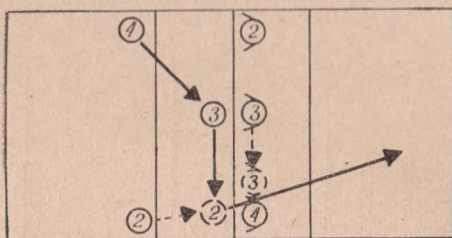


Рис. 90

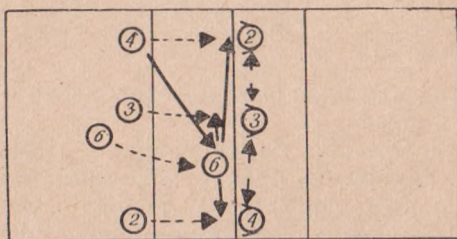


Рис. 91

ределение места, момента прыжка и зоны, закрываемой блоком.

Вспомогательный блокирующий должен своевременно пристроиться к основному.

7. Взаимодействия блокирующих между собой (рис. 91). Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки со второй передачи выходящего игрока выполняется удар из зон 4, 3 или 2.

В этом упражнении трое блокирующих действуют против трех нападающих.

Блокирующие должны групповым блоком закрыть удар из любой зоны. При ударах с краев сетки ставится двойной блок, при ударе из зоны 3 с высокой передачи —

тройной. Четкость взаимодействия блокирующих в большей степени зависит от того, насколько правильно и своевременно они определяют, кто из игроков будет выполнять удар. При этом они должны учитывать качество первой передачи, действия выходящего игрока и готовность к удару любого из нападающих.

Условия выполнения этого упражнения приближаются к игровым, поэтому подбирать блокирующих и распо-

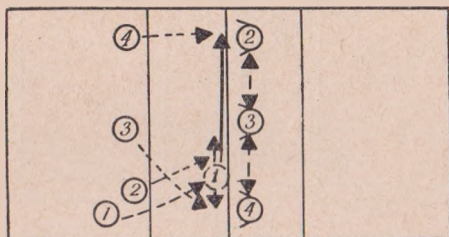


Рис. 92

лагать их в той или иной зоне целесообразно с учетом их расстановки в команде.

8. Взаимодействия блокирующих между собой (рис. 92). Расположение блокирующих и нападающих то же, что и в упражнении 7. Выход игрока осуществляется из зоны 1. Нападающие могут применять скрестные перемещения. Блокирующие должны организовать двойной блок против удара из любой зоны.

При применении нападающими скрестных перемещений от блокирующих требуется более высокая степень взаимодействия. Принцип действия блокирующих — «каждый против своего нападающего» здесь понимается несколько шире. Так, например, если нападающий зоны 2 идет в зону 3 на удар с низкой передачи перед выходящим, а игрок зоны 3 перемещается в зону 2 для удара за головой, то блокирующие зон 3 и 4 не меняются местами, а остаются в своих зонах. Центральный блокирующий переключает свое внимание на нападающего зоны 2, а крайний блокирующий зоны 4 на нападающего зоны 3.

9. Взаимодействия блокирующих между собой (рис. 93). Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2, три нападающих на противоположной стороне площадки.

Нападающие выполняют удар с первой передачи или с откидки.

Блокирующие имеют задание закрыть одиночным блоком удар с первой передачи и двойным удар с откидки.

Передача на удар может выполняться из любой зоны передней или задней линии площадки любому из напа-

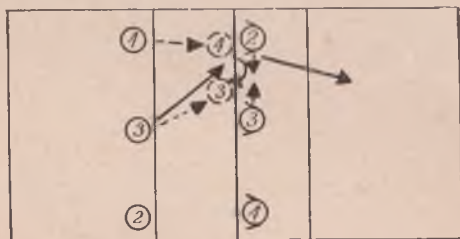


Рис. 93

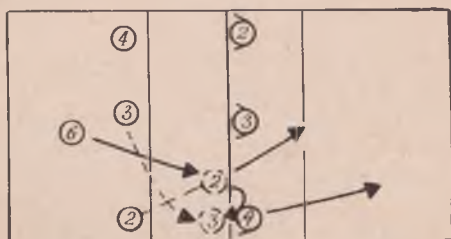


Рис. 94

дающих. Блокирующие по действиям передающего должны определить, какому нападающему будет направлена передача на удар. После этого отвечающий за него блокирующий по качеству передачи и действиям нападающего должен определить, будет он выполнять удар или откидку партнеру. Если нападающий выполняет удар с первой передачи, то соответствующий ему блокирующий ставит одиночный блок. Если же удар выполняется с откидки, то блокирующий обязан успеть повторно поставить блок.

10. Взаимодействия блокирующих между собой (рис. 94). Расположение нападающих и блокирующих то

же, что и в упражнении 9. Нападающие выполняют удар с первой передачи, или с откидки в своей зоне, или с перемещением в другую зону. Например, передача на удар направлена игроку зоны 2, который выполняет удар с первой передачи или откидывает мяч за голову переместившемуся туда игроку зоны 3.

В этом случае происходит «переключение» блокирующих. На удар с первой передачи игроку зоны 2 ставит блок игрок зоны 3, на удар с откидки игроку зоны 3 блок

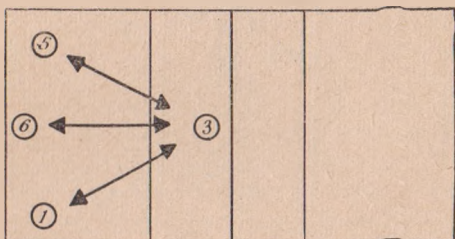


Рис. 95

ставится в первую очередь игроком зоны 4. Если удар выполняется игроком зоны 3, то центральный блокирующий должен успеть повторно поставить блок на удар с откидки. В приведенном примере для своевременного «переключения» блокирующие должны внимательно следить за действиями нападающего зоны 3. Если он начал перемещаться в зону 2, то блок на удар с первой передачи ставит центральный блокирующий, если же он идет на удар с откидки в центре сетки, то блок игроку зоны 2 ставит игрок зоны 4.

11. Взаимодействия защитников между собой (рис. 95). Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, у сетки в зоне 3 располагается игрок с мячом.

Игрок зоны 3 выполняет удар на любого из игроков задней линии, которые возвращают ему мяч.

Упражнение может выполняться одновременно на обеих сторонах площадки. В этом упражнении налаживаются простейшие взаимодействия между защитниками при приеме ударов.

В вариантах этого упражнения игрок, выполняющий удары, располагается в зоне 2 или 4. В этом случае к взаимодействиям может добавляться четвертый защит-

ник, игрок передней линии, не участвующий в блоке. После серии ударов защитники меняются местами (рис. 96).

В упражнении, когда игрок зоны 4 не участвует в блоке, особое внимание следует обратить на его взаимодействие с защитником зоны 5. Защитник зоны 4 должен располагаться примерно у линии нападения около боковой линии. Он не должен далеко отходить от сетки, чтобы не мешать защитнику зоны 5.

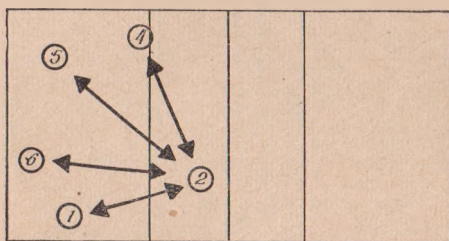


Рис. 96

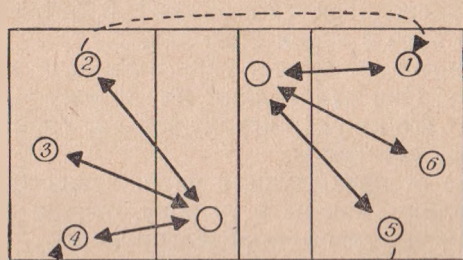


Рис. 97

Кроме того, необходимо помнить, что при ударе из левой половины площадки защитник зоны 6 смещается несколько вправо, ближе к зоне 1.

Команда делится на две группы (по три игрока в каждой). Одна группа располагается на задней линии в зонах 1, 6, 5 на одной стороне площадки, вторая группа располагается в тех же зонах, только на противоположной стороне площадки. В зонах 2 находятся игроки с мячами, выполняющие удары в любую зону задней линии (рис. 97).

В упражнении совершенствуются взаимодействия между всеми игроками команды в защите. Взаимодейст-

вия должны совершенствоваться при ударах из всех трех зон (2, 3, 4).

После определенного количества повторений игроки меняются местами. Игроки 2 и 5 переходят на противоположную площадку в зону 1, остальные делают переход на один номер.

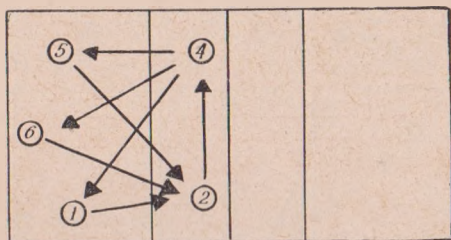


Рис. 98

12. Взаимодействия защитников между собой (рис. 98). Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, в зоне 4 игрок с мячом и в зоне 2 игрок без мяча.

Игрок зоны 4 выполняет удар в любого из игроков задней линии. Они направляют мяч игроку зоны 2, который передает его на удар игроку зоны 4. Упражнение выполняется без остановок.

В отличие от предыдущего упражнения здесь защитники направляют мяч не в ту зону, откуда выполнялся удар, а в другую, строго определенную зону.

В этом упражнении, кроме налаживания взаимодействий между защитниками, намечаются первые связи защитников с игроком, выполняющим передачу на удар, то есть переход от защиты к нападению.

В варианте этого упражнения удар в направлении защитников могут выполнять оба игрока зон 2 и 4. Так, например, упражнение начинается ударом из зоны 4 в игрока зоны 6, который направляет мяч в зону 2. Игрок зоны 2 выполняет передачу игроку зоны 4, который опять может выполнить удар в направлении любого защитника или передачей вернуть мяч в зону 2. В последнем случае удар выполняет игрок зоны 2, а защитники направляют мяч игроку зоны 4.

В упражнении совершенствуются взаимодействия защитников при приеме ударов из зон 2 и 4. Если мяч на-

правлен на удар игроку зоны 4, то защитники должны смещаться несколько влево, если же мяч попадает игроку зоны 2, то защитники смещаются вправо.

13. Взаимодействия защитников между собой (рис. 99). Двое защитников располагаются в зонах 6 и 5. В зоне 2 находится игрок с мячом, в зоне 3 и 4 — без мяча.

Из зоны 2 выполняется удар в любого из защитников, которые направляют мяч в зону 3. Игрок зоны 3 передает

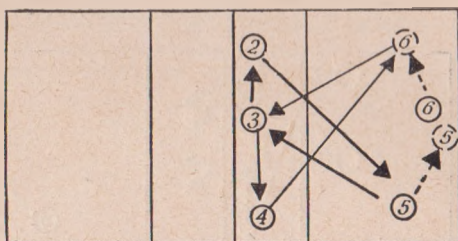


Рис. 99

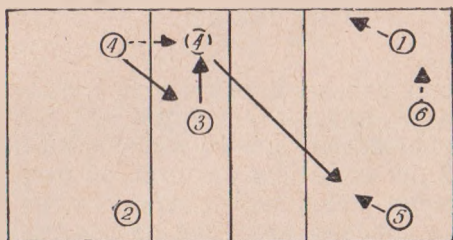


Рис. 100

мяч на удар в зону 4. После приема удара оба защитника перемещаются вправо: защитник зоны 6 переходит в зону 1, а защитник зоны 5 — в зону 6.

После следующего удара из зоны 4 защитники перемещаются влево и занимают свое первоначальное положение. Упражнение выполняется без остановки. Защитники выполняют перемещение после каждого удара. В этом упражнении налаживается связь пары защитников при расположении их в различных зонах задней линии.

14. Взаимодействия защитников между собой (рис. 100). Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5. На

противоположной стороне площадки в зонах 4 и 2 — нападающие, а в зоне 3 — передающий игрок.

Нападающие зон 2 и 4 поочередно выполняют удар в любую зону задней линии. Удары выполняются с передач, удаленных от сетки на 1,5—2 м, не в полную силу. В упражнении налаживаются взаимодействия между защитниками при приеме нападающих ударов из различных зон. Так, например, при ударе из зоны 4 защитник зоны 1 смещается вперед вдоль боковой линии, защитник зоны

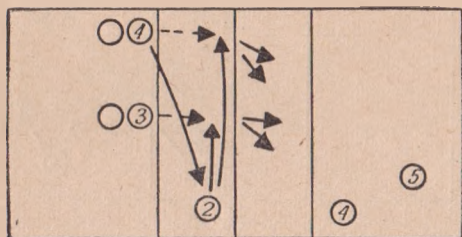


Рис. 101

6 перемещается вправо ближе к зоне 1, а защитник зоны 5 выходит вперед навстречу удару.

Это же упражнение может выполняться, когда удар из зон 4 и 2 производится без строгой очередности, что заставляет защитников определять зону, из которой будет выполнен нападающий удар по действиям передающего и нападающих. Для того чтобы подготовить игроков задней линии к выполнению функций защитника и страхующего, нападающим может ставиться задача сочетать удары с обманами на переднюю линию. Это потребует высокой степени взаимодействий игроков задней линии.

Например, если нападающий зоны 2 выполняет обман в зону 4, то защитник зоны 5 должен выйти вперед для приема этого мяча, а защитник зоны 6 смещается влево.

Это же упражнение может выполняться и при расположении пар нападающих в других зонах (4, 3 или 2, 3). Подбирать игроков задней линии и производить их смену можно согласно их расстановке в команде.

15. Взаимодействия защитников между собой (рис. 101). Защитники располагаются в зонах 4, 5. На

противоположной стороне площадки — нападающие в зонах 4, 3. Передающий находится в зоне 2.

Нападающие выполняют удары только в направлении зон 5 и 4. В упражнении совершенствуются взаимодействия между защитником задней линии и игроком, не участвующим в блоке. Совершенствование таких же взаимодействий между игроками зон 1 и 2 происходит при выполнении ударов из зон 2 и 3.

16. Взаимодействия защитников между собой (рис. 102). Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5. На

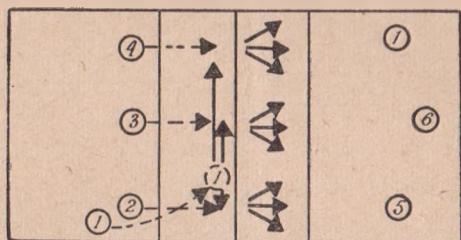


Рис. 102

противоположной стороне площадки в зонах 4, 3, 2 — нападающие, выполняющие удар с передачи выходящего игрока.

В упражнении совершенствуются взаимодействия между защитниками при приеме ударов из любой зоны. Нападающие могут выполнять удары в любую зону задней линии или чередовать их с обманами.

Увеличение количества нападающих и большая вариативность их действий постепенно усложняют действия защитников. Не зная, кто из нападающих будет выполнять удар, защитники имеют значительно меньше времени на свои перестроения. Поэтому возрастает значение четкости их взаимодействий.

17. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими (рис. 103). Защитник располагается в зоне 5, блокирующий — в зоне 2. Из зоны 4 с противоположной стороны площадки выполняется нападающий удар в зону 5.

Игрок зоны 2 закрывает блоком зону 6. В упражнении совершенствуется взаимодействие защитника с блоки-

рующим. Действия защитников строятся исходя из действий своих блокирующих и нападающих противника.

В данном упражнении защитник заранее знает, какую зону закрывает блокирующий. Поэтому свои действия он строит в зависимости только от действий нападающего. Выйдя из-за блока, защитник по качеству передачи на удар и действиям нападающего определяет, в какую

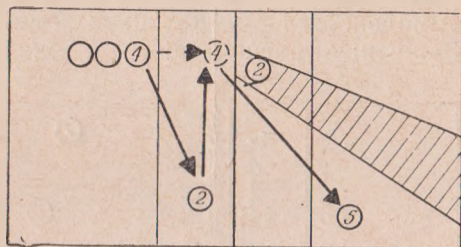


Рис. 103

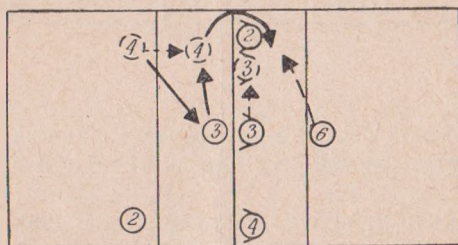


Рис. 104

часть его зоны может быть выполнен удар, учитывая и действия блокирующего. Совершенствуя взаимодействия защитника зоны 5 с блокирующими, в дальнейшем надо выполнять такие же упражнения с ударами из зон 3 и 2.

В вариантах такого же упражнения будут совершенствоваться взаимодействия и других защитников (зон 6, 1) с блокирующими. В любом из этих упражнений блокирование может осуществляться как одним, так и двумя игроками.

18. Взаимодействия страхующего с блокирующими (рис. 104). Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2, страхующий зоны 6 в середине площадки у линии нападения.

блокирующим зоны 4, а должен каждый раз перемещаться туда из своей зоны.

21. Взаимодействие защитников и страхующих с блокирующими (рис. 108). Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2, защитник в зоне 1. С противоположной стороны площадки выполняется удар из зоны 2.

Блокирующие закрывают зоны 6 и 5. Нападающий зоны 2 выполняет удар в зону 1 или 2. Игрок зоны 2 не

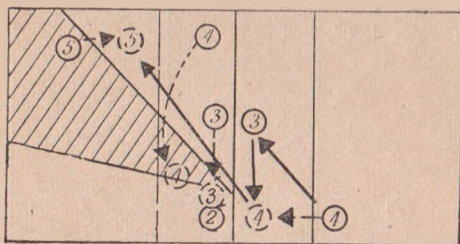


Рис. 109

должен заранее стоять у линии нападения, а отходит к ней только после выполнения передачи на удар.

В упражнении совершенствуются взаимодействие игрока зоны 2, не участвующего в блоке, с защитником зоны 1 и их взаимодействия с блокирующими. Так же упражнение может выполняться при ударе из зоны 4 и расположении защитника в зоне 5. В том случае, если нападающие чередуют удары с обманами и страховка блокирующих осуществляется игроком, не участвующим в блоке, то упражнение будет выполняться несколько по иному (рис. 109).

Блокирующие закрывают зоны 6 и 5. Нападающий зоны 4 выполняет удар между зонами 4 и 5 или обманный удар за блок. После выполнения передачи на удар игрок зоны 4, не участвующий в блоке, перемещается на страховку, а защитник зоны 5 выходит вперед для приема удара. В упражнении совершенствуются взаимодействия между игроком зоны 4, осуществляющим страховку, и защитником зоны 5 и их взаимодействия с блокирующими.

22. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими (рис. 110). Все игроки располагаются так

же, как и в предыдущем упражнении, но добавляется блокирующий в зоне 4 и нападающий в зоне 2.

Нападающие зон 4 и 2 могут выполнять удар в направлении зон 2, 1, 5, 4. Блокирующие закрывают зону 6. В случае удара из зоны 4, защитник зоны 1 смещается несколько вперед, вдоль боковой линии, защитник зоны 5 выходит из блока, а игрок зоны 4, не участвующий в блоке, отходит от сетки для приема удара в свою зону.

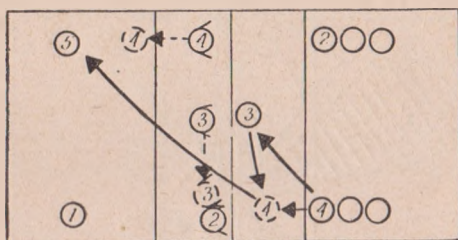


Рис. 110

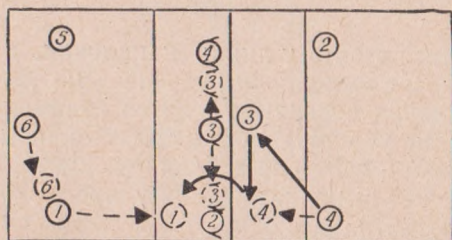


Рис. 111

23. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими (рис. 111). Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, по два блокирующих — в зонах 2 и 4. С противоположной стороны площадки выполняется обман за блок.

После выполнения обмана нападающим зоны 4 или 2 на страховку выходят соответственно игроки зон 1 или 5. В зависимости от того, какой из крайних защитников выходит на страховку, игрок зоны 6 смещается вправо или влево. Игроки зон 1 и 5 не должны заранее выходить на страховку. Выход вперед они начинают в тот момент, когда рука нападающего начала движение на удар. Место,

куда выходит игрок зоны 1 или 5 на страховку, зависит от того, где поставлен блок. Если блок ставится на краю сетки, то страхующий выходит несколько дальше от боковой линии, если же блок ставится ближе к зоне 3, то страхующий выходит ближе к боковой линии. Упражнение направлено на совершенствование взаимодействий страхующего игрока задней линии с блокирующими и центрального защитника с крайними.

24. Взаимодействие защитников и страхующих с блокирующими (рис. 112). Защитники располагаются в зо-

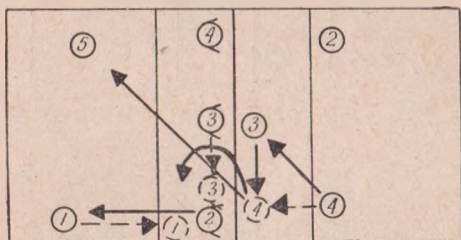


Рис. 112

нах 1 и 5, блокирующие — в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки из зон 4 и 2 выполняется удар в зоны 1 и 5 или обман. Блокирующие двойным блоком закрывают зону 6.

В данном упражнении игроки зон 1 и 5 выполняют двойные функции: защитника и страхующего. После выполнения передачи на удар они должны выйти из-за блока и по действиям нападающего определить, будет он выполнять удар или обман. Действия игроков задней линии приближаются к игровым, так как они заранее не знают, будет нападающий выполнять удар или обман.

25. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими (рис. 113). Команда располагается для игры в защите по системе «углом вперед». С противоположной стороны площадки удар или обман может выполняться из зон 4, 3, 2.

Блокирующие имеют задание групповым блоком закрыть зону 6, в которой нет защитника. Игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующих при ударах или обманах из любой зоны, защитники зоны 1 и 5 принимают удары в своих зонах.

26. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими (рис. 114). Команда располагается для игры в защите по системе «углом назад» со страховкой крайним защитником. С противоположной стороны пло-

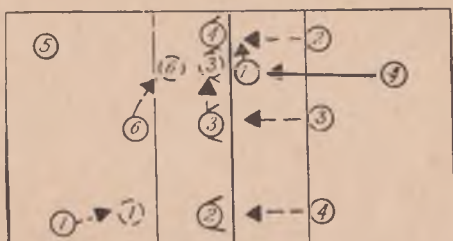


Рис. 113

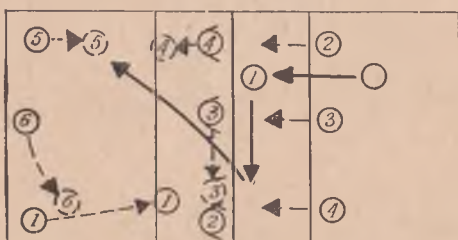


Рис. 114

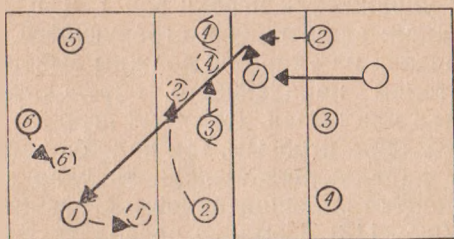


Рис. 115

щадки выполняются удары или обманы игроками зон 4, 3, 2.

Блокирующие имеют задание групповым блоком закрыть ту или иную зону задней линии. Страховка осуществляется игроком зоны 1 или 5.

27. Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими (рис. 115). Команда располагается для игры в защите по системе «углом назад» со страховкой игроком, не участвующим в блоке. С противоположной стороны площадки выполняются удары или обманы игроками зон 4, 3, 2.

Блокирующие имеют задание закрыть одну из зон задней линии. Страховка осуществляется игроком зоны 2 или 4. В этих упражнениях совершенствуются взаимодействия между всеми игроками команды по той или иной системе.

КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика нападения и тактика защиты. В волейболе в любой игровой ситуации происходит незаметный для глаза быстрый переход от защиты к нападению и от нападения к защите, т. е. существует взаимосвязь защиты и нападения. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налажива-

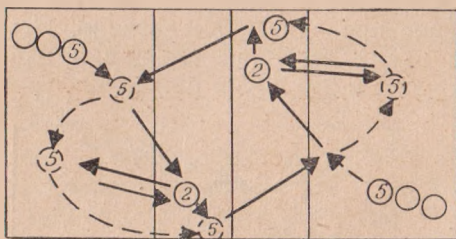


Рис. 116

нием взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется быстрое переключение игроков с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым. Целый ряд комбинированных упражнений может выполняться поточно, без остановок, что резко повышает их интенсивность.

1. Совершенствование взаимодействий в нападении и защите (рис. 116). Игроки располагаются на обеих сторонах площадки одинаково: в зонах 5 по 3—4 игрока и на границе зон 2 и 3 по одному игроку.

Игрок зоны 5 перемещается и последовательно передает мяч в зонах 6, 1, 2.

Упражнение начинается передачей из зоны 2 в направлении зоны 5. Игрок зоны 5 перемещается вперед и передает мяч обратно игроку зоны 2.

После этого он перемещается в зону 1, а затем в зону 2. Из зоны 2 передача выполняется в прыжке двумя руками через сетку в направлении зоны 6, куда выходит игрок зоны 5. В дальнейшем упражнение выполняется так же. После передачи из зоны 2 через сетку игрок может перемещаться в конец колонны в зоне 5 на своей стороне площадки или в конец колонны на противоположной стороне площадки. Игроки зон 2 сменяются по команде тренера.

Данное упражнение может выполняться одним мячом или двумя мячами одновременно. В том случае, если упражнение выполняется двумя мячами, оно должно начинаться одновременно передачей из зоны 2 в зону 6. При этом особенно внимательными должны быть игроки зоны 5, так как в дальнейшем они будут получать мяч с противоположной стороны площадки.

В другом варианте игроки располагаются в зонах 1 и 4 и упражнение проводится аналогично. Игроки располагаются на обеих сторонах площадки одинаково: по 3 игрока в зонах 4 и 2 у линии нападения (рис. 117).

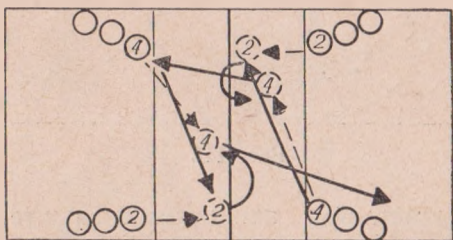


Рис. 117

Упражнение начинается передачей из зоны 4 на удар в зону 2. После передачи игрок зоны 4 выходит на удар в зону 3, куда следует откидка игрока зоны 2, и перебивает мяч через сетку двумя руками в направлении зоны 5. Игрок зоны 4 противоположной стороны площадки отбегает назад в зону 5 и передает мяч на удар в зону 2.

В дальнейшем упражнение выполняется так же. Игрок зоны 4 после передачи через сетку уходит в конец колонны в зоне 2. Игрок зоны 2 после выполнения откидки может уходить в конец колонны в зоне 4 как на своей, так и на противоположной стороне площадки. Упражнение может выполняться одним и двумя мячами.

В другом варианте игроки располагаются так же, а передача на удар идет из зоны 2 в зону 4, но откидка из зоны 4 в зону 3.

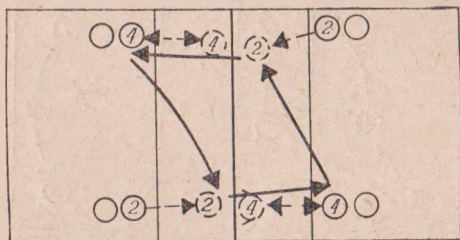


Рис. 118

2. Совершенствование перехода от защиты к нападению (рис. 118). Игроки располагаются на обеих сторонах площадки одинаково: по 2—3 игрока в зонах 4 и 2 за линией нападения.

Упражнение начинается передачей из зоны 4 в зону 2 на удар. Одновременно с передачей игрок зоны 4 противоположной стороны площадки подбегает к сетке и в момент начала движения нападающего зоны 2 на удар выполняет блок. После этого он сразу отбегает за линию нападения. Нападающий зоны 2 перебивает мяч в прыжке двумя руками через сетку в зону 4 за линию нападения.

Отбежавший туда игрок зоны 4 выполняет передачу на удар в зону 2, после чего идет в зону 3 для имитации нападающего удара с предполагаемой откидки. В дальнейшем упражнение выполняется так же. После передачи в зону 2 и имитации удара в зоне 3 игрок зоны 4 уходит в конец колонны в зону 2. Игроки зоны 2 после передачи через сетку могут уходить в конец колонны зоны 4 как на своей, так и на противоположной стороне площадки.

3. Совершенствование перехода от защиты к нападению (рис. 119). В зоне 1 в колонну по одному располагаются несколько игроков с мячами, в зоне 3 у сетки один игрок и по одному игроку на противоположной стороне площадки в зонах 1, 6, 5.

Упражнение начинается передачей из зоны 1 в зону 3. Игрок зоны 3 передает мяч в направлении зоны 1 чуть дальше линии нападения, заставляя тем самым игрока этой зоны выйти вперед для передачи мяча обратно в зо-

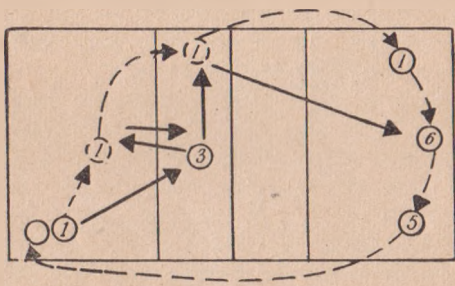


Рис. 119

ну 3. После этого игрок зоны 3 последовательно направляет мяч в зону 6 к лицевой линии и в зону 4 на удар. Игрок зоны 1 соответственно выходит в зону 6 для передачи и в зону 4 для удара через сетку в любую из зон задней линии, где располагаются защитники, которые, принимая мяч, направляют его в зону 3. После удара из зоны 4 игрок переходит на противоположную сторону площадки и занимает место в зоне 1.

Защитники делают переход, а игрок зоны 5, взяв мяч, уходит в конец колонны в зоне 1.

4. Совершенствование перехода от защиты к нападению (рис. 120). Игроки в парах располагаются за лицевой линией на одной стороне площадки на расстоянии друг от друга 5—6 м. Каждая пара имеет по мячу.

Игрок с мячом выполняет передачу своему партнеру на 2—3 м впереди него, после чего сам так же перемещается вперед. Игроки выполняют 3—4 передачи, перемещаясь к сетке, после этого один из них выполняет нападающий удар.

На противоположной стороне площадки пара игроков располагается у сетки на блоке и еще одна пара в защите.

После выполнения удара одной парой она переходит на блок, блокирующие переходят на заднюю линию в защиту, а защитники с мячом уходят за боковые линии в конец колонны нападающих, т. е. после каждого удара пары меняются ролями.

В данном упражнении одновременно совершенствуются взаимодействия игроков в нападении и защите.

Каждая пара, находясь в той или иной линии, может иметь определенное задание. Например, всем игрокам

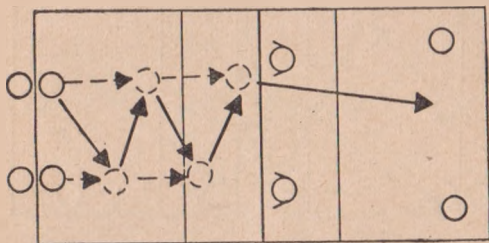


Рис. 120

можно поставить следующие задания: нападающие имеют право использовать только три передачи и выполнять удары в зоны 1 или 5; блокирующие должны закрыть двойным блоком зону 6 при выполнении удара любым нападающим; защитники принимают удары в своих зонах. Для успешного выполнения этого упражнения требуется строгая организация действий всех игроков. Сразу же после удара пара нападающих должна перейти на противоположную сторону на блок, блокирующие быстро уходят к лицевой линии в защиту, так как в этот момент следующая пара нападающих уже начинает свои действия. Возвращаясь в колонны, для повторного выполнения упражнения игроки должны поменяться местами. Упражнение дает возможность развивать у игроков способность быстро переключаться с нападающих действий на действия в защите.

5. Совершенствование взаимодействий в нападении и защите (рис. 121). Игроки в тройках располагаются за лицевой линией. Каждая тройка имеет по мячу. Начало, ход и организация упражнения аналогичны предыдущему, с той лишь разницей, что во всех взаимодействиях

(в нападении, на блоке и в защите) участвуют по три игрока. В этом упражнении игроки всех трех линий также могут иметь определенные задания. Например: нападающие имеют право на две передачи, после чего из любой зоны они выполняют удар или обман; блокирующие должны организовать двойной блок при ударах из зон 2 и 4 и тройной при ударе из зоны 3; защитники отвечают за прием ударов в своих зонах и за страховку блокирующих.

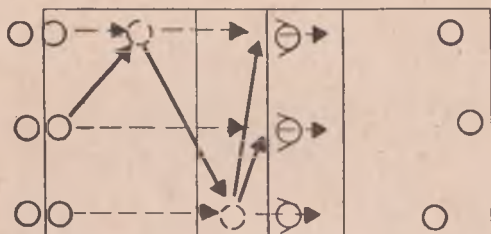


Рис. 121

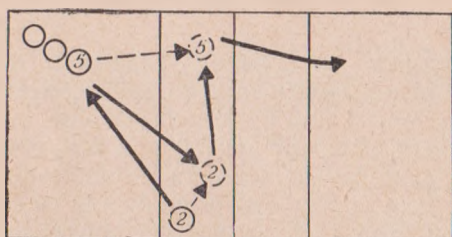


Рис. 122

При выполнении этого упражнения целесообразно подбирать тройки игроков в соответствии с их расстановкой в команде (по линиям). Это упражнение дает возможность налаживать взаимодействия между игроками внутри линий в нападении, на блоке и в защите.

6. Совершенствование перехода от защиты к нападению (рис. 122). Несколько игроков располагаются в колонну по одному в зоне 5. В зоне 2 находится игрок с несколькими мячами.

Игрок зоны 2 выполняет удар в направлении зоны 5. Защитник этой зоны принимает мяч, после чего возвра-

щает его игроку зоны 2, а сам перемещается вперед для нападающего удара.

Игрок зоны 2 должен выполнить передачу на удар в зону 4 или 3 в зависимости от того, куда пошел игрок зоны 5. После выполнения удара игрок кладет мяч около игрока зоны 2 и уходит в конец колонны. Игрок зоны 2 сменяется по указанию тренера. Кроме взаимодействия игроков, в этом упражнении совершенствуется быстрота переключения от защиты к нападению.

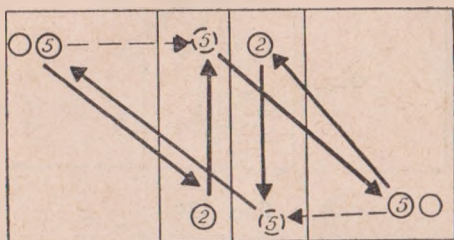


Рис. 123

7. Совершенствование перехода от защиты к нападению (рис. 123). Игроки располагаются аналогично предыдущему упражнению, но на обеих сторонах площадки.

Упражнение начинается так же, как и предыдущее — ударом из зоны 2 в зону 5. Из зоны 4 выполняется удар средней силы точно в игрока зоны 5 противоположной стороны площадки. Приняв мяч, игрок зоны 5 направляет его в зону 2. В дальнейшем упражнение выполняется так же.

Упражнение должно выполняться без потерь мяча и остановок, а для этого каждый игрок должен точно выполнять задание. Смена игроков может выполняться следующим образом: а) после удара игрок уходит в конец колонны на своей стороне площадки; б) после удара игрок уходит в конец колонны, находящейся на противоположной стороне площадки; в) после удара из зоны 4 через сетку игрок уходит на противоположную сторону площадки в зону 2, а игрок зоны 2 после передачи на удар уходит в конец колонны в зону 5 на своей стороне площадки и т. д.

При высокой организации действий и достаточной подготовленности игроков это упражнение при такой смене может выполняться вчетвером при первоначальном расположении в каждой зоне по одному игроку.

8. Совершенствование взаимодействий в нападении и защите (рис. 124). Две линии команды располагаются по разные стороны сетки. Одна линия совершенствует взаимодействия в нападении, а вторая на блоке.

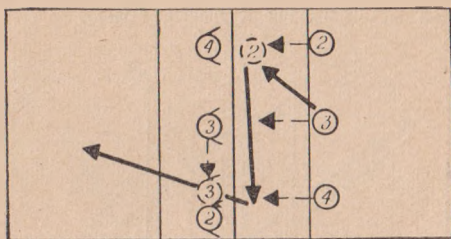


Рис. 124

87918

Линия нападающих имеет право выполнять удар из любой зоны как со второй, так и с первой передачи. Линия блокирующих старается закрыть направление нападающего удара. Игроки каждой линии в зависимости от функций в команде (связующие или нападающие, основной или вспомогательный блокирующий) могут располагаться в той или иной зоне. После ряда повторений в данной расстановке игроки выполняют переход против часовой стрелки. Нападающий зоны 2 переходит на противоположную сторону на блок в зону 4, блокирующий зоны 2 также переходит на противоположную сторону в нападение, а нападающие и блокирующие зон 4 и 3 делают переход вправо на один номер. После перехода взаимодействия в нападении и на блоке совершенствуются уже в других тройках.

Периодически выполняя такие переходы, команда совершенствует взаимодействия в нападении и защите во всех расстановках.

Чтобы увеличить плотность занятий на стороне блокирующих, можно добавить защитников в зонах 1, 6, 5.

