

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.**

**Методическое пособие по технико – тактической подготовке содержит теорию, методику и комплексы упражнений, направленных на обучение и совершенствование технических приёмов и их тактической реализации в игре.**

**Пособие предназначено для тренеров, специалистов в области волейбола и игроков.**

**Авторы пособия:**

**Фомин Е.В.** – Кандидат педагогических наук, заслуженный работник ФК России.

**Булыкина Л.В.** – Кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой волейбола РГУФКСМиТ.

**Суханов А.В.** – Кандидат педагогических наук.

# СОДЕРЖАНИЕ:

---

<u>Историческая справка.</u>	<u>3</u>
<u>Тренер и команда.</u>	<u>4</u>
<u>Общие основы методики обучения техники волейбола.</u>	<u>8</u>
<u>Этапы технической подготовки волейболистов.</u>	<u>13</u>
<u>Техника волейбола.</u> <u>Средства и методики обучения и совершенствования.</u>	<u>15</u>
1. <u>Стойки и перемещения.</u>	<u>15</u>
2. <u>Подача.</u>	<u>17</u>
3. <u>Передача.</u>	<u>27</u>
4. <u>Нападающий удар.</u>	<u>34</u>
5. <u>Приём мяча.</u>	<u>43</u>
6. <u>Блок.</u>	<u>48</u>
7. <u>Литература.</u>	<u>56</u>

# ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Волейбол (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта» (так же переводят как «летающий», «парящий» мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку.

Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Игру изобрел в 1895 году Вильям Морган – преподаватель физического колледжа, директор местного клуба в г. Холиоке (штат Массачусетс). Он хотел создать простую игру, которую можно проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование, он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2-х метров. Название новой игре дал Альфред Холстед – преподаватель Спрингфилдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч. В 1896 году волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой, а через год в США были опубликованы первые правила игры, состоящие всего из 10 параграфов.

Через несколько лет с волейболом познакомилась Канада, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 году на Паназиатских Играх состоялся турнир по волейболу с участием команд Японии, Китая, Филиппин.

В Европу волейбол завезен в начале XX века (Англия, Франция), а в Польше, Чехословакии, СССР начинает культивироваться с 1920-21 гг. В это время проводятся первые официальные соревнования по всему европейскому континенту и в США.

В 1934 году в Стокгольме создается техническая комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатских стран.

В 1947 году в Париже на первом конгрессе по волейболу принято решение о создании и Международной Федерации волейбола (ФИВБ). В настоящее время ФИВБ насчитывает 220 федераций.

В 1964 году волейбол был впервые включен в Олимпийские игры, которые проводились в Японии (г. Токио). Первыми Олимпийскими чемпионами стали сборная СССР (мужчины) и Японии (женщины). Мужская сборная так же побеждала на Олимпиадах в Мехико (1968 г.) и в Москве (1980 г.). Женская команда побеждала четырежды 1968 г. – в Мехико, 1972 г. – в Мюнхене, 1980 г. – в Москве и 1988 г. – в Сеуле.

В СССР датой рождения волейбола считается 26 июля 1923 г., когда при официальном судействе в Москве состоялась первая встреча между мужскими командами Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школой Кинематографии.

Советские волейболисты – шестикратные чемпионы мира, двенадцатикратные – Европы и четырехкратные победители Кубка мира.

Женские команды СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 3 – Европы, 1 – на Кубке мира.

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 году.

Сборная мужская команда России победитель Кубка мира 1999 и 2011 гг., Миро-

вой Лиги – 2002 и 2011 гг. и чемпионы Олимпийских игр в Лондоне 2012 г. Женская команда России побеждала на чемпионатах мира 2006 и 2010 гг., чемпионате Европы 1993, 1997, 1999 и 2001 гг., Гран – при 1997, 1999 и 2002 гг., Кубке чемпионов – 1997 г.

Всероссийская федерация волейбола проводит соревнования:

Чемпионат России – суперлига, участвует 14 мужских и 12 женских команд;

Первенство России:

Высшая лига «А» – 12 мужских и 12 женских команд;

Высшая лига «Б» – 37 мужских и 24 женских команд.

Детские соревнования проводятся по 5 возрастным группам (девочки и мальчики).

## ТРЕНЕР И КОМАНДА

Тренер должен учитывать состояние волейбола в данный период и развитие его в будущем. То есть, тренер проектирует команду на будущее.

Среди многочисленных обязанностей тренера команды высокого класса весьма важным является умение лучшим образом использовать индивидуальные качества игроков.

Команда, которая умеет выигрывать несколько очков подряд, значительно повышает свои шансы на победу. Очень важно в тренировочном процессе пытаться создать подобные ситуации и стимулировать набор 2 - 3 очков подряд.

В современном волейболе смена лидирующей команды происходит очень часто, поэтому тренер и игроки должны понимать и верить, что почти всегда есть возможность догнать лидирующую команду.

Для тренера важно создать свою команду таким образом, чтобы:

- игроки как бы дополняли друг друга,
- концентрация внимания игроков должна сохраняться с начала до конца каждого розыгрыша мяча,
- все действия должны быть подготовлены и выполнены с опережением,
- умственные /психологические/ возможности игрока становятся одним из критериев отбора его в команду.

Несмотря на универсализм, требуемый от волейболистов при выполнении технико-тактических действий, в настоящее время выделяют несколько специфических функций, в которых специализируются игроки, это:

- связующий;
- нападающий первого темпа (центральный блокирующий);
- нападающий второго темпа (доигровщик);
- диагональный (в расстановке по диагоналям к связующему игроку);
- либеро.

В составе шестерки (находящихся на площадке) необходимо иметь трех игроков способных выигрывать очки прямо с подачи. Обычно, это диагональный игрок,

а так же два доигровщика. Иногда в этом качестве могут выступать (помогать) связующий игрок и один из центральных блокирующих.

Совершенно необходимое требование – иметь в шестерке, по крайней мере, двух игроков, которые результативно нападают с высокой передачи. То есть, после плохого приема подачи и в доигровке (в контратаке). В подобных игровых ситуациях 80% передач должно направляться именно этим двум игрокам.

## **СВЯЗУЮЩИЙ**

Связующий игрок реализует тактический замысел игры команды в нападении. Он – хозяин, который определяет какую комбинацию будет играть команда в данный момент и данной расстановке своей команды и команды соперника. Безусловно, связующий в совершенстве должен владеть всеми разновидностями передач (как в опоре, так и в прыжке, по высоте, длине, скорости и т.д.).

Перед матчем связующий игрок должен изучить оборонительную систему соперника – организацию блока и построение на задней линии. Во время игры, связующий постоянно анализирует игровые ситуации, чтобы лучшим образом сочетать атаки первым и вторым темпом.

Чтобы победить, связующий игрок должен делать три вещи:

- уметь обслуживать скоростной передачей своего центрального в широком диапазоне, даже при условии, что доводка мяча не совсем точна.
- с недошедшего мяча уметь точно направить быструю передачу на края сетки в зоны 4 и 2.
- максимально помогать команде в «очковых» элементах игры – подача, блок, атака.

Как модель современного связующего предлагается:

## **СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ (ЧЕМПИОНАТЫ МИРА. 2010 Г.)**

Таблица №1

	Возраст (лет)	Рост (см)	Вес (кг)	Высота напад. удара	Высота блока (см)
1. Чемпионат Мира (муж.) в Италии x (средний показатель)	27,9	191,16	85,0	336,0	319,3
2. Чемпионат Мира (жен.) в Японии x (средний показатель)	24,7	179,3	68,4	294,9	283,3
3. Лучший связующий Мира Vermiglio Valerio (ИТА) (муж.)	34	190	83	342	320
4. Лучшая связующая Мира Wei Qiuyue (Китай) (жен.)	22	182	65	305	300

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

## ДИАГОНАЛЬНЫЙ ИГРОК

Его роль тоже изменилась. Диагональный нападающий атакует с высоких передач и часто – в критических ситуациях. Он должен быть мощным и очень «надежным» игроком. Хорошие физические данные позволяют диагональным игрокам быть отличными подающими, что подтверждается статистикой.

Роль «диагональщиков» выглядит несколько ограниченной (как правило он не участвует в приеме подач), но эти игроки совершенно необходимы для сохранения атакующего потенциала команды.

Классическим примером диагонального игрока является российский волейболист Максим Михайлов. Как показал анализ индивидуальной, игровой деятельности российских волейболистов на Олимпийском турнире в Лондоне Максим Михайлов принес команде 148 очков (из 522 набранных всей сборной) и был признан лучшим в индивидуальном рейтинге – лучший по результативности и лучший нападающий этого турнира.

(Иорданская Ф.А.)

## ЛИБЕРО

За последние время роль либеро существенно возросла. Он цементирует прием подач и координирует организацию игры в защите. Таким образом, либеро выполняет чисто защитные функции, в которые входят: прием подач и нападающих ударов, страховка блокирующих и своих нападающих, «доигровочные» вторые передачи для выполнения нападающих ударов из глубины площадки. Однако либеро не должен использоваться как принимающий игрок и защитник, он должен руководить игрой на задней линии. Он как бы «тренер» по организации защиты – обязан знать игру соперника в нападении, помнить направления нападающих ударов соперника, пытаться предугадывать развитие атак.

А также, если принять во внимание почти постоянное нахождение либеро на площадке (на задней линии), а это порядка 85-90% игрового времени матча, следует отметить и большую психологическую нагрузку выпадаемую на него. Либеро должен быть психологически очень устойчивым игроком. Что касается приема подач, то либеро должен принять максимально возможное количество подач. В лучших командах примерно 60% приема подач принимает либеро, если эти подачи не силовые.

С целью выявления возрастных и весо-ростовых показателей либеро, мы проанализировали данные этого амплуа заявленных на Чемпионатах Мира 2010 года: мужчины – Италия и женщины – Япония.

Данные представлены в таблице:

Таблица №2

	Возраст (лет)	Рост (см)	Вес (кг)
Чемпионат мира Мужчины Италия 2010 год (средние показатели)	27,8	184,8	79,7
Лучший либеро на Чемпионате Мира (Муж.) TILLE FERDINAND (GER) имеет следующие показатели	22,0	185	75

Чемпионат Мира Женщины Япония 2010 год (средние показатели)	24,5	171,7	61,69
Лучшая либеро на Чемпионате Мира (Жен.) STAEY SYKOZA (USA) имеет следующие показатели	33,0	176	61

## **НАПАДАЮЩИЕ ВТОРОГО ТЕМПА – ДОИГРОВЩИКИ**

Это ключевые игроки команды, так как они обеспечивают прием подач, нападение с различных передач и игру в защите. Одним из основных качеств этих игроков – держать игровую концентрацию в течении каждого розыгрыша мяча, так как именно они являются участниками и исполнителями всех игровых эпизодов. Концентрация внимания и желание биться за каждый мяч сочетаются у них с высоченной технико – тактической подготовленностью, игровой ловкостью и эмоциональностью. Они, как правило, владеют широким набором атакующих средств в зависимости от высоты, скорости и зоны атаки 4, 2 или с задней линии – зоны 5, 6.

Ярким представлением игрока второго темпа можно назвать Сергея Тетюхина.

## **НАПАДАЮЩИЙ ПЕРВОГО ТЕМПА – ЦЕНТРАЛЬНЫЙ БЛОКИРУЮЩИЙ**

Хороший нападающий первого темпа – фундамент хорошей организации игры команды в нападении и защите.

Он активно предлагает себя при атаке своей команды, обеспечивает такую расстановку своих блокирующих, которая исключает внезапность атак противника с коротких передач /1 темпом/.

Роль центральных блокирующих определяется развитием самой игры, которая становится все быстрее.

Скорость и «чтение игры» могут компенсировать относительно небольшой рост центра.

Центральному игроку – чтобы эффективно выполнять свою роль – необходимо изучить манеру игры связующего и центрального игрока соперника, чтобы предвосхищать их действия в атаке и блоке. Центральные игроки, как правило, заменяются на задней линии на либеро.

Однако несмотря на это в тренировочном процессе необходимо уделять внимание игре в защите центральному блокирующему в зоне 5 (прием нападающего удара из зоны 4 и 2 соперника, страховка своих блокирующих и прием мяча от блока летящего в его зону).

## **РЕАЛИЗАЦИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА**

Нападающие удары варьируются в зависимости от типа передач и позиции игроков. Когда диагональный игрок и доигровщик атакуют с высокой передачи, они показывают этим показывают молодым игрокам стандартное выполнение этого удара:

## Технико-тактическая подготовка волейболистов

- разбег – 3–4 шага – увязывается по времени с передачей на удар;
- прыжок;
- «зависание» в воздухе – удар.

Приземление и включение в продолжение розыгрыша мяча.

Можно увидеть различные варианты исполнения нападающего удара:

- разбег на удар идёт не по прямой линии, а по какой-то кривой;
- прыжок выполняется в сторону от линии разбега;
- удар выполняется прямо по ходу разбега или с переводом мяча влево/вправо;
- нападающий удар может быть силовым или «контролируемым».

Доигровщики и располагают большим арсеналом технического исполнения нападающего удара. Они атакуют с высоких, средних по высоте и «прострельных» передач. Успех его атаки определяется временем исполнения удара и направлением.

**Центральный игрок** – зачинатель атаки. Очень часто он находится в состоянии «кризиса времени». Он должен выполнять контакт с мячом в самый «нужный» момент, который определяется его позицией и высотой, где связующий обрабатывает мяч. Находясь в исходном положении, он должен оценивать действия связующего и характер передачи на удар, - короткая, взлет или взвешенная, - чтобы правильно рассчитать разбег и прыжок на удар.

Вся техника удара направлена на то, чтобы обвести блок или сыграть от него. Для молодых игроков первостепенной задачей является овладение различными вариантами разбега и прыжка.

## Общие основы методики обучения и совершенствования техники волейбола

Прежде чем приступить к описанию методов обучения и совершенствования техники волейбола, дадим определение основных понятий и терминов, которые встречаются в данном методическом пособии.

### **ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА**

Совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой волейбола.

### **ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРИЕМ**

Специализированные движения волейболиста, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые в не соревновательной деятельности. Прием, применяемый для решения определенной тактической задачи, является действием.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

степень освоения волейболистом технических приемов игры, направленных на достижение высоких результатов. Техническую подготовленность нельзя рас-



смагивать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психологическими, тактическими возможностями игрока. Вполне естественно, что чем большим количеством разнообразных технических приемов и действий владеет волейболист, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных задач, возникающих во время игры.

## НАБОР ОЧКОВ РАЗЛИЧНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Проанализируем как набираются выигранные очки в среднем за матч (на примере мужских команд) Рис. 1.

- подачей до 5-7%
- нападающим ударом до 50-55%
- блоком до 11-13 %
- за счет ошибок соперника до 30-25%

### НАБОР ОЧКОВ РАЗЛИЧНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ

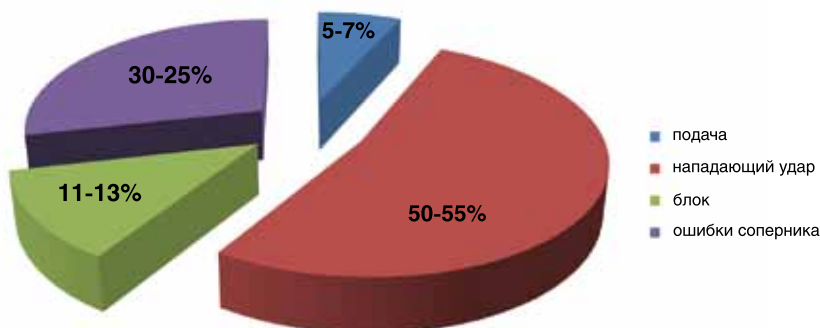


Рис.1

На рисунке видно, что наибольший процент (вклад) в победу принадлежит нападающему удару. Однако, ошибки соперника весьма существенно влияют на результат матча.

Это:

- ошибки в нападении;
- ошибки в подаче;
- технические ошибки в обработке мяча;
- нарушение правил игры (расстановка, касание верхнего края сетки и т.д.)

Ошибками, наиболее определяющими соотношения сил, являются ошибки в подаче (20-25% за матч, что составляет в среднем 13-18% от проигранных мячей, и нападении до 11-15% и приём подач от 5 до 9%).

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

## **ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА**

Что такое техника? Техника – это способ выполнения физического упражнения, при помощи которого двигательная задача решается целесообразно и с наибольшим эффектом. Техника – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного решения игровых задач.

Мы имеем два определения техники - техника в целом и техника конкретного действия.

Любое техническое действие или технический приём имеет фазы. Фаза – это процесс длящийся во времени. Существует три вида фаз:

**Подготовительная.**

**Основная или рабочая.**

**Заключительная.**

Таким образом, каждый технический приём состоит из элементов – фаз.

### **СВОЙСТВА ФАЗ.**

Существует три свойства фаз, а именно:

1. Каждая фаза относительно обособлена от другой.
2. Каждая фаза имеет свою частную задачу.
3. Фазы отличаются друг от друга по своим механическим характеристикам.

В подготовительную фазу входят действия подготовки.

В основную фазу входит непосредственно ударное движение, причем в любом техническом приеме.

В заключительной фазе происходит завершение технического приёма.

Если взять каждый технический приём и разложить его по фазам, то мы получим некую схему:

<b>Подготовительная фаза</b>	<b>Основная фаза</b>	<b>Заключительная фаза</b>
Перемещение, подготовка рук.	Встречное ударное движение.	Переход к другим техническим действиям.

Техника волейбола включает:

- стойки и перемещения по площадке,
- подача,
- передача мяча для нападающего удара,
- нападающий удар,
- прием мяча,
- блок.

Фазовая структура основных технических приемов волейбола представлена в таблице.

Таблица №3

приёмы	Начальное положение	Фазы технических приёмов		
		Подготовительная	Основная	Заключительная
подача	стойка	1 Возможное перемещение и прыжок. 2 Подброс мяча. 3 Замах.	Встречное ударное движение	1 Опускание рук. 2 Переход к новым действиям.
передача	стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом. 2 Вынос рук.	Встречное ударное движение	1 Опускание рук. 2 Переход к новым действиям.
нападающий удар	стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом: а).-разбег б).-прыжок 2 Замах.	Встречное ударное движение	1 Снижение, приземление. 2 Опускание рук. 3 Переход к новым действиям.
приём мяча	стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом. 2 Вынос рук с последним шагом.	Встречное ударное движение	1 Опускание рук. 2 Переход к новым действиям.
блок	стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом: а).-разбег б).-прыжок 2 Вынос рук.	Встречное ударное движение	1 Снижение, приземление. 2 Опускание рук. 3 Переход к новым действиям.

Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность контакта с мячом (при выполнении – передачи 0,45 сек., при подаче 0,012 - 0,02 сек., при приёме силовой подачи 0,02 сек., при приёме сильных нападающих ударов 0,05 сек), вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения технического приёма;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а). принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- б). целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- в). знание биомеханических закономерностей движения при выполнении технических приёмов волейбола;
- г). знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправлении этих ошибок;

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

д). подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, видеоролики, которые делают технику движений доступной для волейболистов без искажения ее сущности.

Обучение и совершенствование осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс обучения и совершенствования техники волейбола может быть подразделен на относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы. Согласно устоявшимся представлениям, можно выделить три этапа технической подготовки волейболиста.

## Этапы технической подготовки волейболистов.

### Первый этап

Начальное разучивание. В процессе его создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Методическая задача и приёмы обучения – овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая волейболистом на этом этапе, должна быть представлена в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание игрока концентрируется на основных фазах технического приёма и способов их выполнения. Детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других способностей на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

Особое внимание необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность.

Основным практическим методом освоения технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением. Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приёмов игры):

1. Назвать терминологически правильно приёмы.
2. Показ приёма тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма).
4. Делаются попытки практического выполнения приёма – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо), с мячами и без мячей.
7. По мере усвоения двигательными действиями, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение дополнительных заданий, количества мячей, партнеров и т.д.).
8. Выполнение технического приёма (приёмов) в условиях приближенных к игре.

## **Второй этап**

Формирование умения совершенного выполнения технического приёма (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность более дифференциально исправлять ошибки. Детализируется понимание закономерностей выполнения технических приёмов, совершенствуется его структура по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям игрока.

Методическая задача и приёмы обучения – стабилизация и детальное изучение двигательного действия. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений как в стандартных, так и особенно в усложненных условиях. На этой стадии техническая подготовка теснейшим образом увязывается с уровнем развития физических качеств, тактической и психологической подготовкой. Особое внимание следует уделить выполнению технических приёмов при разных функциональных состояниях игрока, в том числе и в состояниях компенсированного или некомпенсированного утомления.

## **Третий этап**

(этап совершенствования) – достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приёмов. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность выполнения технических приёмов применительно к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с выполняемой функцией в команде и различным внешним условиям.

Таким образом высокий уровень технической подготовленности волейболиста характеризуется следующими критериями:

- надежностью – стабильное выполнение технических приёмов, несмотря на сдвигающие факторы;

## Технико-тактическая подготовка волейболистов

- разносторонностью – владение всеми техническими приёмами и умения выполнять их в совершенстве;
- приспособляемостью – умение использовать арсенал технических приёмов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- специализацией – владеть в совершенстве комплексом приёмов при выполнении определенных функций в команде.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приёмов выработать у игроков надёжность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определяемые трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приёмов (дополнительная физическая нагрузка, не стандартное выполнение заданий, психическая нагрузка и т.д.).

В практике волейбола используются как основные упражнения приближенные к характеру игры с решением индивидуальных тактических задач, так и комплексные упражнения и игровые формы совершенствования.

На всех этапах обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными примерами ошибок в волейболе являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, прыгучести, силы);
- б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приёме;
- в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приёма;
- д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- е) игрок мало соревнуется и поэтому нет стабилизации техники приёмов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приёмы их исправления:

- ясное понимание волейболистом принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнения движения невозможно;
- правильное прочувствование движений с внешней помощью;
- избирательные упражнения на отдельные фазы технических приёмов;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

Следует отметить, что ошибки, допускаемые волейболистами, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка значения подготовки спортсменов к активному восприятию показа и объяснения, некачественный показ, затянутые объяснения, не доведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и т.д.).

### **ТАКТИКА**

#### **ТАКТИКА ИГРЫ**

Совокупность тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, направленных на достижение победы над соперником.

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

#### **ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ**

Рациональное использование приёмов игры, формы организации соревновательной деятельности волейболистов, направленных на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. ***В данной работе будут рассматриваться только индивидуальные тактические действия, то есть тактическая реализация технических приёмов.*** Тактические действия прямо зависят от технического мастерства волейболистов и их физической подготовленности, то есть эти компоненты игры взаимосвязаны.

## **Техника волейбола. Средства и методы обучения и совершенствования.**

### **1. Стойки и перемещения.**

#### **СТОЙКА**

Поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек:

- высокая стойка для игроков передней линии (например: перед блокированием)
- средняя стойка для игроков принимающих подачу;
- низкая стойка - игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

## Технико-тактическая подготовка волейболистов



Рис.2



Рис.3

Высокая стойка игрока должна быть следующей:

- стопы параллельны (при подготовке к блокированию) или одна впереди другой (при подготовке к выполнению нападающих действий) на расстоянии 20-30см друг от друга;

- ноги слегка согнуты в коленях;
- руки согнуты в локтях ладонями вперед при блоке.

Стойка игроков задней линии должна быть следующей:

- ноги значительно согнуты;
- ступни параллельны или одна впереди другой;
- туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. (Рис.2,3)

Перемещение по площадке осуществляются следующим образом:

- ходьба приставным и скрестным шагом;
- бег – рывок;
- скачок;
- прыжок;

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками.

В качестве примеров можно предложить:

- Ходьба – шагом вперед – назад, приставные шаги вправо – влево, скрестные шаги вправо – влево.
- Бег – те же упражнения.
- Рывок – ускорения на не большие отрезки от 3 до 9-15 метров, бег и ускорения с изменением направления и т.д.



Для эффективного перемещения волейболисту необходимо иметь «быстрые и ловкие ноги» – предлагаем примерные упражнения.

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

**Упражнение 1.** Бег на месте (ритм задает тренер);

**Упражнение 2.** И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая смена положения ног (частота максимальная);

**Упражнение 3.** И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе: (частота максимальная);

**Упражнение 4.** Тоже, но только ноги скрестно – ноги врозь.

Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:

**Упражнение 5.** Жонглирование мяча ногами как правой так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;

**Упражнение 6.** Перемещаясь вперед – назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (в начале медленно, затем все быстрее и быстрее);

**Упражнение 7.** Обводка стоек и т.д.

Давать на тренировках различные эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

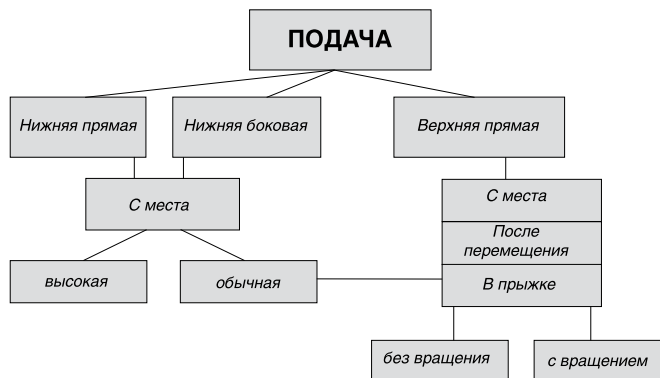
Естественно невозможно, дать все упражнения для волейболистов, да мы и не ставим перед собой такую задачу. У каждого тренера есть множество своих «коронных» упражнений проверенных практикой. Мы предлагаем направленность этих упражнений, а дальше это уже творчество тренера.

## 2. Подача.

В современном волейболе подача уже давно не является средством введения мяча в игру, а является первым шагом сразу выиграть очко или если подача агрессивна она исключает хороший приём, и соперник вынужден нападать с краев сетки с высоких или отдаленных передач.

Классификация подач представлена в таблице.

Таблица №4



# Технико-тактическая подготовка волейболистов

В настоящее время в основном применяется верхняя прямая подача, а точнее ее способы:

- силовая (скоростная) в прыжке;
- планирующая в прыжке;
- планирующая в опоре.

За основу обучения предложим верхнюю прямую подачу в опоре.

## ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА В ОПОРЕ

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т.е. волейболист может послать мяч в определенную зону сильно и достаточно точно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.



Рис.4

Техника выполнения верхней прямой подачи представлена на (рис. 4):

- стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,
- подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;
- удар по мячу ладонью, по центру мяча.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бьющей руки, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

## ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

**Упражнение 1.** Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

**Упражнение 2.** Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

**Упражнение 3.** Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч бьющей рукой.

**Упражнение 4.** Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

## ОБУЧЕНИЕ:

**Упражнение 1.** подача в стену с расстояния 6-9 м;

**Упражнение 2.** подача в парах (игроки на боковых линиях);

**Упражнение 3.** подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;

**Упражнение 4.** подача в пределы площадки из-за лицевой линии;

**Упражнение 5.** подача в правую, левую половину площадки;

**Упражнение 6.** подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;

**Упражнение 7.** подача на точность в зоны 1,6,5.

## ОШИБКИ.

Наиболее часто встречаются ошибки:

- подброс мяча не оптимален по высоте;
- не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом ( мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
- не точен удар по мячу (сверху, с боку);
- незначительна скорость бьющей руки;
- удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Настало время предложить Вам уважаемые коллеги наиболее часто встречающиеся способы выполнения подач в настоящее время.

## СИЛОВАЯ ПОДАЧА В ПРЫЖКЕ.

Скорость полета мяча при выполнении силовой (скоростной) подачи у российских волейболистов (мужчин) достигает 120-130 км/ч, время полета мяча от 0,50 до 0,75 сек.



Рис. 5

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

## ТЕХНИКА

- мяч подбрасывается (как правило, правой рукой с вращением) высоко вперед (для игроков – правшей, все тело в момент подброса мяча находится на правой ноге).
- разбег 3-4 шага.
- разбег и прыжок – правая нога стопорит, левая приставляется (для правшей). Высота прыжка максимальна.
- замах бьющей руки – синхронно с прыжком. (Рис. 5)
- удар по мячу наносит в наивысшей точке прыжка впереди (не в коем случае за головой – это ошибка); точка удара – над площадкой.
- после выполнения этой подачи игрок приземляется на площадке.

Для правильного выполнения силовой (скоростной) подачи важно:

- правильно подобрать разбег;
- оптимально точно подбросить мяч по высоте и по месту;
- максимально выложиться в прыжок;
- дальше отвести бьющую руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы был оптимальным;
- последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и бьющей руки;
- наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

## ОШИБКИ.

Наиболее часто встречаются ошибки:

- не оптимален подброс мяча по высоте;
- не точен подброс мяча (далеко вперед, вправо, влево от траектории движения игрока);
- в момент удара опускания локтя.

В начале тренер должен добиться от игрока, чтобы он выполняя эту подачу просто попадал в площадку. Затем будет этап совершенствования, который включает в себя:

- совершенствование структуры движения при выполнении этой подачи (разбег, подброс, прыжок, замах и удар по мячу);
- совершенствование выполнения на точность;
- совершенствование выполнения на силу;
- совершенствование подачи на силу и точность.

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

### *Подача в прыжке.*

Для того, чтобы игрок почувствовал правильность выполнения подачи, почувствовал мяч и площадку – предлагаем выполнить этот технический приём в 50-70% от максимальной силы – работа над техникой.

**На каждой тренировке надо уделять подаче минимум 30 минут – 3 захода по 10 мин.**

**Каждый игрок подает сериями по 5-7 подач. Это дает возможность тренеру подсказать технические ошибки, а игроку корректировать свои действия при выполнении подачи.**

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



- игрок



- тренер



- корзина с мячами



- путь мяча

..... - перемещение игрока

1 Игрок на середине лицевой линии, силовая (скоростная) подача в прыжке.

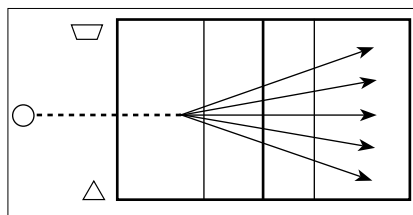


Рис.6

2. Тоже, но игрок находится в зоне 1.

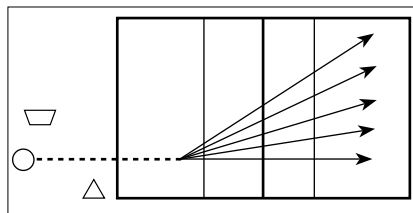


Рис.7

3. Тоже, но игрок в зоне 5.

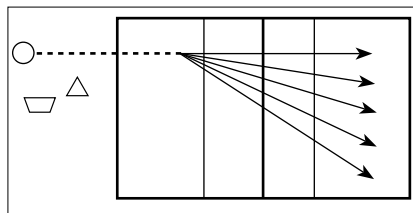


Рис.8

Игрок пробует подавать в разных направлениях. В этих упражнениях основное внимание тренера и игрока обращается на технику выполнения подачи.

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ТОЧНОСТЬ. (50-70% ОТ МАКСИМУМА)

4. И.п. – игрок на середине лицевой линии. По заданию тренера подает в названную зону 1, 6, 5 в любой последовательности.

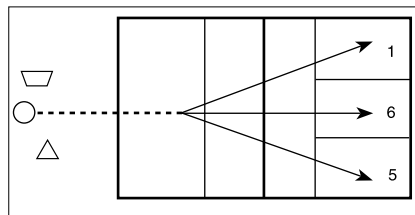


Рис.9

5. Тоже из зоны 1.

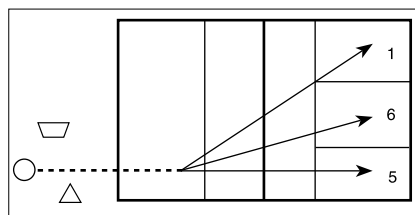


Рис.10

6. Тоже из зоны 5.

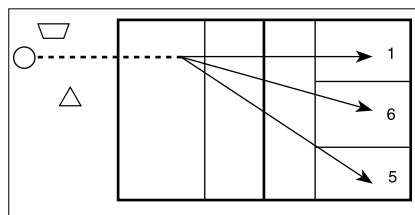


Рис.11

В этих упражнениях контроль направлен – на точность попадания в названную зону.

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПОДАЧЕ НА СИЛУ (В ПРЫЖКЕ).

7. Тоже, что упражнения 1, 2, 3 только выполнять в полную силу. Контроль – скорости мяча и попадания в площадку.

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПОДАЧИ НА СИЛУ И ТОЧНОСТЬ. (МАКСИМАЛЬНАЯ СИЛА – МАКСИМАЛЬНАЯ ТОЧНОСТЬ).

8. Тоже, что и упражнения 4, 5, 6 – по заданию тренера подать сильно и точно в зону.

Контроль – скорость мяча – попадание в зону.

Как показывают наблюдения и статистика силовую (скоростную) подачу в прыжке подают – и ошибаются! – зачастую те игроки, чья подача не такая уж и сильная и стабильная. Наверное, сложная и агрессивная планирующая подача в прыжке или планирующая в опоре, так называемая тактическая, для таких игроков могли бы стать на наш взгляд лучшей альтернативой.

Оправданный риск может быть разрешен только тем игрокам, силовая (скоростная) подача которых действительно чрезвычайно сложна для приёма и стабильна. (особенно в концовке партии).

## ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА В ПРЫЖКЕ.

Скорость полета мяча при планирующей подаче по данным разных источников колеблется в пределах 10- 15 м/с, время полета мяча в пределах 0,45 – 1,5 сек.

### ТЕХНИКА.

- разбег как правило – короче и медленнее (чем при силовой (скоростной) 2-3 шага;
- мяч подбрасывается над лицевой линией;
- прыжок выполняется на оптимальную высоту;
- удар по мячу строго контролируется и для получения желаемой «планирующей» траектории, необходимо бить точно по центру мяча отрывисто без сопровождения мяча.

Основной ошибкой при выполнении этой подачи является – удар по мячу не по центру, а несколько ниже или сбоку.

### ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

9. И.п. – середина лицевой линии.  
Подача в прыжке планирующая на заднюю линию.

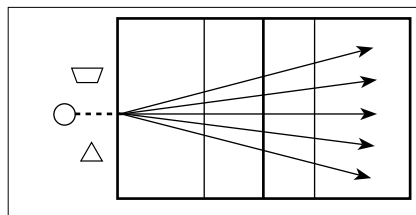


Рис.12

10. И.п. – середина лицевой линии.  
Подача в прыжке планирующая – укороченная.

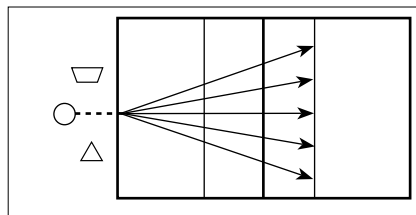


Рис.13

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

11. Тоже, что в упражнениях 9, 10 из зон 1 и 5.

12. И.п. – середина лицевой линии или из зон 1, 5. Поддача на точность по зонам 1, 6, 5.

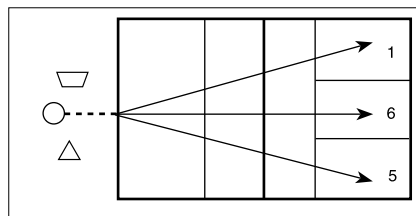


Рис.14

13. И.п. – середина лицевой линии или зоны 1,5. Поддача на точность по зонам укороченная по зонам 2,3,4.

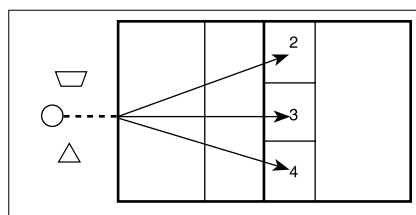


Рис.15

## ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА В ОПОРЕ.

Планирующая подача в опоре выполняется способом верхней прямой подачи (технику, которой мы описывали ранее). Эта подача выполняется почти с лицевой линии, сохраняя при этом тактическую направленность и гарантию избежать ошибки, так как она более управляема (называют эту подачу «тактической»).

Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре:

- подбросить мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить,
- при замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место,
- по мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (17 м/с), в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозиться – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.



## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

14. С любой точки лицевой линии волейболист выполняет серию подач. Обратите внимание на технику выполнения, особое внимание удар по мячу. Задача попасть в площадку.

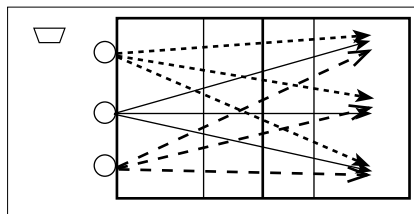


Рис.16

15. По заданию тренера серия подач на точность в каждую зону.

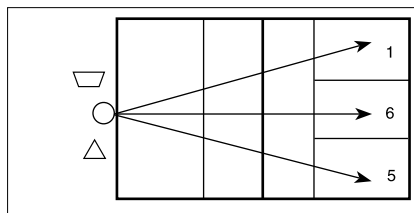


Рис.17

16. Тоже укороченная подача.

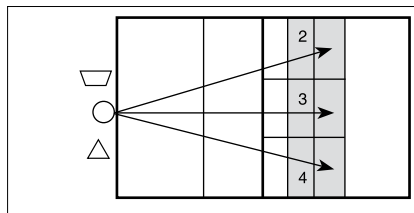


Рис.18

17. Подача на точность в 8-9 метр площадки.

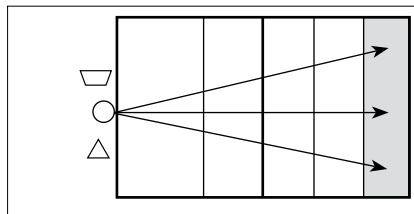


Рис.19

18. Подачи на точность близкие к боковым линиям – прямо и по диагоналям.

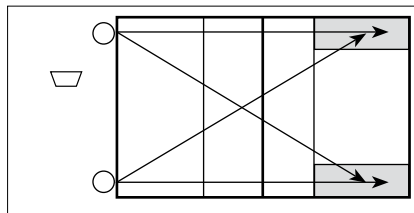


Рис.20

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

19. подача на точность в квадраты 1,5x1,5 прямо и по диагонали. Рис.20

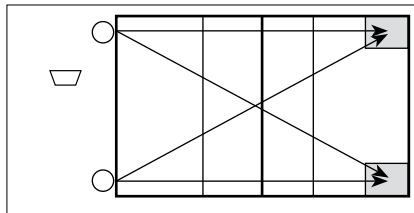


Рис.20

Во время тренировки подачи тренер может давать индивидуальное задание игроку на данную тренировку: какую подачу он сегодня подает и куда.

## ТАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПОДАЧ.

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются скоростью и параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращения) и т.д.

В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом скоростных, планирующих и точных подач.

Волейболист, учитывая свою техническую подготовленность должен целесообразно строить свои тактические действия при выполнении подач. В идеале каждый игрок должен уметь подавать три подачи – силовую, планирующую в прыжке и нацеленную (тактическую) в опоре.

При тактической реализации подач – задачи и степень риска могут быть классифицированы следующим образом:

**Максимальный риск** – возможность выиграть очко с подачи.

**Контролирующий риск** – подача на слабейшего в приёме игрока соперника или под его «слабую» руку (вдоль боковой линии), между двумя принимающими чтобы усложнить развитие атаки первым темпом.

**Тактическая подача** – когда подающий выбирает цель или зону направления подачи, что позволяет ему достичь желаемого эффекта.

**Таковыми направлениями подач могут быть:**

- в зону, где игроки принимающей команды находятся как бы в «куче» - зона 5, когда в зоне 4 или 5 связующий игрок готовится к передаче;
- укороченная подача, когда связующий игрок находится на передней линии или выходит из зоны 1 или 6;
- чередование подач в зону нападения и к лицевой линии и т.д.

Подающий игрок также может менять место выполнения подачи, направление или даже способ её выполнения, преследуя определенные тактические цели. Однако и в этих случаях сама подача должна оставаться сложной для приёма.

Анализ статистических данных и наблюдений на чемпионате России и междуна-

родных соревнованиях показали, что потеря подач за матч из 5 партий у мужчин доходит до 25, то есть это проигрыш целой партии. В большинстве случаев это неоправданный риск при подаче на силу или слабый контроль над своими действиями при выполнении этого технического приёма.

В этой связи хотелось бы напомнить известную истину – когда необходимо подать подачу:

- в начале каждой партии (счет 0:0) и особенно в 5 партии, так как сразу же Вы отдаете инициативу команде соперника как в счете, так и в психологии;
- после перерыва или замены;
- если перед тобой партнер не подал;
- когда в вашей команде произведена замена, с целью усиления блока;
- в концовке партии подавать силовую (скоростную) подачу только тем игрокам, у которых допустимое количество ошибок, – соотношение 1-3 (одна ошибка из 3).

### 3. Передача.

В практике волейбола встречаются приём сверху двумя руками (приём подачи) и передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара. В данной работе мы будем рассматривать передачу для нападающего удара.

#### КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕДАЧ

Таблица № 5



Данная классификация дает возможность тренеру последовательно обучать передачам, а также моделировать те передачи, которые необходимы для выполнения нападающих ударов.

Во время игры, в основном, применяются передачи: вперед, назад в опоре и прыжке.

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

По длине:

- длинные – передачи, направленные через зону;
- короткие – направленные в соседнюю зону;
- укороченные – передачи в зоне.

По высоте различают передачи:

- низкие до 1 м над сеткой;
- средние до 2 м над сеткой;
- высокие – выше 2 м над сеткой.

По скорости полета мяча передачи подразделяются:

- медленные (до 10 м/с);
- ускоренные (до 16 м/с);
- скоростные (более 16 м/с).

Предлагаем некоторые характеристики при выполнении передачи сверху двумя руками:

- время контакта рук игрока с мячом (0,45с.);
- время полета мяча при скоростной передаче (1,1с.) в зону 4 (передача из между 2 – 3 зон);
- время полета мяча при скоростной передаче (0,6-0,7с.) в зону 2 (передача из между 2 – 3 зон).

Время от передачи мяча до выполнения нападающего удара:

- при высокой передаче (1,4с.);
- при передаче в зону 4 (0,9-1,4с.);
- при передаче в зону 2 (0,9с.);
- при короткой (1м.) передаче перед связующим (0,4с.);
- при короткой (1м.) передаче за головой связующего (0,35с.);
- при передаче игроку задней линии в зоне 1-2 (0,9-1,3с.);
- при передаче игроку задней линии в зоне 6-3 (0,6-1,2с.).

Прежде чем описывать средства и методы обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками хотим отметить, что мы не ставим задачу – подготовки связующего игрока. Подробно это представлено в методических пособиях выпущенных ВФВ «Комплексная тренировка связующего игрока» - выпуск №5 и «Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач» (подготовка связующего игрока) – выпуск №9.

Мы предложим основы обучения и совершенствования вторых передач, чтобы любой игрок мог выполнять этот технический приём игры без ошибок.

## **ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ**

Применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку.

Основные передачи: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке.

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая;

- перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий
- стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;
- руки согнуты в локтях, локти слегка разведены;
- кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала (Рис. 22, 23, 24);



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

встречное ударное движение за счет разгибания рук в локтевых суставах вверх – вперед. Рис. 25



Рис. 25

Особое внимание при обучении передачи мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно и точности при передаче мяча.

Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко и большие пальцы находились на уровне бровей. Во время передачи безымянный и мизинец поддерживают мяч сбоку. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление ног при передачах

## Технико-тактическая подготовка волейболистов

обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

### ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ НАЗАД.

После перемещения игрок принимает такое же исходное положение как и при передаче мяча вперед.



Рис. 26

Отличие – в ударном движении разгибаются ноги, руки с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются вверх – назад. (рис. 26)

### ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПРЫЖКЕ.

Техника выполнения передач в прыжке вперед и назад (рис. 27, 28) в принципе такая же как и в опоре.



Рис. 27



Рис. 28

Отличия:

- во время прыжка руки выносятся, так, чтобы кисти были над головой игрока;
- ноги и корпус не участвуют в передаче;
- передача выполняется только работой рук (разгибание в локтях) и главным образом работой кистей и пальцев;
- контакт с мячом производится в высшей точке подъема тела игрока.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы; упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

## ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ:

**Упражнение 1.** Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.

**Упражнение 2.** Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.

**Упражнение 3.** В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.

**Упражнение 4.** В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу выталкивает мяч вверх.

**Упражнение 5.** Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

## ОБУЧЕНИЕ:

**Упражнение 1.** В стойке имитация передачи.

**Упражнение 2.** В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.

**Упражнение 3.** В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).

**Упражнение 4.** Упр.3, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.

**Упражнение 5.** Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру (то же в прыжке).

**Упражнение 6.** Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.

**Упражнение 7.** Упр.6, но наброс неточный.

**Упражнение 8.** Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).

**Упражнение 9.** Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.

**Упражнение 10.** В парах у стены поочередное выполнение передачи.

**Упражнение 11.** В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.

**Упражнение 12.** Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.

**Упражнение 13.** В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер) расстояние 4 – 5 м выполнить передачу капитану и смена партнера.

**Упражнение 14.** Упр.13, передача через сетку.

**Упражнение 15.** Упр.13, с использованием эстафет.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧ СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ:

- передачи в различных направлениях (вперед, назад);
- передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
- передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
- передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

## ОШИБКИ:

- неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
- большие пальцы направлены вперед;
- пальцы не образуют ковш;
- ноги не согнуты в коленях;
- локти слишком разведены или наоборот;
- встреча с мячом прямыми руками;
- ноги не включены в передачу.

## ТАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕРЕДАЧ

В современной игре передача — важнейший элемент нападения, связывающий



действия защиты непосредственно с атакой. Главная тактическая задача для волейболиста (не связующего) — обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов. Желательно, чтобы игрок не выдумывал невыполнимые им решения, а дал бы качественную высокую передачу волейболисту, к которому он стоит лицом.

Во время игры иногда приходится выполнять передачу игроку первого темпа.

В связи с этим на тренировке можно предложить ему выполнить несколько передач для нападающего удара из зоны 3 в зоны 2, 4.

### ПРИМЕРНЫЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

**Упражнение 1.** Игрок первого темпа ставит блок в зоне 3. В это время со стороны соперника тренером или игроком перебрасывается мяч над блоком в зону 6. В зоне 6 принимается мяч и направляется игроку зоны 3 (точно, не довести, вперед, назад и т.д.). Игрок зоны 3 (центральный блокирующий) выходит под мяч и выполняет передачу в зону 2 или 4 для нападающего удара.

**Упражнение 2.** То же, но мяч пролетает справа от блока в зону 1. Центральный игрок должен во время снижения и приземления повернуть голову и развернуть туловище вправо. Далее как в упр. 1.

**Упражнение 3.** То же, но мяч пролетает слева от блока в зону 5.

При выполнении передач для нападающих ударов связующим игроком, необходимо использовать передачи точные, скоростные, чередуя их по длине и высоте.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на:

- медленные (до 10 м/с),
- ускоренные (до 16 м/с) и
- скоростные (более 16 м/с).

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом:

- в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше, положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче;

- встречное движение выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно, характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны. Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются: своевременный и точный выход под мяч, активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук; активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

**По высоте.** По высоте различают передачи: низкие — наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние — высота до 2 м; высокие — выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударно-

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

го движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

## 4. Нападающий удар.

Как уже было ранее представлено (Рис. 1) – нападающие удары – основное средство набора очков. Процент «забитых» мячей – важнейший показатель успеха команды. Как показал анализ статистических данных международных соревнований и чемпионата России, если команда забивает 55% нападающих ударов, она как правило выигрывает данный матч.

Ниже представлена классификация нападающего удара.

### Классификация нападающего удара.

Таблица №6



Как видно нападающий удар может быть прямой и боковой. В данной работе будет рассмотрен прямой нападающий удар и его разновидности: нападающий удар по ходу, с переводом и обманный нападающий удар.

Нападающий удар наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств – силы, быстроты и прыгучести.

Техника прямого нападающего удара по ходу состоит из (Рис. 29):

- разбега;
- прыжка;
- удара по мячу;
- приземление.

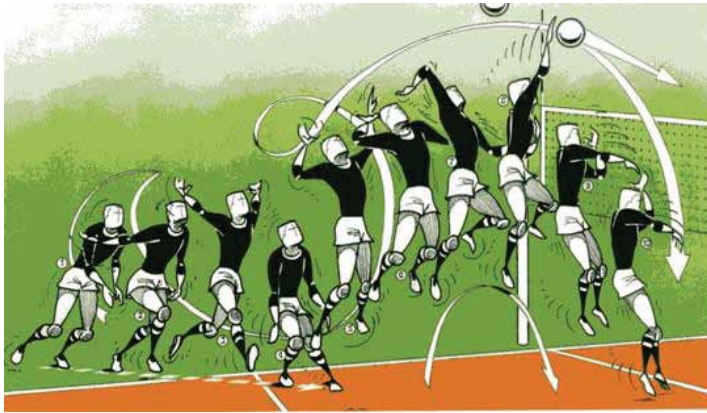


Рис. 29

**Разбег.** 3 шага – согласуются с высотой скоростью передачи мяча для нападающего удара. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча выполняет один – два ступающих(не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставится на пятку (с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленном суставе 90-110 градусов, руки отводятся вниз – назад.

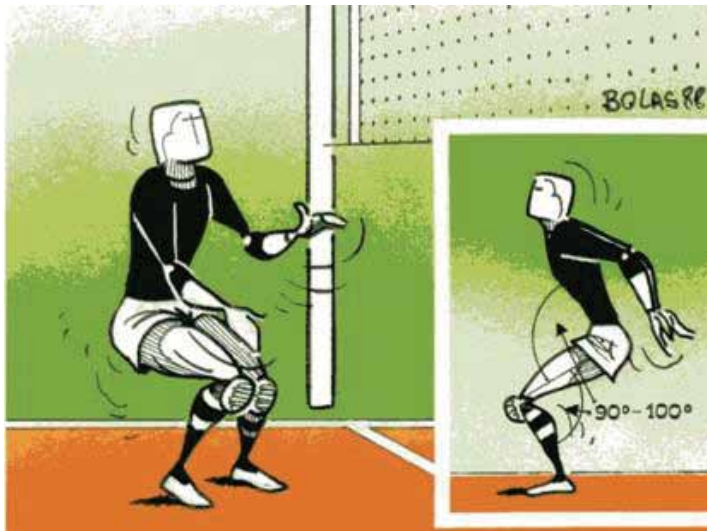


Рис. 30

**Прыжок.** Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног в коленном суставе и активным маховым движением рук. Бьющая рука отводится вверх – назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч.



Рис. 31

Время разбега для выполнения нападающего удара и время прыжка чрезвычайно важно для оптимального исполнения самого удара – то есть обработки мяча на максимально возможной высоте.

**Удар по мячу.** Удар по мячу производится сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу.



Рис. 32

При выполнении прямого нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

**Приземление.** Приземление после выполнения нападающего удара производится на полусогнутые ноги.

**Прямой нападающий удар с переводом влево** – разбег и прыжок обычные. Замах, как при нападающем ударе по ходу, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти, перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа – сверху (вариант для правой руки).

**Прямой нападающий удар с переводом вправо** – разбег, прыжок, замах обычные, но при выполнении удара по мячу игрок поворачивает туловище влево, а

бьющая рука разворачивается несколько к наружи и резким движением кисти в этом же направлении производится перевод мяча вправо. Кисть ложится на мяч сверху – слева (для правши).

**Обманный удар** – разбег, прыжок, замах также и при прямом нападающем ударе. Удар по мячу выполняется на максимальной высоте резким движением кисти – мяч обрабатывается кончиками пальцев. Рис. 33

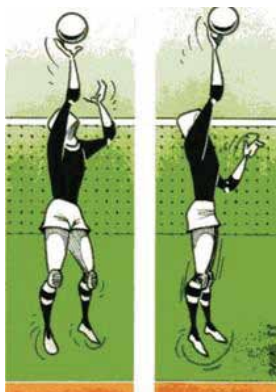


Рис. 33

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

**Упражнение 1.** Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу.

**Упражнение 2.** Прыжок вверх с места с махом руками.

**Упражнение 3.** Прыжок вверх с одного шага.

**Упражнение 4.** То же с двух шагов.

**Упражнение 5.** То же с трех шагов.

**Упражнение 6.** Прыжок вверх, с двух – трех шагов, разбег выполнять быстро.

**Упражнение 7.** То же, но достать предмет на максимальной высоте.

**Упражнение 8.** Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.

**Упражнение 9.** Разбег – прыжок и в прыжке бросок теннисного мяча имитирую нападающий удар.

### ОБУЧЕНИЕ ПРЯМОМУ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ.

Учитывая сложность этого технического приёма, обучение его проводить только расчлененным методом в такой последовательности:

- разбег (обратить внимание на постепенное увеличение скорости и на последний стопорящий шаг);

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

- прыжок с места вверх с махом и замахом рук;
- разбег – прыжок;
- выполнение нападающего удара в опоре;
- выполнение нападающего удара в прыжке;
- выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку;
- выполнение нападающего удара с передачи партнера.

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ УДАРНОМУ ДВИЖЕНИЮ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА.

**Упражнение 1.** Имитация удара (замах бьющей руки вперед-вверх; не бьющая рука поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке с места и разбега.

**Упражнение 2.** Удар по мячу, поддерживаемого не бьющей рукой.

**Упражнение 3.** Удар по мячу с собственного подброса (как при верхней прямой подаче) на месте, в прыжке, с места и разбега.

**Упражнение 4.** Удар по подвешенному мячу.

**Упражнение 5.** Удар в пол с отскоком в стену на месте и в прыжке с собственного подброса.

**Упражнение 6.** То же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки.

**Упражнение 7.** Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса.

**Упражнение 8.** То же, но мяч набрасывает партнер.

**Упражнение 9.** Удар через сетку в прыжке с наброса мяча партнером с места, с одного, двух, трех шагов разбега;

**Упражнение 10.** Удар через сетку в прыжке с передачи партнера;

## ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ:

- стопорящий шаг на носок и не широкий;
- отсутствие махового движения руками вперед-вверх до плеча;
- в момент удара опускание локтя «не бьющей» руки вниз;
- ранний или запоздалый разбег;
- неверный выход к мячу (разбег) – мяч в момент удара сбоку от вертикали туловища, за головой;
- не активное сгибательное движение кисти бьющей руки;
- приземление на прямые ноги.

## ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА:

- ранний или поздний разбег;
- нет стопорящего шага;
- неправильные ритм и темп разбега;
- не оптимальное приседание перед отталкиванием от опоры;
- медленное отталкивание;
- нет махового движения не бьющей руки;

- волейболист не доходит до мяча или мяч оказывается у него за головой;
- не выносятся бьющая рука на вертикаль;
- в момент удара игрок опускает локоть;
- не точное наложение кисти на мяч;
- после выполнения нападающего удара приземление на прямые ноги.

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА.

После того, как закончился этап обучения, наступает этап совершенствования.

В этом техническом приёме совершенствуется:

- структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;
- выполнение нападающих ударов на точность;
- выполнения нападающих ударов на силу;
- выполнение нападающих ударов на точность и на силу;
- совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ.

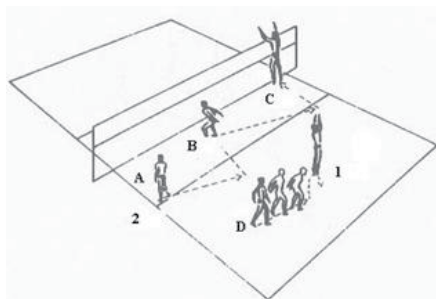


Рис. 34 Упражнение 1. 1 – 2 контролировать разбег по всем точкам от начала до конца.

Контролировать прыжок и приземление.

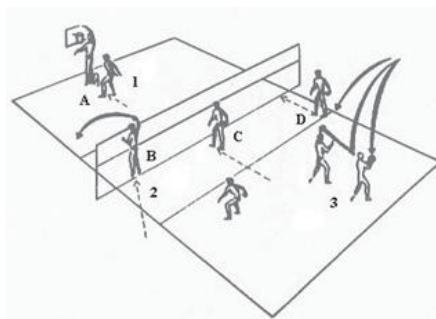


Рис. 35 Упражнение 2.

1 разбег и прыжок на баскетбольное кольцо.

2 разбег, прыжок и бросок теннисного мяча.

3 предугадывание траектории полёта мяча после удара в пол и отскока от стены, и нападающий удар по этому летящему мячу.



## Технико-тактическая подготовка волейболистов

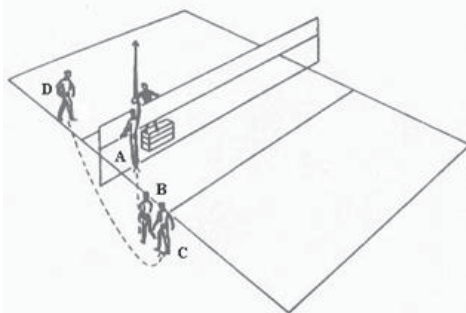


Рис. 36

Упражнение 3. Партнёр стоит на тумбочке и держит мяч над сеткой приблизительно на той максимальной высоте, на которой должен быть выполнен нападающий удар. Нападающий разбегается, прыгает и бьёт по мячу. (В этом упражнении, игрок рассчитывает только место прыжка и высоту прыжка).

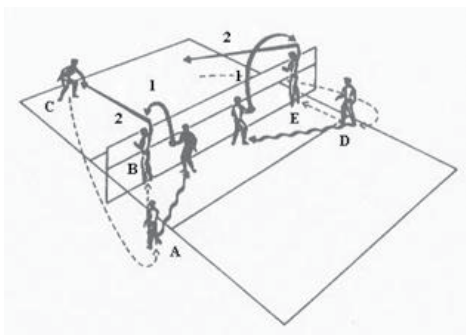


Рис. 37

Упражнение 4. Волейболисту нужно предугадать траекторию, высоту и скорость подброшенного мяча и произвести нападающий удар через сетку (делать только один последний напрыгивающий шаг). Упражнение развивает скорость последнего шага при разбеге.

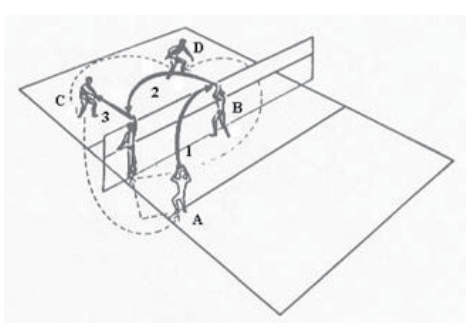


Рис. 38

Упражнение 5. Нападающий удар с передачи связующего игрока. Нападение в игрока играющего в защите. Нападающий удар выполняется из разных зон.

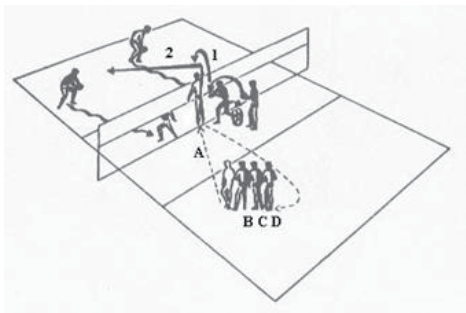


Рис. 39

Упражнение 6.

1 Траектория подброса мяча должна по высоте и скорости походить на передачу первому темпу. Игроки производят нападающий удар по очереди – группа 4-5 человек.

2 Тоже самое упражнение, нападающий удар в игрока играющего в защите.



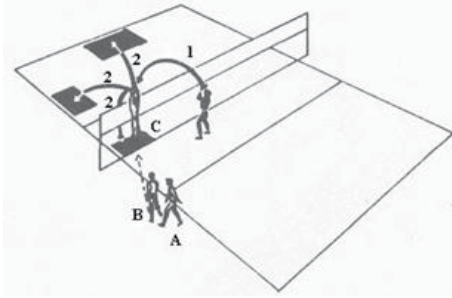


Рис. 40

Упражнение 7. Нападающий удар на точность по сигналу тренера. Во время разбега игрока называет в какую мишень необходимо попасть.

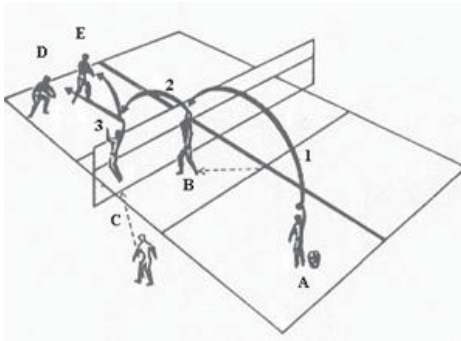


Рис. 41

Упражнение 8. Упражнение проводится на половине игровой площадки. Наброс пасующему мяча из глубины площадки, передача к нападающему и н/у через сетку в двух защитников. Атаковать как можно точнее. Рис. 41

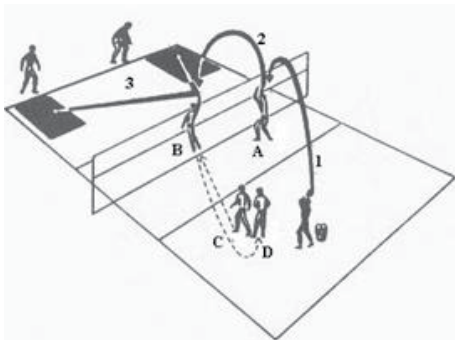


Рис. 42

Упражнение 9. Мячи набрасываются пасующему для передачи к н/у из 3 зоны. Чередование н/у по 1 и 5 зонам.

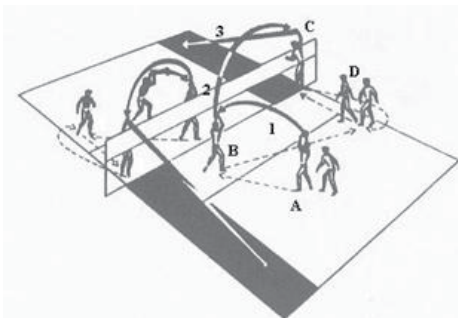


Рис. 43

Упражнение 10. Из 6 зоны наброс мяча в 3 зону для передачи к нападающему удару во 2 зону. Нападающие удары выполняются по линии.

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

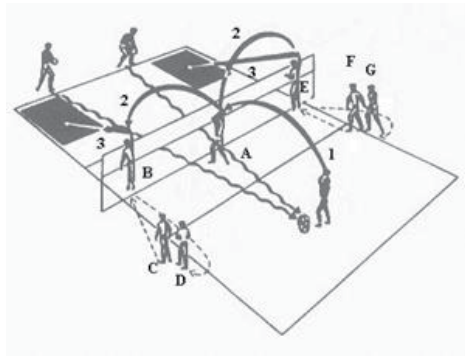


Рис. 44

Упражнение 11. С одной стороны площадки игроки из 1 и 5 зоны подают подачу и заходят в площадку соответственно для игры в защите после н/у по линии из зон 2 и 4.

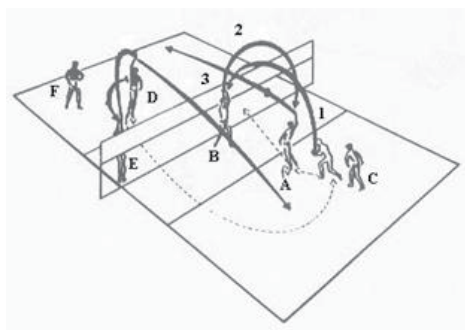


Рис.45

Упражнение 12. Нападающие удары с задних линий – из 6 зоны по 5 и из 1 зоны по 5.

## ТАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА (ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ).

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способами и варьировать ими в зависимости от типа передачи, блока и расстановки игроков в защите соперника.

Возможны такие варианты:

- мимо блока (то есть, обводя блок по диагонали или по линии);
- по верх блока, если нападающий имеет преимущество в росте, высоте прыжка и быстроте съема;
- между блокирующими соперниками, хотя это очень сложно выполнить технически, в большинстве подобных ситуаций это происходит из-за не организованного блока;
- обман выше блока;
- обман мимо блока;

- удар против слабейшего блокирующего (им могут быть – связующий, который не имеет достаточного роста и высоты прыжка. Иногда таким слабейшим звеном может быть самый высокий игрок. Высоко вынося руки над сеткой, он тем самым как бы открывает пространство для удара почти над самой сеткой);

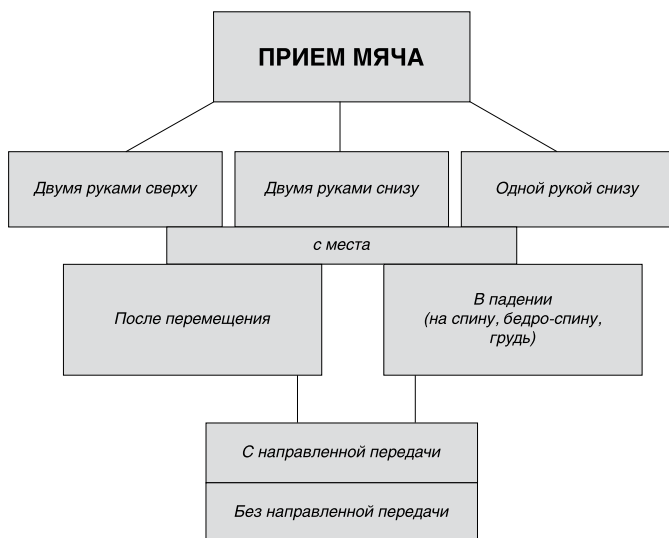
- удар по блоку с отскоком в аут;
- удар по блоку с отскоком мяча на сторону бьющего игрока с последующей страховкой и повторной атакой. Это весьма сложно с точки зрения исполнения и сопряжен с большим риском.

## 5. Приём мяча.

Приём мяча является наиболее важным элементом в волейболе, так как с приёма начинается атака команды. При хорошем приёме мяча, процент удачного завершения атак увеличивается. Большинство команд используют основной способ приёма мяча в современном волейболе – приём мяча снизу двумя руками.

### Классификация приёма мяча

Таблица № 7



Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

- Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;
- В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;
- При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;
- Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча, техника выполнения приема мяча снизу двумя руками показана на рисунке 4б;



Рис. 46

Сопровождение рук за мячом и опускание рук.



Рис. 47

При приёме мячей, летящих сбоку от игрока, делается выпад в сторону ближней к траектории полета мяча ногой и плоскость рук должна быть направлена под углом к площадке (вправо – поднять правое плечо, влево – левое). Некоторые методические рекомендации при приёме мяча снизу двумя руками.

## **НОГИ – ЭТО ВЫХОД НА ПОЗИЦИЮ:**

- для выбора позиции при приёме мяча необходима постоянная работа ног;
- необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах);
- при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действие руками будут не верными;
- перемещение по площадке не должны быть скачкообразными.

## **РУКИ – ЭТО ТЕХНИКА И КОНТРОЛЬ МЯЧА:**

- выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а

руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотно соединенные руки, дают возможность лучше контролировать мяч;

- приём обеспечивается «платформой» сведенными предплечьями обеих рук, развернутой по направлению последующего контакта с мячом;
- корпус принимающего должен быть в равновесии (Рис. 47).

Прежде чем приступить к описанию упражнений по приёму подач, предлагаем обратить внимание на некоторые параметры силовой и планирующей подачи.

В самом общем виде это выглядит таким образом:

## **СИЛОВАЯ ПОДАЧА В ПРЫЖКЕ:**

Мяч:

- средняя скорость полета – 30 м/с.;
- расстояние полета – 15-17 м.;
- среднее время полета – 0,5с..

Игрок:

- время реакции – 0,3-0,4 с.;
- время действий – 0,4-0,5 с..

Итого: 0,7-0,9 с..

Таким образом, принимающий силовую подачу игрок может закрывать только какую-то определенную зону и техническое исполнение приема мяча сводиться только к подставке рук для приёма.

## **ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА:**

- средняя скорость полета – 10-15 м/с.;
- расстояние полета – 12-17 м.;
- время полета – 0,95-1,5 с.;

Если сравнить с силовой подачей, то скорость полета мяча при планирующей подаче меньше, но траектория полета мяча непредсказуема. Поэтому необходимо уделять особое внимание приёму планирующих подач.

Таким образом, время на подготовку и сам приём подачи крайне лимитировано, и это создает определенные трудности для обработки мяча.

При любых своих действиях принимающий игрок руководствуется следующими принципами:

- определение способа подачи и возможную траекторию полета мяча;
- полная готовность в исходной позиции (колени согнуты), игрок готов быстро переместиться сразу после подачи;
- контролируя мяч, принимающий как бы обрезает траекторию его полета с тем, чтобы направить его между зонами 2 - 3;
- по возможности мяч направляется на верхний край сетки;
- после приёма игрок должен сразу включиться в продолжение дальнейшего розыгрыша мяча.

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

## ОШИБКИ.

- поздний выход под мяч;
- принимающий не доходит до мяча;
- руки почти направлены к полу (площадке);
- приём мяча не на «платформу»;
- в момент приёма – руки сгибаются в локтях;
- при выполнении приёма руки прижаты к туловищу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приёме мяча сбоку плоскость рук не под углом к полу.
- 

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёма снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи – имитируя движения приёма снизу двумя руками.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

**Упражнение 1.** И.п. – имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа.

**Упражнение 2.** То же, но после перемещения.

**Упражнение 3.** В паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч, второй имитирует приём.

**Упражнение 4.** В паре – один набрасывает мяч (снизу двумя руками – имитируя движение приёма) точно перед партнером, второй принимает его снизу двумя руками.

**Упражнение 5.** То же, но мяч не доброшен.

**Упражнение 6.** То же, но мяч набрасывается влево – вправо от игрока.

**Упражнение 7.** В паре, от сетки – один ударяет мяч о пол, второй перемещается к мячу и выполняет приём снизу двумя руками, направляя его к сетки.

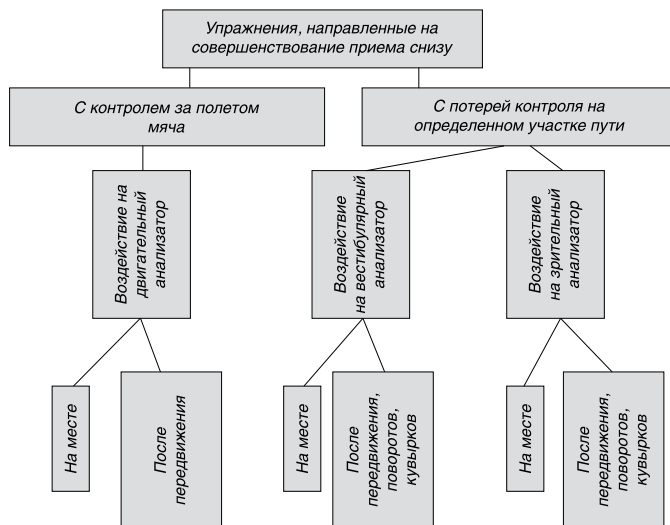
**Упражнение 8.** То же, но от сетки игрок выполняет подачу.

**Упражнение 9.** То же, но подача выполняется через сетку с 3,6 и 9 метра.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЁМА МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ.

В основу комплекса упражнений, направленных на совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками, заложен сопряженный метод, позволяющий наряду с совершенствованием техники приёма (структура движения) развивать не только двигательные качества, но и некоторые психофизиологические характеристики, такие как, реакция выбора, чувство времени, ритма и т.п. В методическом пособии даны только принципиальные упражнения, дающие возможность тренерам самостоятельно находить различные новые варианты с постепенным усложнением, в зависимости от степени подготовленности занимающихся. Предлагаемые упражнения систематизированы по принципу воздействия на анализаторы.

Таблица №8



Практика показывает, что любая ошибка при приёме мяча с подачи приводит к проигрышу очка или потере инициативы в тактических действиях. Качественный приём подачи в дальнейшем оказывает существенное влияние на эффективность нападающих действий команды. Выполняя приём подачи, игроки, кроме физического, испытывают высокое сенсорное и эмоциональное напряжение. Все виды напряжений оказывают комплексное воздействие на волейболистов и постоянно возрастают в зависимости от количества ошибок, допущенных при приёме мяча, а также от накала спортивной борьбы и ответственности.

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЁМА.

**Упражнение 1.** И.п. принимающий игрок в центре площадке. Поочередные подачи 3-4-х игроков в различные зоны. После приёма принимающий игрок быстро возвращается в и.п. (10-20 приёмов).

**Упражнение 2.** То же, но принимающий игрок стоит спиной к сетке. По сигналу тренера поворачивается (раз через правое плечо, другой - левое) и выполняет приём.

**Упражнение 3.** И.п. принимающий игрок в зоне 5. Подача в принимающего игрока 5-10 по диагонали. То же в зоне 1. Приём в зону связующего.

**Упражнение 4.** И.п. принимающий в зоне 6. Подачи: точно в принимающего, вправо, влево. Приём в зону связующего (15-20 приёмов).

**Упражнение 5.** То же. Укороченная подача.

**Упражнение 6.** Приём подачи – выполненной пушкой, которой можно изменять скорость полета мяча и направление (20-30 приёмов).

**Упражнение 7.** Приём силовых (скоростных) подач в зонах 1; 6; 5; (по 5 приёмов в каждой зоне).

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

**Упражнение 8.** После каждого приёма принимающий делает рывок или кувырок и занимает свое место (10-20 приёмов в каждой игрок).

**Упражнение 9.** Приём подач на закрытой сетке. После каждого приёма игрок меняет зону. Тренер информирует об этом подающих игроков (10-20 приёмов в каждой зоне (1; 6; 5)).

В этом разделе и далее при приёме подач добиваться, чтобы принимающий принимал и доводил в зону связующего игрока:

- планирующая подача 6 из 10, т.е. 60%
- силовая (скоростная) подача 5 из 10, т.е. 50%

На тренировочных занятиях вначале подавать не сложные подачи (дать почувствовать принимающему игроку приём), а затем усложнять. Желательно такая последовательность: нацеленная подача, планирующая, силовая (скоростная).

При выполнении подобных упражнений необходимо выполнять 2 условия:

- первое – подающие должны понимать, что они в этом случае работают на принимающих и свести до минимума ошибки при подаче, не упрощая ее;
- второе – добиться максимального количества приёма мяча в зону связующего.
- 

## ТАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИЁМА.

В современном волейболе приём мяча – ведущий технический элемент защитных действий команды, особенно при приёме подачи соперника.

При приёме подачи перед игроками стоят 2 основные задачи:

- принять мяч, оставив его в игре (при приёме силовой (скоростной) подаче);
- приём подачи с точной доводкой в зону связующего игрока (планирующая подача в опоре, подача планирующая в прыжке).

При приёме подач принимающий обязан определить способ выполнения подачи, направление и траекторию полета мяча, выбрать место для приёма и направления полета мяча для дальнейших действий команды.

## 6. Блок.

Скоростная организация атаки с широким применением различных комбинаций, скоростных передач для нападающих ударов и увеличение количества нападающих – отличительная особенность современного волейбола. Поэтому блокирующие нередко бывают вынуждены в одиночку вести борьбу над сеткой с нападающими соперника. Естественно, что за последние годы требования, предъявляемые к искусству блокирования, еще больше возросли.

Актуальность проблемы, наряду с относительно скудностью учебной литературы по блокированию послужили толчком для написания этого раздела в предлагаемом методическом пособии.

Мы постарались обобщить имеющийся научно – методический материал по блокированию и ряд высказываний волейболистов и тренеров.

Вашему вниманию будет предложено обучение и совершенствование одиночному блоку (как основы группового блока) и тактическая реализация данного технического приёма.



## Классификация блока

Таблица №9



### ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ.

Располагаясь лицом к сетке блокирующий принимает стойку готовности – ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, ноги незначительно согнуты в коленном суставе. Руки на уровне лица согнуты в локтевых суставах под прямым углом, а раскрытые ладони представляют собой естественное продолжение предплечий.

Для придания указанной стойки готовности динамичности, можно рекомендовать игроку различные движения небольшой амплитуды переступания с ноги на ногу, покачивание из стороны в сторону и т.д.

Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом осуществляется приставным, скрестным, смешанным (первый скрестный шаг) далее приставным шагом, скачком или бегом. На расстояние до 1 м перемещаются скачком, до 2 м – приставным или скрестным, более двух (в зависимости от скорости передач) приставным, скрестным или бегом поворачиваясь затем к сетке лицом (рис. 49, 50, 51). Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней стороной стопы и игрок принимает стойку готовности.



Рис. 49

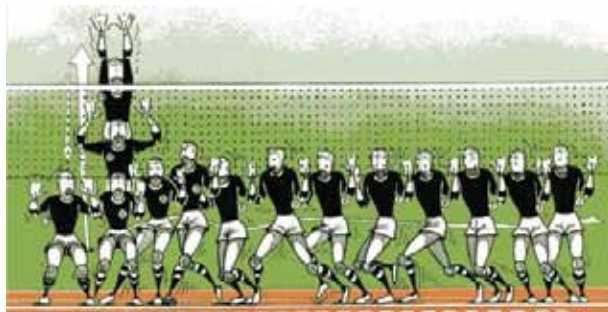


Рис. 50



Рис. 51

Техника отталкивания с места, с исходной готовности, предлагает синхронную работу частей опорно – двигательного аппарата.

Перед отталкиванием игрок выполняет приседание. Углы сгибания коленного, тазобедренного и голеностопного суставов определяется субъективно, исходя из стремления выполнения максимального прыжка и, очевидно, определяется уровнем развития физических качеств и анатомических возможностей игроков. При отталкивании от опоры происходит резкое разгибание коленных и тазобедренных суставов (сгибание в голеностопном суставе) с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед.

Руки центрального блокирующего должны опережать подъем тела и выноситься над сеткой раньше.

Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук, чуть меньше диаметра мяча.

Расположение рук при блокировании:

- при блокирование прямых нападающих ударов, руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);

- при блокирование нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю площадке) несколько развернута на встречу к мячу.

Расположение рук при блоке:

- при блоке прямых нападающих ударов руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);
- при блоке нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю сетке) несколько развернута навстречу мячу.

Затем происходит приземление на согнутые ноги и готовность игрока к дальнейшим действиям. Рис. 52



Рис. 52

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Подготовительные упражнения для обучения блокированию направлены на развитие быстроты реакции (простая и сложная), скорости передвижения (вперед, левым и правым боком), ловкости в безопорном положении, прыгучести, силы верхних конечностей.

## ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

**Упражнение 1.** Имитация блока на месте у стены, сетки.

**Упражнение 2.** Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным, скрестным шагом и бегом.

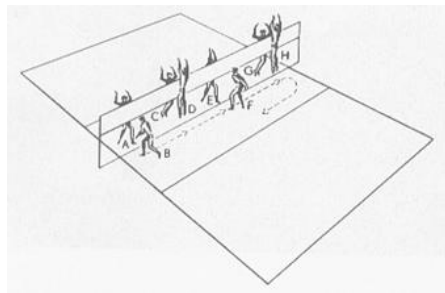


Рис. 53

Упражнение 3. Имитация блока в прыжке в парах с касанием ладонями друг друга.

## Технико-тактическая подготовка волейболистов

Упражнение 4. То же, но с переносом рук вправо – влево.

Упражнение 5. В парах через сетку: один игрок имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.

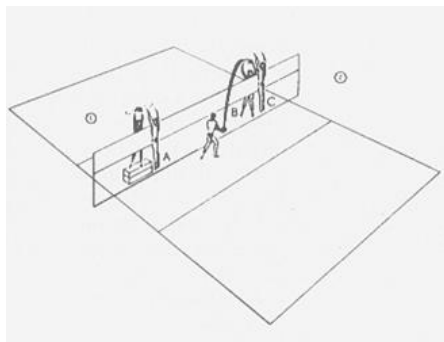


Рис. 54

Упражнение 6. Один игрок стоит на возвышении с мячом в руках над сеткой (на своей стороне), другой имитирует блок, выполняя активное движение руками.

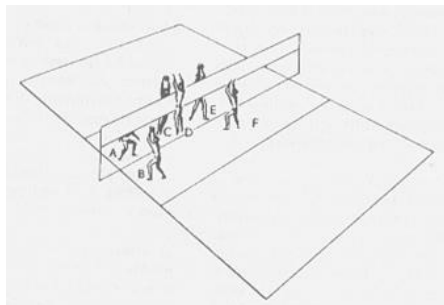


Рис. 55

Упражнение 7. Игроки в парах, передаю мяч над сеткой в прыжке перемещаясь на один шаг вправо, влево.

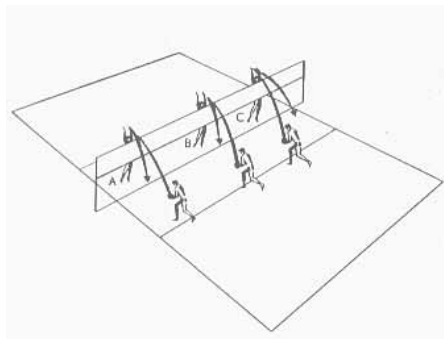


Рис. 56

Упражнение 8. Блокирование мяча после подброса.

Упражнение 9. Три игрока в зонах 2, 3, 4 стоят на возвышении – блокирующие имитируют блокирование после перемещения (перемещаясь вправо, влево).

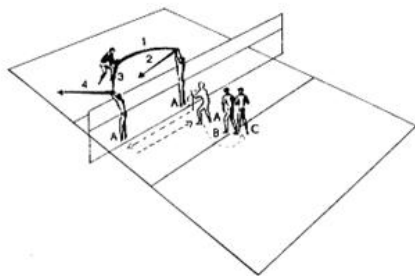


Рис. 57

Упражнение 10. Тренер набрасывает различными способами мяч над сеткой, игрок А осуществляет блокирование, после приземления перемещается вдоль сетки и выполняет повторное блокирование (от 3 до 10 перемещений по заданию). После встаёт в конец колонны, а вместо него выполняет упражнение игрок В и т.д. После перемещения осуществлять строго вертикальный прыжок, прыжки в длину являются ошибкой.

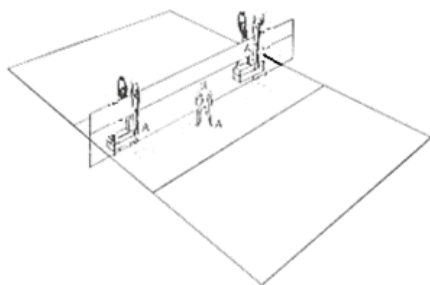


Рис. 58

Упражнение 11. Игрок А перемещается попеременно в 4 и 2 зоны, при этом соблюдая оптимальную скорость передвижения, правильную технику передвижения. В момент прыжка положить кисти рук на мяч, который держат партнеры, стоящие на подставках. Мячи держат на заданной высоте и определённом расстоянии от сетки.

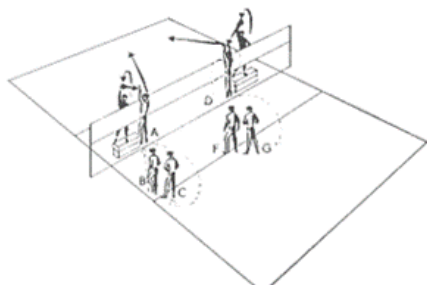


Рис. 59

Упражнение 12. Постановка одиночного блока против нападающего игрока. Для наибольшей эффективности нападающего удара, атакующий игрок стоит на возвышении (тумбе). Из 2 зоны атака по линии, из 4 по ходу. После выполнения технического элемента – смена. Следить за правильным выбором места для блокирования, а также правильным по технике исполнением данного технического элемента.

Методическое указание – тренеру добиться переноса игроком рук над сеткой и активной их работы.

## ОБУЧЕНИЕ.

**Упражнение 1.** Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса (направление удара известно).

**Упражнение 2.** То же, но нападающие удары выполняются поочередно из зон 2, 3, 4. Блокирование после перемещения.

# Технико-тактическая подготовка волейболистов

**Упражнение 3.** Блокирование нападающих ударов из зоны 4 с передачи партнера.

**Упражнение 4.** То же из зоны 2.

**Упражнение 5.** То же из зоны 3.

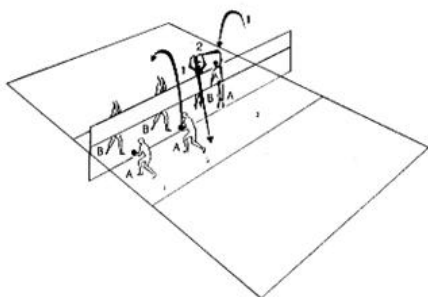


Рис. 60

Упражнение 6. Атака осуществляется с высокой передачи. Игрок который выполняет блокирование, наблюдает за нападающим игроком и перемещается вдоль сетки. Удар точно в руки блокирующему.

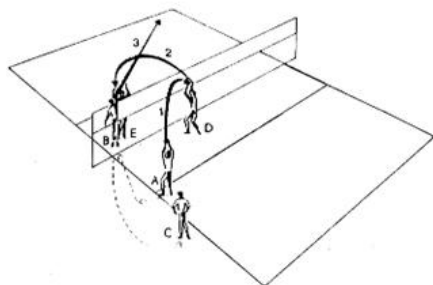


Рис. 61

Упражнение 7. Нападение с высоких и средних передач, игрок блоке пытается предугадать направление атаки и закрыть направление нападающего удара блоком.

Упражнение 8. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости.

## ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БЛОКА.

- статическая стойка в исходном положении;
- нет стопорящего шага после перемещения;
- пальцы при блоке не разведены;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- широко разведены руки при блокировании;
- нет переноса рук над сеткой на сторону соперника;
- неумение анализировать высоту, скорость, траекторию полета мяча, удаленность мяча от сетки и как следствие не своевременный прыжок блокирующего.

При совершенствовании блокирования тренеру необходимо уделить внимание на: перемещение игрока, выбор места для блока, своевременность прыжка и переноса рук на сторону соперника с активным противодействием нападающему, так же тренер должен учитывать, что центральный блокирующий перемещается влево

медленнее, чем вправо: так влево его скрытый период (определение зоны атаки) и время перемещения к предполагаемому месту блокирования соответственно составляют - 0,476 и 1,175 мс., а вправо – 0,442 и 1,121 мс. И соответственно с этим на тренировках давать упражнения с перемещением как вправо, так и влево 50/50. Что касается подбора упражнений для совершенствования блока – это эпизоды блокирование во время игры.

### ТАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ БЛОКА.

Во время игры очень важно, как реализуется этот технический приём, то есть действия блокирующего. На блок приходится от 11 до 13% набранных командой очков выигрывается именно блоком.

При своей подаче блокирующему в первую очередь необходимо отыскать «своего» нападающего на стороне соперника. После того, как нападающий «взят под контроль», можно перевести внимание на расстановку игроков соперника и ожидать дальнейшего развития событий.

При блокировании общей тактической задачей является требование заблокировать или смягчить нападающий удар соперника. Частными тактическими задачами являются:

- защита определенной (заранее оговоренной) зоны своей площадки – «зонное» блокирование, выполняемое неподвижным блоком;
- активное противодействие атаке соперника – «ловящее» блокирование, выполняется подвижным блоком.

Для блокирующего возникают всегда две задачи: в каком месте и в какое время выполнить блокирование. Эти задачи можно решить только при согласовании действий блокирующего с действиями игроков команды соперника в следующем порядке:

1. Со связующим игроком, выполняющим вторую передачу для нападающего удара с целью определения возможного направления атаки (по положению рук, ног, корпуса связующего).
2. С траекторией, высотой и скоростью второй передачи.
3. С игроком выполняющим нападающий удар в следующем порядке:
  - определение направления его разбега к мячу с последующим перемещением и занятием блокирующим места по ходу (направлению), чтобы «закрыть» направление атаки по ходу.
  - оценка движение бьющей руки при замахе с тем, чтобы определить момент прыжка и выноса рук.

Здесь целесообразно руководствоваться следующими правилами:

- при высокой (средней) передаче, близкой к сетке (до 1 м), прыжок следует выполнять в момент замаха «бьющей» руки нападающего;
- при этой же передаче, но отдаленной от сетки (более 1м) в момент пересечения вертикали «бьющей» руки нападающего;
- при низкой передаче близкой к сетке – в момент подъема рук на уровень головы при отталкивании нападающего игрока;
- при передаче типа «взлет» - в момент одновременно с нападающим.

## 7. Литература

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. — М: ВФВ, 1995.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. — М: СпортАкадем-Пресе, 2006.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу, — М.: ФиС. 1970.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М.: ФиС, 1978.
5. Железняк Ю.Д., Слумский Л.Н. Волейбол в школе. — М.: Просвещение. 1989.
6. Качарова В.С. Основы одиночного блокирования. — М.: ФиС, 1981.
7. Коротко» И.М. Подвижные игры в пионерском лагере. — М.: РИОРГАФК, 1984.
8. Клешей Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. — М.: ФиС, 1979.
9. Марков К.К. Развитие методики двигательного обучения.— Иркутск: ИрГТУ, 1996.
10. Марков К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе. — Иркутск: ИрГТУ, 1996.
11. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 2000.
12. Официальные правила волейбола 2007 гг. — М.: ВФВ, О-91 Олимпия; Человек, 2007.
13. Пименов М.П. Волейбол (спец. упражнения). — Киев, 1993.
14. Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе. — М.: ВФВ, 1994
15. Фомин Е. В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. — М.: ВФВ, 1994.
16. Чехов О.С. Основы волейбола. — М.: ФиС, 1979.
17. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Теория и методика тренировки. — М.; Ф и С 2007.
18. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. Учебник Подвижные игры — М.; Ф.К., 2006.
19. Виера, Барбара Л. Шаги к успеху — М.; АСТ 2006.
20. Титов С.В., Чесноков Ю.Б. Техника игры (методический сборник) Выпуск №3 — М: ВФВ, 2009.
21. Шляпников С.К., Кривошеин А.А. Комплексная тренировка связующего игрока (методическое пособие) Выпуск №5 — М: ВФВ, 2011.
22. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9 — М: ВФВ, 2012.