

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского

ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры и спорта для студентов ННГУ, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» и направлению подготовки 032100 «Физическая культура».

Нижний Новгород
2009

УДК 796
ББК 75
Т-15

Т-15 ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ: Составители: Ю.М. Смольянинов, В.А. Карпычев. Учебно-методическое пособие.- Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2009. -30с

Рецензент:
доцент, мастер спорта, **А.В.Гутко**

В учебно-методическом пособии рассматривается методика обучения и совершенствования тактических действий в нападении и защите в волейболе. Особое внимание уделено технологиям учебно-тренировочного процесса. В работе дана подборка упражнений для освоения индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Содержание работы направлено на совершенствование профессиональной подготовки студентов факультета ФКС, и приобретению дидактических навыков преподавателями вузов, колледжей и учителями физической культуры. Методические рекомендации изложенные в работе, ориентируют преподавателей на глубоко осознанное и эффективно управляемое проведение курса «волейбол» на факультете ФКС.

Ответственный за выпуск:
председатель методической комиссии факультета ФКС Т.А. Малышева

ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Составители:

Юрий Михайлович **Смолянинов**
Вадим Андреевич **Карпычев**

Учебно-методическое пособие

Государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования Нижегородский государственный университет
им. Н.И.Лобачевского
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23.

Подписано в печать . 2009г. Формат 60x84^{1/16}
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. л. 1,9. Уч.-изд. л.
Заказ № . Тираж 100 экз.

Отпечатано в типографии Нижегородского госуниверситета
им. Н.И.Лобачевского
603600, г. Нижний Новгород, ул. Большая Покровская, 37
Лицензия ПД № 18-0099 от 04.05.01

Оглавление.

Введение	3
1. Тактика нападения	4
1.1. Индивидуальные тактические действия.....	4
1.1.1. Действия без мяча.....	4
1.1.2. Действия с мячом	6
1.1.3. Нападающий удар	8
1.2. Групповые тактические действия	10
1.3. Командные тактические действия	13
2. Тактика защиты	15
2.1. Индивидуальные тактические действия.....	15
2.1.1. При приеме подач.....	15
2.1.2. При приеме нападающих ударов.....	15
2.1.3. При страховке атакующего и блокирующего.....	16
2.1.4. При блокировании.....	16
2.2. Групповые тактические действия	17
2.2.1. При приеме подач.....	18
2.2.2. При приеме атакующего удара	18
2.2.3. При групповом блоке	19
2.3. Командные тактические действия	20
2.3.1. При приеме подач.....	20
2.3.2. При приеме нападающих ударов.....	20
2.3.3. При страховке.....	21

Введение

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков и их расстановкой на площадке, т.е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа и связующих игроков — по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (рост, быстрота, прыгучесть, тактическое мышление) и роли в организации атакующих действий.

Нападающий первого темпа — это игрок, который обладает надежными действиями в атаке, на блоке и хорошо играет с низких передач. Нападающий второго темпа — это универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий. Разделение нападающих «по темпу» условно, в принципе нападающие должны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это как правило спокойные и рассудительные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее сложных ситуациях.

С целью равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданным признается принцип 5+1 (пять нападающих и один связующий). Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы и средства.

1. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

В содержание тактики нападения входят: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации, и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

1.1 Индивидуальные тактические действия.

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

1.1.1. Действия без мяча

Наиболее характерными действиями без мяча являются:

- выбор места на площадке;
- ориентировка на площадке;
- взаимоотношения между игроками.

Выбор места осуществляется в результате постоянного наблюдения и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений игроков противоположной команды определять их последующие действия. В конечном счете это осуществляется в результате запоминания различных игровых ситуаций, которые ассоциируют с новыми впечатлениями, полученными в конкретной игровой обстановке. Таким образом, если мы говорим о возможности развития физических качеств в процессе тренировки, то несомненен и тот факт, что можно воспитывать у игроков и тактическое умение предугадывать игровые ситуации и действия волейболистов соперничающей команды.

Перемещения волейболиста по площадке осуществляются:

- для выбора места при приеме мяча от нападающего или обманного удара;
- для выбора места при блокировании;
- для выполнения нападающих ударов и отвлекающих, ложных проходов к сетке (имитирующих разбег для нападающего удара);
- для выбора места в момент приема мяча с подачи;
- для приема мяча, отскочившего в сторону (от рук блокирующих игроков)

своей команды или волейболистов, принимающих мяч с подачи и нападающего удара);

- для выхода связующего игрока задней линии к сетке.

Большое значение для успешного ведения игры имеет способность игроков *ориентироваться на площадке*. Ориентировка — это не только умение видеть мяч, сетку и границы площадки, но и способность вести наблюдение за расположением и действиями партнеров и игроков противоположной команды.

Чтобы ориентироваться во время игры, необходимо иметь хорошо развитое периферическое зрение и уметь переключать зрительный контроль с одного объекта на другой. Так игрок выполняя нападающий удар основное внимание направляет на своевременность удара по мячу, а наблюдение за действиями блокирующих осуществляет посредством периферического зрения.

Не менее важное значение имеет ориентировка при выполнении игроком второй передачи мяча. При этом связующий основное внимание концентрирует на мяче, а с помощью периферического зрения старается определить перемещение блокирующих игроков на противоположной площадке.

Ориентировка тесно связана с наблюдением за ходом игры, расположением и действиями игроков противника. Так, до выхода на подачу или перед выходом к сетке для розыгрыша мяча волейболист заранее определяет траекторию полета мяча или направление передачи, руководствуясь особенностями в расстановке команды противника. Хорошая ориентировка и наблюдательность способствуют активному ведению игры и повышают тактическую направленность действий волейболистов.

Активные действия нападающего заключаются в создании постоянной угрозы атаки из своей зоны, при этом блокирующие игроки противника будут вынуждены находиться в своих зонах, блокируя каждый своего подопечного. Активность нападающего находит свое проявление в систематических, отвлекающих выходах к сетке, при которых имитируется нападающий удар, и сковываются действия блокирующих игроков.

Активность защитника состоит в том, чтобы принимать мячи не только в своей зоне, но и в любой другой части площадки в случае отскока мяча в сторону или запоздалого выхода партнера к нему.

Активность действий блокирующих игроков заключается в постоянной готовности принять участие в индивидуальном блокировании ударов с коротких и прострельных передач, в выполнении повторного прыжка или перемещении для блокирования удара с откидки, в переносе рук через сетку и давящем движении на мяч вниз при его переходе на свою сторону, и в одновременном касании мяча блокирующим и нападающим.

От взаимоотношений между игроками, от согласованных действий всей команды зависит успех в игре. На каком бы высоком уровне не играли отдельные игроки, опыт показывает, что положительного результата в конечном счете может добиться та команда, в которой четко взаимодействуют все шесть игроков. Игроки, правильно оценивающие положение своего партнера,

всегда готовы помочь исправить совершенную им ошибку. Взаимопонимание и взаимопомощь это основное условие успешной коллективной игры команды как в защите, так и в нападении. Взаимопониманию, согласованности и сыгранности игроков команды нужно уделять в тренировочном процессе значительное место.

Целесообразно подбирать пары, тройки и звенья в команде с учетом психологической совместимости спортсменов, предполагающей умелые совместные действия нескольких человек в сложной меняющейся игровой обстановке, выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

1.1.2. Действия с мячом

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения элемента. Основной тактической задачей при выполнении передач мяча является создание с помощью маскировки своих действий таких условий, в которых завершающий удар мог бы производиться при наименьшем сопротивлении блокирующих игроков противника. Это в значительной мере достигается благодаря точности первых передач, применению отвлекающих действий при вторых передачах и использованию атакующими игроками выходов, имитирующих нападающие удары с коротких передач.

Вторая передача — важное средство подготовки нападающего удара. Она находит применение главным образом при системе игры в нападении через выходящего игрока. Однако вторая передача может выполняться и из глубины площадки (при неточной первой передаче, или после отскока мяча от рук блокирующих игроков своей команды). Общая тактическая задача вторых передач состоит в том, чтобы вывести игрока, завершающего комбинацию, на удар без блокирования или против одного блокирующего игрока.

Вторая передача имеет два основных тактических направления, в соответствии с которыми разработаны комбинации против группового блокирования:

Первое направление заключается в том, чтобы «растянуть» блокирующих игроков противника по всей длине сетки. Это достигается с помощью широкой раскидки, т.е. передач с большими по длине траекториями. Наибольшего эффекта достигают длинные передачи, имеющие сравнительно невысокую траекторию полета мяча и известные под названием прострельные. Для удара по восходящему мячу («1-й темп») нападающий еще до начала передачи находится в прыжке и производит удар по движущемуся вверх мячу. Прыжок для удара с короткой передачи производится после вылета мяча из рук передающего игрока.

Второе направление в тактике передач состоит в том, чтобы провести атаку в одном месте площадки с расчетом на то, что блокирующие игроки не успеют прыгнуть вторично и организовать повторный блок. При выполнении второй передачи необходимо учитывать, где у противника

наиболее слабый блок, стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного группового блока, одиночного блока или вообще без блока. Главное требование к связующему игроку, — не просто выполнять передачу в зону, но стремиться каждый раз разыграть его в комбинации.

Существуют и другие факторы, которые игрок должен учитывать:

- результативность нападающих во встрече;
- расположение блокирующих противника, особенно – слабейших;
- кто из нападающих находится в наиболее выгодной позиции, и какая передача для него удобней;
- расстояние между связующим игроком и нападающим;
- в трудных и невыгодных ситуациях игрок должен передать мяч ближайшему нападающему;
- при передачах из глубины площадки (4—5 м) не следует ставить главной задачей, максимально точно передать мяч близко к сетке, просто надо отдать его в зону;
- нельзя сводить игру на одного нападающего.

Примерные упражнения:

1. В парах, игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Один игрок выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера. После передачи над собой он может: дать обычную передачу переместившемуся партнеру; если партнер сделал поворот вправо (влево), выполнить полупрострельную передачу; если партнер присел, выполнить среднюю по высоте передачу; если партнер выполнил падение, передать мяч по высокой траектории.

2. Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии нападения, один игрок в зоне 3 у сетки, один в середине; площадки в зоне 6, пятый игрок находится на противоположной стороне площадки и имитирует блокирование. Игрок из зоны 6 выполняет передачу в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 (в зависимости от действий условного блокирующего). Если блокирующий (пятый игрок) перемещается вправо, то передачу направляют игроку зоны 2, который возвращает мяч игроку зоны 6. Если блокирующий перемещается влево, то передачу направляют игроку зоны 4. В этом упражнении игрок зоны 3 должен реагировать на действия блокирующего и принимать соответствующее решение.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- чередование подач на силу;
- подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- подача на основного нападающего;
- подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- подача на связующего, выходящего с задней линии;
- подача между игроками;

- подача в трудные для приема места площадки;

Примерные упражнения.

1. Подачи в зону нападения. Рекомендуется подачи направлять в зоны 2 и 4 до линии нападения. Если же нападающий умышленно не участвует в приеме, уходит ближе к сетке или боковой линии, то следует выполнять подачу на него. Если игрок передней линии заранее готовится ко второй передаче, то подавать надо на него.

2. Подачи к лицевой линии (9-й метр).

3. Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии.

4. Нацеленная подача на игрока: слабо владеющего приемом.

5. подача на сильнейшего нападающего, для затруднения его участия в нападении.

6. подача на игрока, вошедшего в игру при замене или допустившего перед этим ошибку.

7. Подачи в пространство между игроками.

8. Нацеленная подача в определенные части площадки, в зону 5 вдоль боковой линии, в угол зоны 1 и т.п.

1.1.3. Нападающий удар

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с игроками противника. Команда, прекрасно играющая в защите, но не имеющая в своем составе мощного нападения, никогда не сможет добиться значительных успехов. Нападающий игрок, в зависимости от игровой обстановки, т.е. от направления и высоты передач, расположения блока и игроков защиты противника, старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий «обыграть» или «пробить» блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону противоположной стороны площадки. Значительно труднее провести нападающие удары против группового блокирования.

При выполнении нападающих ударов основными тактическими действиями будут:

- выбор способа отбивания мяча через сетку;

- имитация атакующего удара и передача («обманное действие») на сторону соперника двумя руками или одной рукой;

- чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;

- атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между блокирующих рук;

- имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);

- имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар

(скидка);

- имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой;
- прижимание к блоку соперника.

Овладение тактикой нападающих ударов обычно проходит в три этапа:

- Обучение тактике, совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления;
- Совершенствование тактики ударов с пассивным сопротивлением блокирующих;
- Совершенствование тактики ударов с активным сопротивлением блокирующих.

Тактическая задача может быть поставлена заранее или непосредственно перед выполнением удара. Например, когда игрок уже находится в прыжке, тренер зрительным или звуковым сигналом указывает зону, в которую должен быть направлен удар. Так же можно указывать способ или разновидность удара (прямой, боковой, походу, перевод, обман). Подобного рода упражнения необходимо выполнять из каждой зоны нападения.

Примерные упражнения.

1. Нападающие удары строго по заданию в определенную зону. Игроки выполняют несколько серий ударов из зоны 4 с собственного подбрасывания, поочередно направляя мяч в зоны 5, 4, 1. Затем следуют серии ударов из зоны 2 в зоны 1, 2, 5. Далее удары выполняют из зоны 3 в направлении зон 5, 4 и 1,2.

2. Нападающие удары по цели. На площадке раскладывают круги разного цвета диаметром 0,5—1 м или ставят специальные мишени. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного цвета. Задание можно изменять (например, менять расположение кругов, тогда игрок должен направлять удары поочередно в круги разных цветов).

3. Удары с внезапным изменением направления в зависимости от действий игроков на стороне соперника. Удары выполняют из зон 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить мяч в свободную зону.

4. На задней линии в зонах 1 и 5 располагается по одному игроку, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами (уходят в другую зону или остаются на местах). Каждый нападающий имеет задание адресовать удар в определенного защитника. Таким образом у игроков вырабатывается умение дифференцированно подходить к оценке игровой ситуации на стороне соперника.

5. Игроки зон 2, 4, 3 выполняют нападающий удар через сетку в зону 1. Получив определенный сигнал в момент разбега или прыжка, они направляют мяч слабым ударом в зону 5, 6. Сигнал может быть следующим: звуковой, когда тренер называет зону («пять»), в зоне 5 находится защитник, который в момент прыжка нападающего уходит вперед на страховку.

б. Сочетание нападающих ударов с обманными действиями. Игроки располагаются парами; один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается, и в зависимости от действий блокирующего, выполняет удар (если не было блока) или обманное действие (если был обозначен блок).

1.2. Групповые тактические действия

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействие двух или нескольких игроков. Групповые взаимодействия осуществляются:

- между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар) со связующим при игре связующего на передней линии;
- тоже, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар);

- принимающих подачу и нападающий удар, с нападающими;

- нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы:

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

- с изменением направления передвижения;

- со скрестным передвижением.

Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который передает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2 то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3. Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника, что именно он будет выполнять атакующий удар. Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3.

Связующий может передать мяч:

- на укороченное расстояние между зонами 4—3;

- по низкой траектории в своей зоне;

- по низкой траектории за голову;

- на укороченное расстояние между зонами 3—2.

Во всех этих вариантах нападающие игроки будут передвигаться к сетке под определенными углами, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые групповые взаимодействия с изменением

направления разбега нападающих получили строго определенные названия. К ним относятся «Эшелон» и «Волна».

В комбинации «Волна» участвуют три игрока - связующий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлете), что зависит от нападающего. Передача следует игроку зоны 4, но не в зону, а между зонами 4 и 3. Имитация удара игроком зоны 3 отвлекает блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 завершать атаку без противодействия блокирующих. По договоренности между игроками длина передач может варьироваться, что в значительной степени затрудняет действия защиты.

Прием мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает благоприятная ситуация для комбинации «Эшелон». В этом случае действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3, но на темп позже. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если подача направлена ближе к зоне 2.

Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации со скрестным передвижением нападающих. Наиболее типичными из них являются: «Крест» (основной крест), «Передний крест». «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи. Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнера, завершает взаимодействие нападающим ударом. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае комбинация потеряет смысл.

В комбинации «Передний крест» атакующие действия начинает игрок зоны 3, а его партнер, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Суть комбинации «Задний крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2, а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2. Данный вариант комбинации наиболее сложный, что требует соответствующей подготовки.

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч приемом подач или нападающих ударов сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Как уже отмечалось, это возможно практически лишь в тех случаях, если соперник не смог завершить свои взаимодействия атакой и вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. При этом, в зависимости от действий соперника, возможны два варианта атаки; непосредственно с приема — передачи или с откидки. К сожалению, в практике работы с юными волейболистами еще бытует мнение, что

применение тактических комбинаций является признаком «высокого» уровня подготовки команды и гарантией ее успехов. В результате зачастую комбинация применяется ради комбинации (заучивается механически). Во избежание механического заучивания для реализации тактических комбинаций следует придерживаться двух положений:

- основанием тактической комбинации должна служить конкретная игровая ситуация.

- комбинация должна соответствовать уровню технико-тактической подготовленности команды.

При нападающих ударах надо учитывать следующее. При высоких передачах на удар нападающий должен начинать движение после того, как мяч отделится от рук связующего игрока. Темп разбега медленный, с ускорением к концу и быстрым прыжком. При передачах средней высоты нападающий должен начинать движение в тот момент, когда мяч лежит на пальцах передающего игрока. Темп разбега ускоренный, с резким прыжком. При низких передачах на удар нападающий должен начинать движение, когда мяч окажется около передающего на удар игрока, до передачи. Темп разбега в этом случае быстрый, с резким прыжком.

Вначале изучают упражнения, в которых взаимодействия налаживаются только при передачах. Постепенно в какой-либо зоне увеличивают или уменьшают количество игроков, чтобы совершенствовать быстроту перемещения. Скорость и высота передач также изменяются. Многие упражнения можно выполнять не только на одной стороне площадки, но и с перебиванием мяча на противоположную сторону, если игроки располагаются там аналогично. Более сложный вариант таких упражнений — выполнение их одновременно двумя мячами. Необходимо, чтобы игроки выполняли упражнения во всех трех зонах и налаживали связи с игроками передней и задней линии. В дальнейшем необходимо отрабатывать взаимодействие в строго определенных расстановках.

Примерные упражнения.

1. В тройках. Двое игроков располагаются с мячами у сетки в зонах 2 и 4, третий — у лицевой линии в зоне 6. Игроки зон 2 и 4 поочередно выполняют передачу игроку зоны 6, который возвращает мяч туда, откуда получил его, или другому партнеру. Через определенное количество повторений игроки меняются местами.

2. Игроки располагаются в зонах 1,2,4,5. Из зоны 3 мяч направляют в зону 2, после чего передающий игрок перемещается в зону 4. Из зоны 2 передача идет вдоль сетки в зону 4, а игрок переходит в зону 1. Из зоны 4 мяч, передают в зону 1, а игрок перемещается в зону 5. Из зоны 1 мяч возвращают в зону 4, а игрок перемещается в зону 2. Из зоны 4 мяч направляют в зону 2, игрок перемещается в зону 5; из зоны 2 мяч по диагонали передают в зону 5, а игрок перемещается в зону 1. Это

упражнение строится по двум принципам:

- передачи чередуют по диагонали и вдоль сетки следующим образом: 5—2—4—1—4—2—5 и т.д.;

- игроки перемещаются вдоль боковых линий: 5—4—5 и 2—1—2.

Особенность упражнения заключается в том, что направление перемещений игроков не соответствует направлению передач. Диагональные передачи постоянно чередуют с передачами вдоль сетки. При выполнении передач из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5 целесообразно снижать траекторию передачи, чтобы приблизить условия к игре в защите.

3. Два-три игрока располагаются в зоне 6, по одному игроку в зонах 3,4,2, а также в зонах 5 и 1 противоположной стороны площадки. Из зоны 6 мяч направляют игроку зоны 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игрок зоны 4 двумя руками сверху направляет мяч в зону 5, а игрок зоны 2 в зону 1 через сетку. Игроки зоны 5 и 2 возвращают мяч через сетку (верхней передачей) в зону 6. Игроки меняются местами на своей стороне: 6—3—4 (2) — 6, а игроки зон 5 и 1 — между собой. Смена игроков может происходить и по ходу мяча: 6-3-4-5-6-3-2-1-6.

4. Взаимодействие передающего игрока зоны 3 с двумя нападающими зон 4 и 2. Передачу можно выполнять за голову. С задней линии мяч направляют игроку 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Все игроки могут меняться (например, через 10 ударов): 6-3-4(2)-6.

5. Передающий зоны 2 взаимодействует с игроками зон 3 и 4, которые нападают в своих зонах, или игрок зоны 4 выполняет удар, быстро перемещаясь в зону 3 а игрок зоны 3 нападает сзади передающего из зоны 2.

6. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с тремя нападающими. Например, игрок зоны 4 нападает в зоне игрок зоны 3 — в зоне 4 (скрестное перемещение), а игрок зоны 2—сзади передающего.

Чтобы приблизить условия к игровым, в упражнения подключают игроков, принимающих мячи, переходящие со стороны соперника. Вначале мяч просто перебрасывают через сетку с противоположной стороны (одной или двумя руками с высокой траекторией), в дальнейшем выполняют подачу.

1.3. Командные тактические действия

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям:

-со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно три и два);

-со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки;

-с первой передачи или откидки.

К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча. Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4.

Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки: 1, 5, 6. Нападение с первой передачи или откидки — самый эффективный способ организации завершающих действий, однако его применение сопряжено с большой трудностью упражнения выполнения приема передач после сложных подач и атакующих ударов. Поэтому он применяется, как правило в тех случаях, когда соперник завершает взаимодействия с малой вероятностью выигрыша.

Примерные упражнения

Командные тактические действия в нападении изучают последовательно через игрока передней линии, через выходящего игрока задней линии. Позже осваивают способ ведения игры через игрока передней линии с первой передачи и с откидки.

1.Шесть игроков располагаются для приема подач (можно просто набрасывать мяч через сетку). Игрок зоны 3 стоит у сетки, и принимая мяч, поочередно передает мяч нападающим зон 4 и 2. После 10 ударов переход.

2.Игроки располагаются для приема подач. Игрок зоны 2 стоит у сетки и после приема передает мяч для удара нападающим зон 4 и 3. После серии ударов все игроки делают переход. Передающий может остаться на месте.

3.Игроки располагаются для приема подач. Игрок зоны 1 выходит к сетке на границу зон 2 и 3 для выполнения второй передачи.

Для обозначения схемы и налаживания командных действий рекомендуется такие упражнения вначале выполнять только передачами мяча с перебиванием (передачей) через сетку и с переходом игроков после нескольких повторений.

2. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические

действия.

2.1. Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании.

2.1.1. При приеме подач.

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При силовых подачах он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего. Наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более благополучно для приема мяча, нежели назад.

2.1.2 При приеме нападающих ударов.

При приеме нападающих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обуславливается игровым опытом.

При выборе места для приема нападающего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающей, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите. Вот некоторая предварительная информация, помогающая более эффективно действовать в защите:

-передача для удара удалена от сетки, следовательно, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки;

-передача занижена, и нападающий ускоряет разбег к мячу, косой удар или обман

-передача для удара выполнена на сетку, а атака на опережение в косом направлении или скидка.

-атака против блокирующего, а удар по задней линии или с отскоком от блока.

При освоении тактики приема нападающих ударов необходимо знать: систему защиты своей команды (страховка игроком передней или задней

линии); принципы постановки блока (зонный или ловящий); свои функции в зависимости от расположения в той или иной зоне (защитника, страхующего или выполняющего обе эти функции).

2.1.3 При страховке атакующего и блокирующего.

При страховке атакующего и блокирующего важно учитывать расстояние до него, характер блока соперника и передачи на удар. Так, если атака выполняется с передач близких к сетке против организованного блока, следует ожидать почти вертикального отскока мяча. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в 1-м от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

Самостраховку после блока применяет сам блокирующий после того, как мяч от блока опускается на его стороне, на расстоянии вытянутой руки.

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий — вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот, еще будучи в безопорном положении, что позволяет безошибочно контролировать мяч.

2.1.4 При блокировании.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При зонном (неподвижном) блоке игрок закрывает только одно направление удара зону площадки. При подвижном блоке он закрывает направление удара.

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

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

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

что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

Одиночный блок применяют при:

- сложных и скоростных тактических комбинациях, когда угрожают три нападающих противника;

- при нападении противника с первой передачи и с откидки.

Рассмотрим два способа постановки одиночного блока — зонный (неподвижный) и ловащий (подвижный). При зонном блоке игрок закрывает только определенное направление против удара — зону площадки. При подвижном блоке он каждый раз старается закрыть действительное направление удара. Тактика одиночного блокирования зависит от выбора места, своевременного перемещения, момента прыжка, выноса рук, постановки кистей и их активности, а также степени переноса рук над сеткой.

При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего. При ударах с низких вертикальных или продольных передач он должен прыгать одновременно с нападающим. Главное при блокировании — наблюдать за действиями нападающего противника и определить по передаче предполагаемое место встречи. Блок нужно выставлять в последний момент, а не ставить его раньше, облегчая действия сопернику.

При ударах, близких от сетки, надо смело и активно переносить руки через сетку, тянуться к мячу. При относительно далеких мячах (примерно 1 м) переносить руки нецелесообразно. Постановка рук, особенно кистей, зависит от направления удара. Так, если применяют обычные удары по ходу, то руки блокирующий должен ставить точно против мяча. При блокировании ударов, направленных по косым направлениям из зон 4 и 2, руки выносят левее (правее) мяча. При блокировании ударов-переводов из зоны 4 влево в зоны 1—2 блокирующий должен выносить руки несколько справа от мяча, правую ладонь разворачивая навстречу мячу

2.2. Групповые тактические действия

Групповые тактические действия — это взаимодействия нескольких игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

2.2.1. Групповые действия при приеме подач.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению четырех задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;

—взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков);

—взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнеров, принимающих подачу, особенно располагающихся у боковых линий площадки. Игроку, слабо принимающему подачу, отводится ограниченный простор действий до возможного предела. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще.

Для обеспечения нормального построения взаимодействий атакующих игроков большую роль играет надежный выход к сетке связующего игрока из тыловых зон. В этом случае имеет место строгая согласованность действий связующего игрока и закрывающего при приеме подачи зону выхода: время выхода, направление передвижения, скорость передвижения и т. д.

2.2.2. Групповые действия при приеме атакующего удара.

Групповые действия при приеме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков, защитников между собой: защитников со страхующими (первый и второй эшелоны страховки); страхующих с блокирующими; защитников с блокирующими; страхующих между собой.

При каждом взаимодействии функции игроков детализируются и распределяются за конкретными игроками. Задача состоит в том, чтобы, по возможности, исключить все неясности или сомнения. Так, например, для более успешного взаимодействия защитников между собой необходимо четко определить зоны действий игроков с учетом направления атакующих ударов и уровня их мастерства. При этом, если игрок владеет высокой быстротой передвижений и техникой приема в падении, ему отводится больший и ответственный район действий.

Особую роль при согласовании взаимодействий имеет игровая дисциплина. Казалось бы, что стоит игроку выполнить простую на первый взгляд установку учителя: при косом ударе из скоростных передач не покидать преждевременно боковую линию (между зон 2-1, 4—5). Между тем в каждом 7 случаях из 10 спортсмены забывают об указании и пытаются разрешить задачу, полагаясь на свое понимание игровых ситуаций (как правило, это преждевременный выход вперед), которое приводит к рассогласованию взаимодействий с другими игроками.

Еще пример. Типичной ошибкой при взаимодействии страхующих с блокирующими является их несогласованность при приеме обманных ударов за блок. Избежать этого можно, если установить, что действия блокирующих (самостраховка) должны осуществляться на расстоянии вытянутой руки.

Четкость групповых взаимодействий особенно важна в моменты молниеносного протекания игровых ситуаций, например при страховке

нападающего. Здесь первостепенной задачей является определение игрока, который будет ведущим в первом эшелоне страхующих, т. е. ближним к атакующему. Он должен быть определен при всех возможных вариантах атаки соперника. Кроме того, необходимо также четко определить зоны действий и роль других игроков как первого, так и второго эшелона.

Таким образом, строгое определение функций игроков с учетом принятых систем игры и особенностей их подготовленности и действий соперника, а также коррекция сомнительных моментов путем предварительной договоренности между игроками и установок тренера обеспечивают успех групповых взаимодействий.

2.2.3. Групповой (преимущественно двойной) блок.

Групповой (преимущественно двойной) блок составляет основу групповых тактических действий у сетки. Блокирующие разделяются, на среднего и крайних. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации двойного блока:

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

2.3. Командные тактические действия

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего, (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные случаи, отмеченных факторов команда должна уметь

предвидеть и подготовить методы и способы противодействий. Рассмотрим наиболее типичные из них.

2.3.1. При приеме подач.

При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики подач соперника:

- выбор места (расстояние от сетки) на площадке;
- возможность чередования соперником подач по силе;
- возможность подач между игроками;
- возможность подач навстречу выходу связующего.

В современном волейболе преимущественное применение получил вариант расстановки уступами. Он позволяет лучше использовать положительные качества игроков как при приеме подач, так и при организации атакующих действий. Так, если игрок зоны 3 не владеет хорошо передачей мяча, а игрок зоны 4 — атакующим ударом, но при этом, игрок зоны 3 хорошо владеет приемом подачи, то он может оттянуться и в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6.

2.3.2. При приеме нападающих ударов.

При приеме нападающих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты:

- в линию — при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии;
- уступом вперед — при страховке игроком зоны 6;
- уступом назад — при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон.

Игроки должны научиться выбирать место для приема нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они ни находились.

Защитник, выбирающий место для приема предполагаемого удара, постоянно находится в движении. Перемещения игроков, предугадывание места выхода для приема и своевременный выход к мячу во многом определяются первоначально занятой позицией и умением разгадать действия нападающего. Для этого необходимо следующее:

- анализировать удары различных игроков;
- распознавать возможности нападающего в конкретной ситуации;
- определять расстояние передачи от сетки,

- скорость, высоту.

Например, если передача далекая от сетки, то сильный удар может быть выполнен только по второй половине площадки, и защитнику нет смысла выдвигаться вперед;

- постоянно помнить об условной зоне своих действий исполнительных заданиях; ни на секунду не отвлекаться, разгадывать направление удара по предварительным действиям нападающего — по разбегу, прыжку, положению туловища и руки при замахе, по повороту головы и даже по взгляду игрока;

- быстро переключать свое внимание а следовательно, переключаться и в действиях.

2.3.3. При страховке игроками.

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

В командах высокой квалификации каждая из систем может не только корректироваться в зависимости от особенностей постановки блока и атакующих действий соперника, но и модифицироваться с учетом специализации игроков на блоке и в защитных действиях. В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем:

- первая — применяется на начальном освоении взаимодействия,

- вторая — при использовании соперником частых обманных ударов за блок,

- третья — при мощных атакующих действиях соперника.

Отсюда понятно, что эффективность защитных действий обуславливается не достоинствами той или иной системы, а умением команды применять их в зависимости от характера атакующих действий соперника. В этом смысле наиболее оправдывают себя смешанные варианты защиты.

Организация страховки атакующего игрока — один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и большой вариативностью направления его полета. Основным принципом страховки атакующего, является эшелонированное (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

Первый (ближний) эшелон страховки составляют связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший

нападающий, если он не занят в организации атакующих действий. Второй эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты). Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным. При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

Литература:

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций. 2-е, исправленное издание.– М.: ФиС,1970.-188с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания и пед. институтов.- Минск «Высшая школа»,1974 - 288с.
3. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист: Учебное пособие для студентов высших пед.учебных заведений / Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов. -М.: ФиС, 1979. – 231с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителя / Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – 128с.