



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Федеральное государственное
бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки
спортивного резерва»

С.А. Бузинов

**Особенности подготовки юных
волейболистов**

Москва 2012

УДК 796/799

ББК 75.71

О 54

Основы подготовки юных волейболистов. Методическое пособие — М.:ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. — 32 с.

Авторы:

С.А. Бузинов

Методическое пособие «Особенности подготовки юных волейболистов» выпущено в рамках программы ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по методическому обеспечению учреждений осуществляющих подготовку спортивного резерва.

ISBN 978-5-905395-15-4

©Бузинов С.А.

©ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Техника игры	5
2. Тактика игры.....	5
3. Подача.....	6
4. Передача.....	8
5. Нападающий удар.....	10
6. Блокирование.....	12
7. Прием мяча.....	20
8. Типичные ошибки	24

Аннотация:

В методическом пособии будут рассмотрены основные технические действия юных волейболистов и тактические варианты исполнения этих действий в различных игровых ситуациях. Также будут даны некоторые методические рекомендации для тренеров и игроков.

1. Техника игры

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Добиться правильного исполнения технических приемов является приоритетной задачей тренера на протяжении всех этапов подготовки юного спортсмена. Грамотно поставленная техника на начальном этапе спортивной подготовки позволяет добиться максимально быстрого прогресса и роста игрока, превращая его в профессионала с высоким уровнем исполнительского мастерства. Именно поэтому важно еще на раннем этапе спортивной подготовки стремиться к тому, чтобы спортсмен выполнял все технические элементы правильно, ведь каждый тренер хорошо понимает, что переучивать всегда сложнее.

Необходимо отметить, что юноши, играющие в командах высших разрядов должны обладать высоким качеством исполнения технических приемов. Т.е. по сути, в этот период, перед тренером не должны стоять задачи по обучению спортсменов основам техники игры. На этом этапе уже должна быть заложена вся необходимая «техническая база», которая в процессе тренировок и соревнований должна только совершенствоваться и развиваться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Техника игры делится на технику нападения и технику защиты. Техника нападения делится на технику перемещений и технику владения мячом, техника защиты на технику перемещений и технику противодействия.

В этих разделах нам наиболее интересно будет рассмотреть технику владения мячом и технику противодействия, т.к. техника перемещений является темой уровня начальной подготовки волейболиста, и особое внимание ей будет уделяться именно на этом этапе подготовки.

2. Тактика игры

Тактика — это метод ведения игрового процесса. Под «методом» понимается способ выполнения сложного действия, заключающегося в подборе и расстановке его частей, пригодной для многократного построения. Тактика, как сложное системное образование, включает в себя несколько разделов.

1. Организацию как форму деятельности, выраженную в тактических построениях (комбинациях). В свою очередь, этот раздел имеет в своем составе три позиции:

- начальное расположение игроков (обычно в этом положении игроки занимают места на площадке в своих игровых зонах в соответствии

с расстановкой команды;

- место действия игроков (каждый игрок во время игры может действовать либо в своей игровой зоне, либо в соседних зонах);
- последовательность (очередность) действий игроков (это положение в большей степени относится к действиям игроков в нападении). Так, нападающие игроки могут атаковать первыми с низких передач, либо вторыми — с высоких передач. В практике такая последовательность получила название «первый темп» и «второй темп».

2. Поведение игроков, как смену состояний во времени в соответствии с определенной программой (линией поведения). Этот раздел имеет в своем составе три позиции:

- выбор оптимальной стратегии поведения в игровом процессе на основе оценки наличной игровой ситуации, выбора и реализации оптимальных тактических решений, при которых сторона (команда, игрок) оказались бы в возможно более благоприятных условиях;
- взаимопонимание и согласование действий между партнерами как функции взаимопонимания. Под согласованием действий партнеров понимается совмещение таких действий по времени, месту и усилиям, опирающееся на некоторые закономерности, как то: наличие определенных сигналов (команд), их реализация в парах (например: партнер — партнер, партнер — соперник), выделение в такой паре лидера взаимодействия и т.д.

3. Управление как стабилизацию игровой деятельности путем приведения отклонений в линии поведения к заданной программе. Этот раздел имеет в своем составе две позиции:

- внутреннее управление (самоуправление), т.к. команда представляет собой самоуправляемую систему. Такое управление обеспечивается наличием в команде определенных лидеров;
- внешнее управление, которое обеспечивается извне тренером (руководителем) команды путем использования перерывов, замен игроков для коррекции игровой деятельности команды.

3. Подача.

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнёрами или противником.

В современном волейболе применяют три разновидности подачи: силовая подача в прыжке, планирующая подача с места и планирующая подача в прыжке.

Силовая подача в прыжке. В игре этот вид подачи может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника. Необходимо учитывать, что выполняя силовую подачу, волейболист идет на своего рода риск. Применение силовой подачи в прыжке оправдано только в том случае, если скорость полета мяча после ее исполнения высока настолько, что у принимающего игрока остается очень мало времени для ответных действий. Таким образом, силовую подачу рекомендуется подавать только тем игрокам, у которых скорость полета мяча при подаче достаточно высокая. Контроль за скоростью полета мяча осуществляется специальным прибором “speedgun”, что даёт игрокам и тренерам срочную и объективную информацию. У лучших исполнителей скорость полета мяча при подаче - 30-33 м/сек. Важными критериями эффективности силовой подачи при этом является соотношение очков выигранных подачей (а также затрудненных приемов для соперника) и проигранных при ее исполнении, это соотношение должен рассчитать тренер и сделать соответствующие выводы о целесообразности исполнения силовой подачи тем или иным игроком.

Очень часто, при счете – 23-23, 23-24 и т.п., или после тренерского тайм-аута, даже самые результативные подающие отказываются от своей силовой подачи и просто вводят мяч в игру. Зачастую, это может быть связано с психологической установкой самого игрока (безошибочное исполнение действия в самый важный и ответственный момент), либо может быть непосредственным указанием тренера (основывается на тактической задумке, что в данной ситуации риск потери очка при исполнении силовой подачи выше, чем возможность организовать защитные действия и результативную доигровку).

Планирующая подача с места и в прыжке очень схожи по исполнению друг с другом. При их исполнении очень важно, чтобы игрок попал именно по центру мяча, а кистью не придавал мячу вращение. Некоторые специалисты считают, что планирующая подача наиболее эффективна, когда выполняется с 6-8 метров от задней линии игровой площадки.

С точки зрения тактики направления исполнения подачи, то можно рекомендовать следующее:

- 1) подача должна быть направлена в наиболее слабого принимающего игрока;
- 2) подача должна быть направлена между принимающими игроками;
- 3) подача направлена в зону выходящего связующего (например - подача в 1-ую зону, если связующий выходит из 1-ой зоны);
- 4) подача направлена в нападающего игрока 1-ой линией (т.к. выполнять нападающий удар сразу после приема подачи затруднительно);
- 5) подача в игрока 1-ого темпа (укороченная подача).

В тренировочном процессе такому важному элементу как подача необходимо уделять особое внимание. Высококвалифицированные команды посвящают шлифовке этого технического элемента отдельные тренировки. Количество подач за одну тренировку иногда превышает 150 шт. Кроме того на каждой тренировке необходимо уделять подаче минимум 30 минут. Например – 3 подхода по 10 мин., где первый подход направлен на совершенствование техники (каждый игрок подает сериями по 6-8 подач), второй подход направлен на исполнение тактических задач (подача в определенную зону), третий подход – подача с максимальным риском.

Тренеру необходимо следить за следующими элементами при исполнении силовой подачи молодыми волейболистами:

- одинаковый по высоте и направлению подброс мяча;
- постоянный зрительный контроль за мячом в момент удара;
- короткий «хлесткий» удар кистью;
- одна линия разбега и траектории полета мяча.

4. Передача

Передача (при тактической реализации как вторая передача) — технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько ее разновидностей. Передача может быть:

1) простым техническим приёмом, когда в игре возникает вынужденная ситуация - кто-то из игроков пасует нападающему (плохой приём или случайный отскок после подачи или удара противника), связующий игрок сам принял удар противника или он не успевает к месту передачи и т.п.

2) сложным технико-тактическим приёмом, который выполняется специализированным игроком команды - связующим, с целью организации атакующих действий своей команды по задуманному плану.

Рассмотрим основные варианты исполнения передачи связующим игроком.

По направлению передачи различают:

- передача 1-ому темпу («короткая», «взлёт» и др.);
- передача 2-ому темпу (комбинаций с участием 2-3 нападающих);
- передача игроку, нападающему с задней линии («пайп», передача за голову диагональному игроку).

По исполнению:

- передача мяча в опорном положении и в прыжке;
- пас одной рукой (как правило, в прыжке);

- с отвлекающими действиями (имитация удара – откидка, разворот к зоне 4 и последующая передача «за голову» в зону 2 и др.).

Описание всех этих возможных действий связующего игрока – предмет специального изучения. В рамках данного методического пособия эта тема будет ограничена самыми общими и основными принципами тактического исполнения второй передачи связующими игроками.

После приема подачи связующий игрок выходит из своей зоны для выполнения второй передачи. Рассмотрим две ситуации, которые могут возникнуть на площадке:

1-ая ситуация – связующий игрок выполняет выход из 2, 4 или 3 зоны и принимающие игроки обеспечили ему качественную доводку (к сетке между 2 и 3 зонами). Эту ситуацию можно рассматривать как наиболее благоприятную для организации атакующих действий. Почему? Во-первых, у связующего игрока есть возможность атаковать самому и блокирующие команды противника должны быть к этому готовы, а следовательно одиночное или групповое блокирование в случае нападающего удара не будет столь организовано. Во-вторых, связующий обладает благоприятными условиями для выполнения качественной, скоростной передачи в любую зону для нападения и может организовать атаку, как первым, так и вторым темпом. В-третьих, связующий имеет возможность организовать какую-либо комбинацию. Аналогично при выходе связующего из 1, 6 и 5 зоны, за исключением, того, что он не может атаковать сам, но в его распоряжении имеется 3 игрока первой линии, плюс подключение к атаке игрока 2-ой линии комбинация «пайп».

2-ая ситуация – гораздо сложнее, это когда принимающие игроки не обеспечили доводку к сетке, а подняли мяч просто вверх. В этом случае не зависимо от зоны своего выхода (атаковать связующему не имеет смысла, а передача 1-му темпу сделать либо не возможно, либо очень рискованно) задача связующего сделать простую, но качественную передачу в 4 или 2 зону.

Связующий игрок должен четко понимать, в какой момент игры и кому он доверяет завершение атаки. Безусловно, в решающие моменты игры тренер должен дать установку вести игру через своих лидеров, либо через нападающих с которыми у связующего более всего налажено взаимодействие. Передача одной рукой – сложный технический элемент. Связующие крайне редко применяют такую передачу и только в исключительных случаях, когда сделать передачу двумя руками не представляется возможным (обычно в случаях, когда после приема мяч летит через сетку в направлении площадки соперника). Зачастую в такой ситуации связующий выполняет передачу одной рукой в прыжке игроку 1-го темпа, реже в 4 зону.

При выполнении второй передачи связующие могут допускать следующие ошибки:

- плохой выход в зону передачи (по времени, по месту);
- неправильная постановка рук - большие пальцы выставлены навстречу мячу;
- высокая передача без разгибания работы ног и корпуса;
- отсутствие должного зрительного контроля за мячом;
- из сложного положения связующий пытается выполнить сложную комби-нацию;
- мяч направляется слишком близко к сетке или, наоборот, отведен от неё.

5. Нападающий удар

Нападающий удар — технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

Нападающий удар является одним из решающих технических элементов игры – 60-65% выигранных командой очков приносит именно нападение.

В современном волейболе выполняют только прямой нападающий удар. Поэтому структура движения при исполнении нападающего удара одна и та же. Специфика наблюдается только при исполнении нападающего удара 1-ым темпом (вследствие более короткого разбега и быстроты передачи).

Разберем некоторые игровые ситуации, возникающие при исполнении нападающего удара из разных зон.

Нападение из 4-ой зоны:

4-ая зона - зона «доигровщика» - самая «рабочая» в смысле нападения, зона на площадке. Зачастую «доигровщикам» приходится атаковать с высоких и сложных передач против организованного блока соперника. Именно поэтому для команды важно, чтобы «доигровщик» был мастером высокого класса, который в сложных ситуациях проводит нападение с высоким процентом результативности. В силу определенных обстоятельств «доигровщик» нападает при одиночном и групповом блокировании. В случае одиночного блокирования «доигровщик» имеет несколько вариантов для завершения атаки. Атака по диагонали в 5 зону, либо между 5 и 6 зонами. Атака по линии в 1 зону, либо между 1 и 6 зонами. Атака с переводом в 4 зону. «Доигровщик» избирает направление своей атаки в зависимости от постановки блока соперника, т.е. он должен хорошо видеть какую зону закрывает блокирующий и, исходя из этого, принимать решение. В случае группового блокирования у «доигровщика» остаются те же направления для атаки и добавляются отыгрыши от блока и обманный удар.

При групповом блокировании для нападающего имеются 3 способа работы с блоком:

1- ый – удар от блока в аут (через руки крайних блокирующих, либо по кончикам пальцев);

2 – ой – удар между рук блокирующих;

3- ий – удар в блок с последующей подстраховкой (в случае неудобной передачи, с целью оставить мяч в игре, для последующей организации атаки).

Обманный удар может выполняться скидкой или накатом:

- за блок;
- в свободное место на передней линии;
- в свободную зону на задней линии (если страхующий игрок задней линии покинул свою зону и находится рядом с блокирующими).

Нападение из 2-ой зоны:

Основная зона для нападения «диагонального» игрока. Осуществляет нападающий удар, как с передней линии, так и с задней. В современном волейболе это амплуа доверяют наиболее мощным игрокам, которые в силу своих индивидуально-технических особенностей имеют очень сильное, стабильное нападение, но не обладают качественным приемом подачи, вследствие чего диагональные игроки не участвуют в приеме подачи, а сконцентрированы только на нападении. На роль диагонального игрока очень часто тренеры избирают леворуких спортсменов, поскольку биомеханически именно для них атака из 2-ой зоны наиболее удобна. Направление и способы атаки у диагонального игрока схожи с «доигровщиком».

Нападение из 3-ей зоны:

Нападение из 3-ей зоны осуществляет игрок 1-го темпа с короткой и быстрой передачи. Обычно – это самые рослые игроки в команде и их основная функция нападение и блокирование в центре сетки. Важно, чтобы игрок 1-го темпа обладал хорошим кистевым переводом мяча, чтобы обыгрывать блок центрального нападающего команды соперника. Также при хорошей доводке, связующий может организовать несколько комбинаций с игроком 1-ого темпа:

1 – от себя – игрок 1-го темпа выполняет разбег в 1, 5 метрах от связующего, тем самым заставляя блокирующего тратить время на перемещение к месту атаки;

2 - прострел – игрок 1-го темпа выполняет разбег в 2-2,5 метрах от связующего, который выполняет прострельную передачу точно в руку своему нападающему.

3 – 1-ый темп за головой – нападающий 1-го темпа выполняет разбег за спину своему связующему, который выполняет короткую передачу за голову.

Также отметим типичные ошибки возникающие при исполнении нападающего удара:

- несвоевременный разбег;
- нападающий находится под мячом (мяч всегда должен быть перед игроком);
- прыжок «в длину», а не вверх;
- удар согнутой рукой;
- отсутствие акцентированного удара кистью;
- плохой зрительный контроль за мячом в момент удара.

6. Блокирование

Блокирование — технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения.

Специалисты утверждают, что блокирование – основа обороны команды и в то же время - самый сложный технический элемент игры.

«Блокирование, по всей вероятности, наиболее сложное действие. Против быстрых, хорошо организованных и разнообразных атак противника блок имеет максимум 0,14 сек на ответные действия».

«В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший технический приём защиты».

Причины таких экстремальных оценок могут, пожалуй, выглядеть следующим образом:

- блок – это практически непосредственный контакт с противником, в котором нападающий игрок является активной стороной (решает и действует), блокирующий пытается «разгадать» и обречён реагировать «вдогонку», на что отводятся лишь доли секунды;

- помимо действий противника и особенностей своих игроков, техника исполнения блока (одиночного и группового) обусловлена тактическими установками:

- хороший приём подачи – «один в один» (индивидуальное блокирование)

- плохой приём подачи – плотное групповое блокирование

- закрыть «зону» площадки – блок ставится «на мяч»
- закрыть направление удара – блок ставится по бьющему игроку
- и т.д.;

• обучение технике блокирования и её совершенствование в процессе тренировок весьма осложнены тем, что требуют «работы на партнёра», то есть нападающие должны бить в блок или по заданному направлению, где накрываются блоком; а у нападающих (тем более, именитых!) это задание не вызывает восторга, и они бьют «на результат», до предела снижая коэффициент полезной работы по блоку

• доминирующая тактическая установка подавляющего большинства тренеров – это групповой блок на каждый удар противника; это задание само себе изначально снижает роль и возможности одиночного блокирования: игроки и не пытаются овладеть эффективным индивидуальным блоком, не могут технически играть «один в один» «...когда команды начали комплектоваться из высокорослых игроков, резко ухудшилось качество индивидуального блокирования. Многие, по-видимому, считают, что четыре-шесть ладоней высоких и прыгучих игроков создают непреодолимую преграду для нападающих ударов. Поэтому мы очень редко видим в играх удачный блок, выполненный одним игроком. Это даёт нам основания предполагать, что теории и практике одиночного блокирования тренеры и игроки уделяют мало внимания».

«Если связующий даёт быструю передачу крайнему нападающему, то время полёта мяча в этом случае равняется примерно 1,3 сек. Но даже опытному центральному блокирующему нужны 1,6 сек, чтобы переместиться и прыгнуть на блок. Если учесть, что перемещение центрального блокирующего ещё несколько задерживается тем, что он реагирует на возможную атаку противника первым темпом, его шансы помочь своему крайнему блокирующему очень малы».

Теоретически существуют два варианта технического исполнения одиночного блокирования:

- блок на мяч («зонный» или неподвижный), когда блокирующий зрительно контролирует мяч;
- блок на бьющего игрока («ловящий» или подвижный), когда блокирующий зрительно контролирует атакующего.

Практически же в настоящее время одиночный «ловящий» блок, к сожалению, не применяется в качестве достаточно действенной тактической установки.

Требование постановки группового блока во всех случаях атаки противника является господствующей тактической идеей.

И эти две весьма существенные причины дают основания представить материал данной главы в несколько расширенном формате как по содержанию, так и по форме.

ОДИНОЧНОЕ (ИНДИВИДУАЛЬНОЕ) БЛОКИРОВАНИЕ

1. Исполнение

До своей подачи

- оценка игровой ситуации (счёт в партии, наиболее вероятные действия противника, наблюдение за тренером – связующим – нападающими противника с целью разгадать их намерения, указания своего тренера)

- принятие предварительного решения (крайне желательно, чтобы на каждой линии был игрок, который бы организовывал и руководил действиями блокирующих):

- «хороший приём – «один в один» с 4-ым»;
- «вместе на первый темп»;
- «встречаю первого – ты отвечаешь за “пайп”»;
- «бьёт Петров – встань напротив, я помогу»;
- и т.п.

- блокирующие договариваются о возможной смене мест.

Сразу после приёма подачи или защитных действий противника.

- оценка («чтение») возможного развития атаки противника:

- качество приёма подачи или защитных действий;
- действия связующего игрока противника;
- перемещения нападающих противника;
- и т.п.

- принятие окончательного решения:

в случае «один в один»:

- перемещение - занятие исходной позиции приставными, скрестными или беговыми шагами;

- место прыжка – на продолжении линии разбега нападающего в 1 - 1,5 м от сетки.

- во время перемещения и в исходной позиции блокирующий продолжает «читать» развитие атаки противника – связующий – мяч – бьющий игрок:

- в случае «зонного блока» - зрительно контролируется мяч;
- в случае «ловящего» блока – зрительно контролируется бьющий игрок;

Прыжок и вынос рук

- прыжок – взрывной, как правило - максимально высокий
- чем вертикальней – тем лучше (блокирующий не должен «летать» вдоль сетки);
- корпус несколько наклонён вперед
- вынос рук - симметричный обеими руками, вверх-вперёд перед грудью лицом блокирующего:
- максимально быстрый (как бы встречное ударное движение);
- с максимальным переносом предплечий – кистей на сторону противника;
- локти выпрямлены (или почти выпрямлены);
- кисти – продолжение предплечий и жёстко закреплены в запястьях;
- пальцы максимально разведены и напряжены.

Возникает самый главный и самый сложный вопрос:

Куда выносить руки? Что должен закрыть блокирующий игрок?

- определённую зону своего игрового поля, предоставив игрокам задней линии оборонять остальные участки площадки, что при скорости полёта мяча в 40-50 м/сек (мужские команды) исключительно сложно технически или не дать бьющему возможность атаковать с максимальной силой в желаемом для него направлении, то есть пытаться закрыть наиболее сильное направление нападающего удара, вынуждая нападающего обходить блок кистевыми, резаными и другими ударами, которые уже могут быть обработаны в защите.

Ответ на этот вопрос – принципиальное решение тренера, которое определяет не только тактическое построение всей обороны команды, но и техническое исполнение блокирования (в данном случае – одиночного).

Первый вариант – блок закрывает определённую зону – «зонный» блок:

- блокирующий зрительно контролирует мяч;
- время прыжка и выноса рук определяется, главным образом, временем, необходимым блокирующему, чтобы выставить кисти на мяч;
- расположение рук и кистей должно обеспечить полное закрытие определённой зоны своего поля (которую, как правило, покидает защитник – идёт на страховку, на передачу и т.д.).

Второй вариант – блок кроет направление удара – «ловящий» блок:

- блокирующий должен правильно определить истинное направление удара, то есть ГДЕ – КОГДА – КУДА бьёт нападающий, что возможно только при условии полного зрительного контроля за действиями бьющего игрока:
- направлением разбега и временем прыжка;
- разворотом корпуса и замахом;

- ударным движением бьющей руки.
- время прыжка и выноса рук определяется действиями нападающего игрока;
- руки выносятся ударным движением навстречу бьющей руке нападающего с целью перехвата удара как можно раньше (на стороне противника);
- закрытие направления удара может иногда достигаться разворотом предплечий и/или кистей.

Мнения специалистов и тренеров далеко не однозначны, хотя, справедливости ради надо сказать, что подавляющее большинство тренеров команд - женских и мужских - сделали выбор в пользу «зонного» блока:

- значительно проще в обучении и совершенствовании;
- логичная организация обороны команды – блок закрывает линию, защитники - диагональ и косое направление;
- если в команде есть высокорослые игроки (2,08-2,15 у мужчин и 2,02-2,06 у женщин), то они закроют сетку просто физически.

Эти аргументы весьма весомы. Но вот вопросы к тренерам: если бы у вас в команде был центральный блокирующий, способный эффективно играть «один в один» с первым темпом противника? Если бы у вас в команду было два блокирующих, умеющих индивидуально закрывать удары с «прострелов» на край сетки? Это хорошо или плохо? А не кажется ли даже самым консервативным тренерам, что «ловящее» блокирование (как одиночное, так и составляющее основу группового) - это требование времени, это важнейшая тенденция современного волейбола, реализация которой в игре приведёт к желаемым результатам.

2. Обучающее взаимодействие тренер-игрок

(прямая и обратная связь);
(случай «ловящего» блока);

тренерские ключи указания тренера самокоманды игрока

1) оценка возможных атакующих действий противника:

- предварительное решение;
 - взаимодействие с партнёрами.
- ### 2) чтение» действий противника:

- качество приёма;
- игра связующего;
- переключение зрительного контроля на «своего» нападающего
- перемещение к месту прыжка на блок

3) зрительный контроль за «своим» нападающим:

- направление разбега;
- время прыжка;
- замах и ударное движение бьющей руки;

- прыжок на блок:
- смотреть на бьющего;
- окончательное определение направления удара;
- встречный вынос рук.
- 4) продолжение игры:
- самостраховка обмана;
- передача мяча партнёру;
- занятие позиции для контратаки.

В начале раздела уже подчёркивалось, что групповой блок на любой удар – тактическая доминанта современных тренеров. Именно этот вариант блокирования и отрабатывается в тренировочном процессе.

Поэтому привести пример рабочего взаимодействия тренер-игрок по постановке одиночного «зонного» блокирования вряд ли целесообразно.

3. Рекомендации специалистов:

- «Зонный» («неподвижный») блок - глаза на мяче;
- «Блокирование – это наиболее эффективная контратака. Блокирование - это нетехника защиты»;
- «Время блокирования зависит от высоты прыжка нападающего. На блок надо прыгать как можно выше и переносить руки за сетку как можно дальше:

- у мужчин – локти должны быть над сеткой;
- у женщин – середина предплечий должна быть над сеткой»;
- «Движением кистей мяч возвращается на площадку соперника»;
- «В момент прыжка надо смотреть на мяч»;
- «В момент удара все блокирующие должны смотреть на мяч. Для этого глаза должны быть открыты, а лицо слегка поднято наверх. Во время блокирования глаза должны следовать за мячом»;

- «Ловящий» («подвижный») блок – глаза на бьющего;
- «Когда блокирующий по передаче мяча определил место для толчка и занял его, он всё своё внимание переносит на нападающего игрока, который по-лучил передачу на удар. Мяч в это мгновение не интересуется блокирующего, так как мяч не может перейти на его сторону без удара нападающего! Поэтому блокирующий в прыжке должен не смотреть на мяч, а внимательно следить за действиями нападающего: за положением его груди, лица, за движением ударяющей руки. Исходя из этих наблюдений, блокирующий определяет, в каком направлении будет произведён удар, и перемещает в этом направлении свои ладони для блока. Осознанный блок основан на том, что блокирующий видит, куда будет нанесён удар, и наглухо закрывает своими ладонями это направление»;

- «Определив направление второй передачи, - взгляд на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление

удара, в прыжке в момент постановки блока, игрок следит за действиями нападающего игрока»;

- «Правильная техника блокирования в первую очередь предусматривает сознательные действия игроков, которые должны в прыжке наблюдать за нападающими и в зависимости от этих наблюдений строить свои действия. Большинство наших игроков в прыжке смотрят на мяч и только за счёт периферического зрения получают некоторое представление о замыслах противника. С такой техникой нельзя хорошо блокировать, так как она исключает важнейший фактор, способствующий правильной постановке блока, - центральное зрение»;

- «Открой глаза, смотри на бьющую руку нападающего. Блокирующий фокусируется на разбеге нападающего, наблюдая за мячом периферическим зрением. Блокирующий не должен терять мяч из поля зрения, но главный объект зрения – нападающий»;

- «Смотри на нападающего:

- по его разбегу определяется место («сектор») удара
- по прыжку бьющего определяется время блокирования
- по контакту кисть-мяч определяется направление удара»;

- «Блокируя, смотри на бьющего, а не на мяч. Наблюдай за разбегом, замахом и конечным движением руки»;

- «Блокирующий должен как можно раньше переключить зрительный контроль с мяча на нападающего»;

- Блок лишён смысла, если блокирующий смотрит только за мячом»;

- «Блокирование требует исключительного зрительного мастерства. Правильное «один в один» блокирование предполагает, что направление удара определяется наблюдением за позицией бьющего игрока с последующей концентрацией зрения на его замахе. Затем всё внимание блокирующего переносится на точку удара»;

- «Главное при постановке блока – внимательное наблюдение за нападающим. В прыжке игрок должен следить за действиями нападающего соперника, тогда блок будет гораздо результативней»;

- Блокирующий должен определить направление удара по следующим действиям нападающего:

- направлению разбега
- положению туловища игрока перед ударом
- направлению движения руки
- заключительному движению кисти;

- «В безопорной фазе зрительный контроль переключается с мяча на движения нападающего. Определив направление удара по подготовительным движениям атакующего игрока, блокирующий выпрямляет (до этого

согнутые в локтевых суставах) руки и смещает их в направлении предполагаемого полёта мяча, одновременно перенося их на сторону противника»;

- «Уменьше блокирующего игрока выставить руки именно в то место, в которое направлен ударом мяч, вырабатывается на основании изучения движений нападающих игроков. Направление удара можно определить, когда нападающий находится в прыжке, по движению его ударяющей руки. Блокирующий основное внимание направляет на действия нападающего (разбег, толчок и особенно - движение руки при ударе. Прыжок и выставление рук над сеткой выполняется как бы механически (без зрительного контроля), при этом он продолжает наблюдение за противником до момента удара»;

- «В современном волейболе различают два основных способа постановки одиночного блока – зонный и подвижный. Под зонным блоком подразумевается такое блокирование, когда блокирующий закрывает только одно, заранее определённое, направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен удар. Под подвижным подразумевается такое блокирование, когда блокирующий в каждом случае старается закрыть действительное направление данного удара, определяя его по действиям игрока, осуществляющего удар, и по качеству передачи»;

- «...когда нападающий противника искусно выполняет сильные удары в различных направлениях, зонный блок мало полезен. Чтобы закрыть действительное направление каждого удара, более целесообразен подвижный блок».

В 2007 году на семинаре тренеров США последовательность зрительного контроля при постановке блока преподносилась следующим образом:

«Работа глаз: мяч – связующий – мяч – нападающий»

Такой пространный экскурс по учебникам и журналам имел намерение:

- подчеркнуть исключительную сложность блокирования и вариативность его технического исполнения
- убедить тренеров самым серьёзным образом ещё раз проанализировать технико-тактический метод блокирования своей команды.

Как итог, ещё два мнения, чтобы (в который раз!) акцентировать внимание тренеров на необходимости зрительного контроля блокирующего за нападающим игроком.

Первое:

«Зрительный контроль при блокировании. Нижеследующее описание носит общий характер и может отличаться для разных систем блокирования.

В исходной позиции блокирующий должен смотреть прямо в глаза противостоящему нападающему, разгадывая его намерения и пытаясь «запутать» его.

Затем блокирующий фокусируется на приёме подачи, продолжая наблюдать периферическим зрением за перемещениями своего нападающего.

Потом блокирующий должен переключить зрение на связующего игрока, чтобы распознать его намерения. Как только мяч отрывается от связующего и определяется направление передачи, блокирующий перемещается в место прыжка. Перемещаясь, центральный блокирующий делает короткий зрительный контакт с крайним блокирующим, а затем немедленно переводит глаза снова на мяч. Когда мяч приближается к бьющему игроку, блокирующий должен видеть и движение руки нападающего и мяч. Как только мяч отрывается от связующего, крайние блокирующие фокусируются на своих нападающих. Каждый блокирующий должен играть с открытыми глазами».

Второе:

«Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке - пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи, отдалённой от сетки - начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», полупрострел) – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлёт, прострел) – одновременно с нападающим игроком;
- при боковом нападающем ударе – начало ударного движения руки нападающего игрока».

Если представить идеальный (и необходимый!) вариант: блокирующие команды владеют техникой как зонного, так и ловящего блока, тогда: **ЗОННЫЙ БЛОК** может использоваться в случаях:

- нападающий противника атакует с далёкой от сетки передачи;
- бьющий игрок в трудном положении:
 - передача «в спину»
 - потерял разбег и/или оказался «под мячом»
 - низкая и близкая к сетки передача
- против «незнакомо­го» нападающего противника (вышедшего на замену);
 - указания тренера и/или заблаговременное решение на конкретную ситуацию;

ЛОВЯЩИЙ БЛОК необходим в случаях:

- нападающий противника атакует с хорошей близкой к сетке передачи;
- против игроков «первого темпа» и нападающих со скоростных передач;

- против нападающих, бьющих «на силу».

А может быть, идеальным было бы решение:

Команда применяет ловящий блок как основную систему блокирования. Но в определённых ситуациях (часть из них упомянута выше) блокирующие переходят на зонный блок, закрывая при его постановке не зону своей площадки, а зону возможного направления удара игрока противника.

Например:

- Нападающий N4 разбегается под углом к сетке (в стык зон 2-3) – тогда зонный блок должен закрывать «косое» направление удара.

- Нападающий N4 разбегается почти под прямым углом к сетке – тогда зонный блок должен закрывать удар по линии.

4. Типичные ошибки:

Зонный блок:

- блокирующий ставит блок, хотя нападающий не имеет возможности атаковать;

- блокирующий, вынося руки на мяч, касается его на стороне противника, прерывая передачу на удар или накрывая мяч до удара нападающего;

- блокирующий тянется как можно ближе к мячу, что приводит к касанию сетки;

- пытаясь накрыть мяч, блокирующий делает активное движение кистями вперёд-вниз, что, с одной стороны, уменьшает площадь самого блока, а, с другой стороны, может привести к травмам выставленных вперёд пальцев;

- зонный блок на краю сетки даёт возможность нападающему сыграть от блока в аут.

Ловящий блок:

- чрезмерный снос рук на направление удара, что приводит к неопределённому и далёкому отскоку мяча от блока;

- плохой разворот предплечий и кистей рук;

- опоздание в переключении зрительного контроля связующий – мяч – бьющий;

- ненужные попытки каждый раз закрыть нападающего, даже если он в неудобном для удара положении;

- вынос рук в сторону предполагаемого удара может образовать «брешь» между предплечьями/кистями блокирующего.

7. Приём мяча

Прием мяча. Это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют

его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Приём мяча двумя руками снизу используется для:

- приёма подачи
- защитных действий в поле
- вынужденного паса (передачи на удар) партнёру (например, либеро из зоны нападения)
- вынужденного направления мяча на сторону противника (последнее касание)

Очевидно, что главными функциями приёма мяча снизу являются приём подачи и игра в защите. Именно эти два технических приёма и будут рассмотрены достаточно подробно.

ПРИЁМ ПОДАЧИ

Приём подачи двумя руками снизу – это не менее 90-95% всех приёмов подачи. В тактическом плане – это первое действие по организации нападения принимающей команды.

Это – борьба за инициативу:

- либо - хороший приём и планомерная атака с участием 3-4 своих нападающих, лишаящая противника шансов на систематическую организацию группового блокирования;
- либо - плохой приём с вынужденной высокой передачей на удар, и нападающий игрок оказывается один против двойного или тройного блока противника.

«От качества приема подачи зависит, кто же фактически управляет игрой – подающий соперник или принимающая сторона»

Качественный приём – мяч оказывается в 1-1,5 м от сетки, в районе стыка зон 2 и 3, на высоте удобной для передачи в прыжке и для возможного удара или обмана связующего игрока.

1. Исполнение приёма мяча двумя руками снизу

ГОТОВНОСТЬ

- в зависимости от: - расстановки на приёме подачи - предполагаемого способа подачи игроком противника принимающий игрок занимает исходную позицию;
- полная концентрация внимания на подающем игроке противника
- мобильная – средняя или низкая - стойка
- как только подающий игрок подбрасывает мяч, принимающий начинает короткие переступания, что сокращает время перемещения в точку приёма мяча, если это будет необходимо

ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА МЯЧОМ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

- сразу после удара подающего принимающий игрок зрительно контролирует полёт мяча, определяя:

- «мой – не мой»;
- траекторию и предполагаемую точку приёма.

- перемещается в эту точку, чтобы в момент приёма мяча траектория его полёта как бы упиралась в корпус принимающего;

- при скорости полёта мяча с подачи у мужчин более чем 30 м/сек и времени самого полёта меньше 0,5 сек у принимающего нет времени на перемещения; приём таких подач, - «скоростных» и когда мяч летит в сторону от принимающего осуществляется за счёт правильного разворота «платформы приёма».

«ПЛАТФОРМА ПРИЁМА»

- для контакта с мячом формируется «платформа приёма»:
 - вытянутые и сведённые в запястьях руки образуют треугольную «платформу приёма»;

- очень важно, чтобы принимающие предплечья располагались в одной плоскости;

- варианты соединения кистей и пальцев:

- ✓ кулак одной кисти обхватывается пальцами другой руки (наиболее практичный и распространённый способ);
- ✓ ладонь – на – ладонь;
- ✓ пальцы одной кисти скрещиваются с пальцами другой.

- точка касания мяча – «манжеты»; нижняя часть предплечий;

- когда формируется «платформа»? Когда игрок находится в исходной позиции (то есть заранее, до касания мяча) или в самый последний момент перед контактом с мячом?

На этот счёт существуют разные точки зрения. Быть может, есть компромисс:

- при очень сильной подачей в прыжке платформу можно делать заранее

- при всех других способах подачи платформу правильнее формировать непосредственно перед обработкой мяча.

КОНТАКТ С МЯЧОМ

- в момент касания мяча желательно, чтобы все перемещения принимающего игрока были закончены

- вплоть до момента касания необходим зрительный контроль за мячом (это требование совершенно необходимо при: приёме планирующей

подачи в игре детских и женских команд, когда время полёта мяча и время движения игрока на выполнение приёма – одного порядка (0,8 -1,2 сек)

- для выигрыша времени и для облегчения зрительного контроля само касание мяча должен происходить как можно дальше от корпуса игрока и как можно ниже к поверхности поля

- при сильной и/или сложной подаче не должно быть встречного движения предплечий (принимающей платформы) на мяч; «платформу» надо как бы просто подставить (развернуть) для отскока мяча в нужном направлении

2. Обучающее взаимодействие тренер – игрок (прямая и обратная связь)

тренерские ключи указания тренера само команды игрока

- 1) исходная позиция в своей зоне внимание на подающем игроке;
 - 2) зрительный контроль за мячом! Определение траектории и перемещение в точку приёма;
 - 3) формирование платформы;
 - 4) до момента касания.
- зрительный контроль за мячом платформу – дальше от корпуса и ниже к полу только подставить без встречного движения

3. Рекомендации специалистов:

- «Перемещаясь по площадке, не соединяйте ладони. Сводите их лишь за мгновение до касания мяча»
- «Руки параллельны бёдрам»
- «Руки не двигаются»
- «Спина – прямая»
- «Мяч надо принимать так, чтобы он был подальше от корпуса»
- «Глаза следят за траекторией мяча. Неотрывно следите за мячом во время контакта с ним»

Когда тренер обучает приёму снизу двумя руками, надо помнить следующие принципы:

- игрок должен быть в месте приёма мяча в контролируемой и сбалансированной позиции до прилёта мяча
- точка касания мяча предплечьями должна быть как можно дальше от бёдер игрока
- траектория отскока мяча контролируется разворотом предплечий
«Во время перемещений глаза игрока должны фокусироваться на мяче»
«До контакта с мячом игрок должен вытянуть руки и кисти, чтобы создать плоскую поверхность приёма от запястий до локтей»

«При приёме быстро летящих мячей игрок не должен делать встречного движения руками; движением рук назад по направлению траектории мяча он должен как бы частично поглотить скорость полёта мяча»

8. Типичные ошибки:

- нет зрительного контроля вплоть до касания мяча предплечьями, что ведёт к «срыву» приёма (попадание мяча в одну руку, непредвиденный отскок мяча и др.)
- встречное (ударное) движение «принимающей платформы», что ведёт к перелёту мяча на сторону противника
- при приёме мяча сбоку «принимающая платформа» остаётся параллельной поверхности игрового поля вместо того, развернуться под нужным углом

ИГРА В ЗАЩИТЕ (ПРИЁМ УДАРОВ)

Несмотря на то, что очки добываются подачей – блоком – нападением, игра в защите (приём нападающих ударов) - очень важный элемент обороны команды.

Счёт 23:24 – для подающей команды шанс сравнять счёт - это очко с подачи или на блоке, что весьма сложно сделать в такой ситуации, или «вытащить» мяч в защите и доиграть его.

Успешные защитные действия имеют и большой психологический эффект:

- 2-3 «вытащенных мертвых мяча» создают эмоциональный подъём у всей команды и могут внести перелом в ход игры
- 2-3 «вытащенных» подряд сильных ударов могут «сломать» нападающего
- самоотверженная игра в защите создаёт особую эмоциональную атмосферу в зале – зрители захвачены борьбой и становятся как бы участника самой игры.

В защите должны играть все игроки команды (представим, что в приведённом примере при счёте 23:24 подаёт центральный блокирующий – так ведь он тоже должен уметь принять удар противника!).

Основные функции защитных действий:

- «прямой» (в обвод блока) удар - только поднять;
- обман нападающего - поднять/направить связующему;
- рикошет от блока и от первого касания в защите, отскок от сетки - сохранить для продолжения игры;

➤ далеко уходящие за игровое поле мячи, включая последнее касание - вернуть в игру;

Разные игровые задачи решаются разными (иногда совершенно необычными) техническими действиями игрока, например: игра ногой; ладонь, просунутая между мячом и поверхностью площадки и т.п.

Попытка разобрать все эти вариации не представляется возможной и вряд ли целесообразна. В данной статье внимание сосредоточено на приёме нападающих ударов двумя руками снизу.

ИСПОЛНЕНИЕ ПРИЁМА НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

ГОТОВНОСТЬ

- в зависимости от:
 - тактического построения игры команды в обороне
 - от конкретной игровой ситуации игроки обязаны защищать только вполне определённую зону
 - защитник (это относится к игрокам задней линии) занимает исходную позицию в этой зоне как можно раньше и «читает» развитие атаки противника и своего блока
 - защитник предвидит (упреждает) действия бьющего игрока противника (научно это называется *anticipation* – предчувствие); это требование – исключительно важное для качественного приёма ударов, так как время полёта мяча (0,3-0,4 сек) меньше времени на реакцию и начало движения защитника (0,5-0,6 сек)
 - как только нападающий прыгает на удар – защитник «садится» в предполагаемом месте обработки мяча:
 - низкая стойка
 - голова поднята, спина прямая
 - платформа приёма готова
 - глаза фокусируются на замахе нападающего (на бьющей руке), а после удара – на мяче

ОБРАБОТКА МЯЧА

- после удара защитник мгновенно определяет траекторию полёта мяча и точку контакта
- насколько это возможно – крайне желательно сохранить зрительный контроль за мячом вплоть до касания
- никакого встречного движения принимающей платформы на мяч – только «подставка» для отскока мяча
- «поглощение» скорости полёта мяча достигается отведением

принимающей платформы и/или небольшим разведением предплечий наружу

- точка контакта с мячом – чем ниже к полу, тем лучше - чем дальше от корпуса, тем лучше
- если мяч летит в сторону от защитника, у него нет времени, чтобы «завести» корпус под мяч; приём осуществляется разворотом платформы (если позволяет время, возможно «отступление» одноимённой ноги, но ни в коем случае – движение навстречу мячу)

2. Обучающее взаимодействие тренер – игрок (прямая и обратная связь) тренерские ключи указания тренера самоприказы игрока

1) исходная позиция – в своей зоне

- ✓ «чтение» нападающего и своего блока
- ✓ «сидеть» в момент удара
- ✓ платформа готова

ЧИТАЙ ИГРУ! ТАЦУ ЛЮБОЙ!

2) зрительный контроль за мячом

- ✓ платформу – ниже к полу, дальше от корпуса и только подставить

4. Рекомендации специалистов:

«Игра защитника в волейболе – это игра вратаря. Защитник должен лишь занять правильную позицию и ждать, когда мяч прилетит к нему»

«Принимая мяч предплечьями, игрок должен дать ему опуститься как можно ниже, чтобы увеличить время до касания мяча»

«Индивидуальное мастерство современной техники приёма ударов включает:

- высокоразвитое умение «поглощать» скорость полёта мяча
- способность защитника быстро и правильно «читать» игру и предсказывать её развитие»

«Игрок должен видеть мяч из-за своего блока. Чем лучше зрительный контроль за мячом, тем большим временем реакции будет располагать защитник»

«Игрок должен стараться всегда обрабатывать мяч как можно ближе к поверхности площадки»

«Смягчение приёма сильных ударов достигается расслаблением мышц плечевого пояса».

- плохое «чтение» действий нападающего (скрытого иногда своим блоком)
- опоздание с занятием исходной позиции и движение в момент удара
- плохой зрительный контроль за мячом
- активное ударное движение предплечий навстречу мячу.

Для заметок

Для заметок

Для заметок

**Министерство спорта
Российской Федерации**

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

С.А. Бузинов

**Особенности подготовки юных
волейболистов**

Верстка А.Н. Петров

Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman.
Бумага офсетная 80 г/кв.м. Печать офсетная.

Тираж 100 экз.
Издание ФБГУ ФЦПСР