

БИБЛИОТЕКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА



Т.Ю.КАРАТАЕВА

ВОЛЕЙБОЛ
(техника и тактика игры)

Челябинск, 2015

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

КАРАТАЕВА Т.Ю.

ВОЛЕЙБОЛ
(техника и тактика игры)

Методические рекомендации

Челябинск
2015

УДК 796.3(076)
ББК 75.569я7
К 21

Каратаева Т. Волейбол (техника и тактика игры) : методические рекомендации для студентов вузов / Т.Ю.Каратаева. – Челябинск: Изд-во Челябин. гос. пед. ун-та, 2015. – 50 с.

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов дневной и заочной формы обучения педагогических вузов по дисциплине «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре детских дошкольных учреждений, тренеров.

Рецензенты: Т.В.Глебо, канд. пед. наук, доц.

В.Г.Макаренко, д-р пед. наук, проф.

© Каратаева Т.Ю., 2014

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2015

Содержание

1. История возникновения волейбола
2. Правила классического волейбола
3. Техника волейбола
4. Методика обучения техники волейбола
5. Тактика игры в волейбол
6. Заключение
7. Список литературы

История возникновения

Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в "летающий мяч", названную им волейболом. Попробуем проследить за развитием предка волейбола.

Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли "фаустбол". На площадке размером 90x20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Позже итальянский фаустбол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды - 5 человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.

Официально датой рождения игры считается 1895 год. Двадцатилетний американский преподаватель физкультуры из Гелиокского колледжа (штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган объявил об изобретении игры волейбол, а также разработал первые правила, обнародованные в 1897 г.

В 1927 г. издается первая книга по волейболу на русском языке "Волейбол и кулачный мяч" по редакцией М.В.Сысоева и А.А.Макрушева. В официальных международных справочниках и бюллетенях также упоминается книга о волейболе автора Черкасова, вышедшая в 1928 г.

В 1928 году волейбол включен в программу соревнований Всесоюзной спартакиады. Обилие проводимых в это время соревнований по волейболу вызвало необходимость образования централизованного судейского органа, который мог контролировать соблюдение правил участниками игры и знакомить их с изменениями в правилах и новыми технико-тактическими приемами.

В 1928 г. в Москве создана первая постоянная судейская коллегия. И если история развития игры в нашей стране датируется 1923 г., то история судейства по волейболу имеет свою официальную дату возникновения – 1928г.

Большое внимание в нашей стране уделялось развитию детского волейбола. Образовывались детские и юношеские волейбольные коллективы. В 1929 в Спартакиаду пионеров и школьников Москвы был включен волейбол. Огромную роль в развитии популярности волейбола среди молодежи сыграло Всесоюзное первенство школьников, которое было проведено в 1935г.

В 1932 из Всесоюзной секции ручных игр была выделена секция волейбола, которая отвечала за развитие игры у нас в стране.

Первые международные встречи нашей сборной командой были проведены в 1935 г. в Москве и Ташкенте во время посещения нашей страны спортсменами Афганистана, которые хотя и проводились по "азиатским" правилам (9 человек на поле, игроки не совершали переходов, счет в партиях велся до 22 очков), выиграли советские спортсмены.

В 1964 г. в Токио проводится первый Олимпийский турнир по волейболу с участием 10-ти мужских и 6 женских команд, что является огромным успехом для волейбола. Советская мужская и японская женская команды завоевывают первые Олимпийские золотые медали.

Наша отечественная женская сборная 4 раза становилась олимпийскими чемпионками и 6 раз серебряными. Бронзовых медалей в ее активе не было. Мужская сборная 3 раза была обладателем золотых 3 раза серебряных и 3 раза бронзовых медалей.

ПРАВИЛА КЛАСИЧЕСКОГО ВОЛЕЙБОЛА

Раздел 1. Игра

Глава 1. Сооружения и оборудования

1. Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

1.1 Размеры

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3—5 м и от лицевых — 5—8 м. Высота свободного пространства над игровым полем — 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

1.2 Игровая поверхность

1.2.1 Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

Для официальных соревнований ФИВБ разрешается только деревянное или синтетическое покрытие. Любое покрытие должно быть предварительно утверждено ФИВБ.

1.2.2 В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Для официальных соревнований ФИВБ белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга.

1.2.3 На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

1.3 Линии на площадке

1.3.1 Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

1.3.2 Ограничительные линии

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

1.3.3 Средняя линия

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9х9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

1.3.4 Линия атаки

На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

Для официальных соревнований ФИВБ линия атаки продолжена дополнительными прерывистыми линиями от боковых сторон, пятью короткими, 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

1.4 Зоны и места

1.4.1 Передняя зона

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

1.4.2 Зона подачи

Зона подачи — это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

1.4.3 Зона замены

Зона замены — это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

1.4.4 Места разминки

Для официальных соревнований ФИВБ места разминки размером приблизительно 3х3 м расположены за пределами свободной зоны в обеих углах со стороны скамеек команд.

1.4.5 Места для удаленных

Места для удаленных, оборудованные двумя стульями, располагаются в свободной зоне за продолжением лицевой линии.

Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

1.5 Температура

Минимальная температура не должна быть ниже 10 град. С (50 град. F).

Для официальных соревнований ФИВБ максимальная температура не должна быть выше 25 град. С (77 град. F) и минимальная — не ниже 16 град. С (61 град. F).

1.6 Освещение

1.6.1 Для официальных соревнований ФИВБ освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое на высоте одного метра от поверхности игрового поля).

1.6.2 Освещение

Освещенность игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки и должна быть не менее 500 люкс.

2. Сетка и стойки

2.1 Высота сетки

2.1.1 Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Для детских соревнований: 11-12 лет 13-14 лет 15-16 лет 17-18 лет

юноши 220 см 230 см 240 см 243 см

девушки 200 см 210 см 220 см 224 см

2.1.2 Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

2.2 Структура

Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см (сложенная вдвое белая парусина, прошитая по всей длине). На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения.

Внутри ленты находится гибкий трос для крепления сетки к стойкам и натяжения.

Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

2.3 Ограничительные ленты

Две белые ограничительные ленты, прикрепляются вертикально к сетке и располагаются прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

2.4 Антенны

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала.

Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода.

2.5 Стойки

2.5.1 Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м, и желательно, чтобы они были регулируемы.

Для официальных соревнований ФИВБ стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 1,0 м за боковыми линиями, если иное не согласовано ФИВБ.

2.5.2 Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

2.6 Дополнительное оборудование

Все дополнительное оборудование определяется Регламентом ФИВБ.

Глава 2. Участники

4. Команды

4.1 Состав команды

4.1.1 Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача.

Для официальных соревнований ФИВБ врач должен быть заблаговременно аккредитован ФИВБ.

4.1.2 Один из игроков, является капитаном команды и должен быть отмечен в протоколе. Либеро не может быть капитаном.

4.1.3 Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Когда тренер и капитан команды подписали протокол, записанные игроки не могут быть изменены.

4.2 Размещение команды

4.2.1 Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находиться в своем месте разминки. Тренер и другие члены команды должны сидеть на скамейке, но могут временно покинуть ее.

Скамейки команд располагаются рядом со столиком секретаря, за пределами свободной зоны.

4.2.2 Только членам команды разрешено сидеть на скамейке во время матча и принимать участие в разминке.

4.2.3 Не участвующие в игре игроки могут разминаться без мячей следующим образом:

4.2.3.1 во время игры: в зонах разминки;

4.2.3.2 во время тайм-аутов и технических тайм-аутов: в свободной зоне позади их игровой площадки.

4.2.4 Во время перерывов между партиями игроки могут пользоваться мячами для разминки в свободной зоне.

4.3 Игровая форма

Игровую форму игрока составляют футболка, трусы, носки и спортивная обувь.

4.3.1 Цвет и дизайн футболок, трусов и носков для команды должен быть однообразным (кроме Либери) и форма должна быть чистой.

4.3.2 Обувь должна быть легкой и гибкой, с резиновыми или кожаными подошвами, без каблуков.

Для официальных соревнований ФИВБ для взрослых цвет обуви в команде должен быть однообразным, но торговые марки могут отличаться по цвету и дизайну.

Футболки и трусы должны соответствовать стандартам ФИВБ.

4.3.3 Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 24.

4.3.3.1 Номер должен быть расположен на футболке по центру на груди и на спине.

Цвет и яркость номеров должны контрастировать с цветом и яркостью футболок.

4.3.3.2 Номер должен быть 15 см на груди и 20 см на спине. Полоски, образующие номер, должны быть шириной 2 см. Для официальных соревнований ФИВБ игровой номер должен быть повторен на правой части трусов. Высота номера должна быть от 4 до 6 см, и полоски, образующие номер, должны быть шириной минимум 1 см.

4.3.4 Капитан команды должен иметь на своей футболке полосу 8 x 2 см, подчеркивающую номер на груди.

4.3.5 Запрещается играть в форме без официальных номеров или цвета, отличного от других игроков (Исключение — для Либери по цвету формы).

4.4 Изменения игровой формы

Первый судья может разрешить игрокам:

4.4.1 играть босиком;

4.4.2 сменить влажную форму между партиями или после замены, при условии, что новая форма имеет одинаковый с прежней цвет, модель и номер;

4.4.3 в холодную погоду играть в тренировочных костюмах, при условии, что они одного цвета и модели для всей команды (кроме Либери) и пронумерованы в соответствии с Правилom 4.3.3.

4.5 Запрещенные предметы

4.5.1 Запрещено играть в предметах, которые могут привести к травме, или дать искусственное преимущество игроку.

4.5.2 Игроки могут играть в очках на свой собственный риск.

Глава 3. Игровой формат

6. Набор очка, выигрыш партии и матча

6.1 Набор очка

6.1.1 Очко

Команда набирает очко:

6.1.1.1 При успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;

6.1.1.2 когда команда соперника совершает ошибку;

6.1.1.3 когда команда соперника получает Замечание.

6.1.2 Ошибка

Всякий раз, когда команда совершает ошибку, судьи фиксируют ее и определяют наказания в соответствии с настоящими Правилами:

6.1.2.1 Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка.

6.1.2.2 Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.

6.1.3 Последствия выигрыша розыгрыша мяча

Розыгрышем мяча являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры.

6.1.3.1 Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать;

6.1.3.2 Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать.

6.2 Выигрыш партии

6.2.1 Партия (кроме решающей — 5-й) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25, ...).

6.3 Выигрыш матча

6.3.1 Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

6.3.2 При счете партий 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

6.4 Неявка и неполная команда

6.4.1 Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом 0-3 в матче и 0-25 в каждой партии.

6.4.2 Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся с тем же результатом, что и в правиле 6.4.1.

6.4.3 Команда, объявленная НЕПОЛНОЙ в партии или в матче проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для победы в партии или в матче. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

7. Структура игры

7.1 Жеребьевка

Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Перед решающей партией должна быть проведена новая жеребьевка.

7.1.1 Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд.

7.1.2 Победитель жеребьевки выбирает любое из двух:

7.1.2.1 право подавать или принимать подачу

или

7.1.2.2 сторону площадки.

Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

7.1.3 В случае последовательных разминок, первой разминается на сетке команда, которая подает первой.

7.2 Разминка

7.2.1 Если команды предварительно имели в своем распоряжении игровую площадку, то каждая команда будет иметь 3-минутную разминку на сетке перед матчем, если нет — то каждая команда будет иметь 5-минутную разминку на сетке.

7.2.2 Если оба капитана согласны проводить разминку на сетке вместе, то команды могут делать это 6 или 10 минут, в соответствии с Правилom 7.2.1.

7.3 Расстановка команды

7.3.1 В игре всегда должны участвовать по шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.

7.3.2 Перед началом каждой партии тренер представляет начальную расстановку своей команды в карточке расстановки (см. также Правило 20.1.2). Должным образом заполненная и подписанная карточка вручается второму судье или секретарю.

7.3.3 Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме Либеро).

7.3.4 После вручения карточки расстановки второму судье или секретарю изменять расстановку без обычной замены не разрешается.

7.3.5 Расхождение между позициями игроков на площадке и карточкой расстановки

7.3.5.1 Если обнаружено расхождение между карточкой расстановки и действительными позициями игроков на площадке до начала партии, то позиции игроков должны быть поправлены в соответствии с карточкой расстановки.

Наказание за это не дается.

7.3.5.2 Если игрок, вышедший на площадку, не внесен в карточку расстановки, то расстановка на площадке должна быть исправлена в соответствии с карточкой расстановки. Наказание за это не дается.

7.3.5.3 Если тренер желает оставить такого не записанного игрока(ов) на площадке, то он должен попросить обычную замену(ы), которая записывается в протокол.

7.4 Позиции

В момент удара по мячу подающим, игроки каждой команды должны находиться в пределах своей собственной площадки и в порядке перехода (исключая подающего).

7.4.1 Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

7.4.1.1 три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний-левый), 3 (передний-центральный) и 2 (передний-правый);

7.4.1.2 другие три игрока являются игроками задней линии и занимают позиции 5 (задний-левый), 6 (задний-центральный) и 1 (задний-правый).

7.4.2 Соответствующие позиции между игроками

7.4.2.1 Каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

7.4.2.2 Игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть расположены горизонтально в порядке, указанном в Правиле 7.4.1.

7.4.3 Положения игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью площадки следующим образом:

7.4.3.1 по крайней мере, часть стопы каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии;

7.4.3.2 по крайней мере, часть стопы каждого правого (левого) бокового игрока должна быть ближе к правой (левой) боковой линии, чем стопы центрального игрока его линии.

7.4.4 После подачи мяча игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

7.5 Ошибка в расстановке

7.5.1 Команда совершает позиционную ошибку если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим.

7.5.2 Если подающий совершает ошибку на подаче при ее выполнении, то ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

7.5.3 Если подача становится ошибочной после удара на подаче, то засчитывается позиционная ошибка.

7.5.4 Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям:

7.5.4.1 команда наказывается проигрышем розыгрыша;

7.5.4.2 игроки занимают свои правильные позиции.

7.6 Переход

7.6.1 Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется всю партию.

7.6.2 Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

7.7 Ошибки при переходе

7.7.1 Ошибка при переходе считается совершенной, когда подача не выполнена в соответствии с порядком перехода. Это приводит к следующим последствиям:

7.7.1.1 команда наказывается проигрышем розыгрыша;

7.7.1.2 порядок перехода игроков исправляется.

7.7.2 Дополнительно, секретарь должен определить точный момент совершения ошибки и все очки, набранные командой после совершения ошибки, должны быть аннулированы. Очки соперника сохраняются.

Если этот момент не может быть определен, аннулирование очков не производится и единственной санкцией является проигрыш розыгрыша.

8. Замена игроков

Замена — это акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме Либеро). Замена требует разрешения судьи (смотри Правило 16.5 о процедуре замены).

8.1 Ограничения замен

8.1.1 В каждой партии команде разрешено максимум 6 замен. Одновременно могут быть заменены один или более игроков.

8.1.2 Игрок начальной расстановки может выйти из игры и возвратиться, но только один раз в партии и только на позицию заменившего его игрока.

8.1.3 Заменяющий игрок может войти в игру только один раз в партии на место игрока начальной расстановки, и может быть заменен игроком, которого он заменил.

8.2 Исключительная замена

Травмированный игрок (кроме Либеро), который не может продолжать играть, должен быть заменен согласно правилам замены. Если это невозможно, команде дается право сделать исключительную замену, сверх ограничений Правила 8.1.

Исключительная замена означает, что любой игрок (кроме Либеро), не находившийся в момент травмы на площадке, может заменить травмированного игрока. Замененному травмированному игроку не разрешается вернуться в игру.

Исключительная замена ни при каком случае не может считаться как обычная замена.

8.3 Замена при удалении или дисквалификации

Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть заменен по правилам замены игроков. Если это невозможно, то команда объявляется неполной.

8.4 Неправильная замена

8.4.1 Замена является неправильной, если она превышает ограничения, указанные в правиле 8.1 (исключая случай Правила 8.2).

8.4.2 Когда команда произвела неправильную замену и игра была возобновлена, должна осуществляться следующая процедура:

8.4.2.1 команда наказывается проигрышем розыгрыша,

8.4.2.2 замена исправляется,

8.4.2.3 очки, набранные провинившейся командой после совершения ошибки, аннулируются. Очки соперника сохраняются.

Глава 4. Игровые действия

9. Состояния игры

9.1 Мяч в игре

Мяч находится в игре с момента удара при подаче, разрешенной первым судьей.

9.2 Мяч вне игры

Мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей.

9.3 Мяч «в площадке»

Мяч считается «в площадке», когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии.

9.4 Мяч «за»

Мяч считается «за» когда:

9.4.1 часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;

9.4.2 он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;

9.4.3 он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;

9.4.4 он пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами плоскости перехода, кроме случая Правила 11.1.2;

9.4.5 он полностью пересекает плоскость под сеткой.

10. Игра мячом

Каждая команда должна играть в пределах ее собственного игрового поля и пространства (исключая Правило 11.1.2). Мяч может, тем не менее, быть возвращен в игру из-за пределов свободной зоны.

10.1 Удары (касания) команды

Команде дано право максимум на 3 удара (в дополнение к блокированию, Правило 15.4.1) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку «четыре удара».

Ударами команды считаются не только преднамеренные удары игроков, но, также, неумышленные соприкосновения с мячом.

10.1.1 Последовательные касания

Игрок не может ударить мяч два раза подряд (исключая Правила 10.2.3, 15.2 и 15.4.2).

10.1.2 Одновременные касания

Два или три игрока могут касаться мяча одновременно.

10.1.2.1 Когда два (три) партнера касаются мяча одновременно, то это считается как два (три) удара (исключая блокирование). Если они пытаются дотянуться до мяча, но только один из них касается его, то засчитывается один удар. Столкновение игроков не считается ошибкой.

10.1.2.2 Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, то команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара. Если такой мяч уходит «за», то это считается ошибкой команды на противоположной стороне.

10.1.2.3 Если одновременные соприкосновения двумя соперниками приводят к «захвату», то это является «обоюдной ошибкой») и розыгрыш повторяется.

10.1.3 Удар при поддержке

В пределах игрового поля игроку не разрешается использовать поддержку партнера по команде или любого устройства/предмета для того, чтобы дотянуться до мяча. Однако игрок, который находится на грани совершения ошибки (касание сетки, или переход средней линии и т.д.) может быть остановлен или удержан партнером по команде.

10.2 Характеристики удара (касания)

10.2.1 Мяч может касаться любой части тела.

10.2.2 Мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

10.2.3 Мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

Исключения:

10.2.3.1 При блокировании последовательные соприкосновения могут быть сделаны одним или более блокирующим(ими), при условии, что соприкосновения состоялись во время одного действия;

10.2.3.2 При первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно, при условии, что эти касания случаются во время одного действия.

10.3 Ошибки при игре мячом

10.3.1 Четыре удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника;

10.3.2 Удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча;

10.3.3 Захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным.

10.3.4 Двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Техника волейбола

Тренировка.

При тренировке волейболистов большое внимание уделяется развитию у них быстроты реакции, ориентировки, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, и прыгучести. Особенно полезны упражнения с набивными мячами весом 1,5-2 кг.: броски их от груди руками и ловля; броски из-за головы двумя руками с места, в прыжке, в прыжке с поворотом, на дальность, через сетку; броски одной рукой с сильным заключительным движением кистью и т.д. В занятие включается: бег на 20, 30 60 м, бег с изменением направления, различные эстафета, подвижные игры с быстрыми перемещениями и быстрыми ответными действиями. Двусторонняя игра в волейболе приносит пользу при обучении лишь тогда, когда занимающиеся овладели навыками подачи, приема и передачи мяча. Именно с этого и начинаются занятия.

Базовые элементы техники волейбола.

Техника волейбола состоит из стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, блокирования и подач. Исходные положения, которые игрок принимает в стойке, является основой для выполнения всех игровых действий с мячом. Особенностью техники волейбола является то, что между игровыми приемами существует определенная зависимость. Чтобы передать мяч, надо ввести его в игру подачей, чтобы выполнить нападающий удар, необходима точная передача и т.д.

Стойки и перемещения.

Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это дает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачок или выпад в любом направлении.

Упражнения для обучения.

Принять положение стойки с выставленной вперед левой ногой. Выполнить в стойке выпад влево, вправо, шаг вперед, назад. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнить действия с мячом.

В стойке выполнять перемещения бегом в одну, другую сторону, вперед, назад на расстояние 3-5 м. Имитировать передачу мяча после остановки.

В стойке выполнить перемещение скачками и выпадами. Имитировать передачу мяча после остановки.

Верхняя передача.

Базовыми элементами верхней передачи мяча – положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательность движений при выполнении передачи мяча. Движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.

Упражнения для обучения.

В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча.

В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками и одновременно начать разгибание ног, затем рук, имитируя передачу.

В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки.

Стоя у стены учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.

В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.

В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.

В парах выполнить верхние передачи мяча, направляя их в стороны от игрока. Перемещаться к мячу приставными шагами, выполнять выпады.

Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук.

Передачи в парах, двигаясь приставными шагами по длине спортивного зала.

Нижняя передача.

Базовые элементы нижней передачи мяча – исходное положение рук и разгибание ног, которое обеспечивает передачу. Руки находятся перед туловищем, одну кисть вложить в другую, предплечья развернуты для передачи мяча.

Упражнения для обучения.

Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.

В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.

В парах первый игрок набрасывает мяч перед вторым и в стороны от него, а тот перемещается к мячу и возвращает его нижней передачей.

В парах первый игрок выполняет нижнюю передачу на расстояние 3-4 м., второй возвращает мяч нижней передачей.

В парах первый игрок выполняет верхнюю передачу, второй возвращает мяч нижней передачей, направляя ее вверх и вперед. Активно разгибать ноги и сопровождать мяч предплечьями, выпрямляя руки в локтях.

Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач.

Верхние подачи.

Базовые элементы прямой верхней подачи – согласование движения подбрасывания мяча одной и ударного движения другой рукой, а также «навал» (поступательное движение) туловища на мяч в момент удара. В ударном движении принимают участия все части тела, начиная с тазобедренного сустава.

Упражнения для обучения.

Имитация подбрасывания мяча и ударного движения в верхней прямой подаче из положения, когда бьющая рука находится наверху в положении замаха.

Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счет «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счет «два» подбросить мяч, на «три» - выполнить ударное движение.

Подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: замах, подбрасывание, ударное движение.

Подача через сетку в сторону соперника.

Подача через сетку в заданную зону площадки.

Направляющие удары.

Основным приемом, завершающим атаку является прямой или боковой нападающий удар. Базовыми элементами направляющего удара служат напрыгивание и ударное движение. Напрыгивание состоит из ряда сложных двигательных действий, таких, как разбег, постановка ног для прыжка и сам прыжок. Погасив энергию разбега и напрыгивания, игрок толчком ног и круговым движением рук (как при вращении скакалки) тянет тело вверх, готовясь к ударному действию. Удар по мячу выполняют из положения, когда рука располагается сверху и кисть находится над плечом. Активно сгибая туловище вокруг горизонтальной оси, игрок всю массу тела вкладывает в ударное движение.

Упражнения для обучения.

Сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую с последующим толчком обеими ногами. В момент отталкивания руки выполняют круговые движения через стороны вверх. Игрок начинает приземляться в положение, когда обе руки находятся сверху.

Выполнить разбег с трех шагов, начиная движение с шага левой ногой. Выполнить второй шаг правой ногой и напрыгивание на обе ноги. Движение рук тоже, что и в упражнении 1.

Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания.

После небольшого разбега напрыгивание на гимнастическую скамейку или на сложенные маты.

Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и поймать мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

Нападающий удар в пол с собственного набрасывания в опорном положении.

Нападающий удар в опорном положении со встречной передачи.

Напрыгивание и ловля мяча обеими руками в высшей точке прыжка со встречной передачи через сетку.

Нападающий удар с собственного набрасывания с трех шагов.

Нападающий удар после встречной передачи.

Нападающий удар с передачи партнера из зоны третьего номера.

Методика обучения технике волейбола

Начинаем с планирования

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. Центральное место здесь занимает содержание технической и тактической подготовки волейболистов.

Для правильного построения всей учебной работы первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному». Планируя работу, педагог должен учитывать существующие условия, в частности состояние материально-технической базы школы, а также уровень физической подготовленности учеников. Исходя из этого, он определяет допустимую нагрузку при выполнении упражнений на занятиях при изучении технико-тактического материала.

Практически это делается так: составляется поурочный план в виде таблицы, в левой части которой по вертикали вписывается содержание учебного материала, а по горизонтали – номера уроков. Дидактические этапы освоения различных двигательных действий обозначаются буквами: О – обучение, З – закрепление, С – совершенствование, х – повторение ранее изученных и заданий и выполненных упражнений.

Следует учесть, что на каждом уроке дети не только изучают какое-то новое действие, но и закрепляют ранее изученный материал, совершенствуют полученные навыки. Таким образом, определенный объем умений и навыков по разделу программы по волейболу усваивается в течение всего курса обучения.

Кроме изучения различных технико-тактических действий и совершенствования навыков, надо также уделить время физической подготовке – общей и специальной: эта оздоровительная направленность должна прослеживаться на каждом уроке. На каждом занятии следует часть времени отводить развитию двигательных качеств учеников.

Стойки и передвижения

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

- при выполнении второй передачи – высокая стойка;
- при приеме мяча с подачи – средняя стойка;
- при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке. Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Техника выполнения

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

Возможные ошибки

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

Подводящие упражнения

1. Бег:
 - а) обычный;
 - б) приставными шагами в сторону;
 - в) спиной вперед;
 - г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.
2. Прыжки с продвижением вперед:
 - а) отталкиваясь ногами поочередно;
 - б) отталкиваясь ногами одновременно;
 - в) в приседе.
3. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
4. Бег по заданию, выполняемый по звуковым или зрительным сигналам:
 - а) с изменениями направления бега или с ускорениями;
 - б) с остановками различными способами.
5. Старты из различных исходных положений и стоек.
6. Челночный бег:
 - а) обычный;
 - б) приставными шагами;
 - в) различными способами (сочетания).
7. Упражнения с мячом для развития ловкости.

Передача мяча двумя руками сверху. Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча.

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны:

- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
- при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;
- при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

Возможные ошибки

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
2. Большие пальцы рук направлены вперед.
3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.
4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.
5. Кисти не сопровождают мяч.
6. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

Подводящие упражнения

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).
5. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену без зрительного контроля.
6. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).
7. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см):
 - а) перемещаясь вдоль нее;
 - б) опускаясь в присед и вставая;
 - в) без зрительного контроля.
8. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
 - а) после одного отскока от пола;
 - б) без отскока;
 - в) после перемещения.
9. Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.
10. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
 - а) над собой;
 - б) в стену.

11. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами.
12. Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку.
13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

Прием мяча двумя руками снизу

Данный прием используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей.

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны:

- уметь принимать положение готовности;
- перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;
- быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные положение и движения рук:
 - а) руки расположены несимметрично;
 - б) предплечья не супинированы и недостаточно сведены;
 - в) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:
 - а) над собой;
 - б) в стену.

6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:

- а) впереди или через игрока;
- б) слева или справа от игрока.

7. Нижняя передача от игрока к игроку.

8. Нижняя передача над собой с перемещением:

- а) вперед или назад;
- б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

Верхняя подача мяча

Техника выполнения

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.
2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута.
3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.
4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носком правой ноги.
5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.
6. Удар начинается с движения мяча вперед.
7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.
8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.
9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

Возможные ошибки

Подготовительная фаза

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).
2. Стопы развернуты в стороны.
3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).
4. Плечо не отведено.
5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.
6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.
2. Кисть расслаблена.
3. Удар по мячу выполнен неточно.

Завершающая фаза

1. Корпус «завален» влево.
2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.

3. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Нападающие удары

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

а) по направлению удара:

- по ходу разбега;
- с переводом;

б) по высоте передач:

- с высокой передачи;
- со средней передачи;
- с низкой передачи;

в) по месту отталкивания:

- с передней линии;
- со второй линии.

г) обманные.

Примечание. Перед изучением нападающего удара в прыжке с разбега игроки с плохо развитой координацией движений предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит из-за неумения своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате мяч оказывается сзади него, далеко впереди или в стороне. Такие недостатки затрудняют освоение данного приема и надолго затягивают формирование соответствующего двигательного навыка. Поэтому при обучении не надо торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачи) к нападающему удару: лучше сначала как следует закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара полезно периодически возвращаться к верхней передаче через сетку, чтобы проконтролировать скорость и точность выхода.

Прямой нападающий удар

Техника выполнения

1. Разбег обычно выполняется с 2–3 шагов.

2. Для разбега с 3 шагов движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с 2 шагов – с разноименной.
3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз.
4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.
5. При разбеге в 3 шага сделать 2 шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую.
6. Во время прыжка в начале напрыгивания отвести руки назад-в стороны, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги.
7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.
8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.
9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.
10. Удар начинается с движения плеча вперед.
11. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.
12. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.
13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.
14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

Возможные ошибки

Разбег

1. Недостаточная длина или низкая скорость разбега либо количество шагов не соответствует расстоянию.
2. Размахивание руками или их скрещивание при разбеге.

Подготовительная фаза

1. Нет вращения рук, высокое вращение рук или вращение прямых рук.
2. Напрыгивание на две ноги происходит одновременно или на носки.
3. Слабая остановка правой ногой или левая нога приставлена поздно.
4. Вялое или слишком высокое напрыгивание.
5. Слишком высокий прыжок или прыжок выполнен в неполную силу.
6. Прыжок не сопровождается движением рук или слишком медленный мах руками.
7. Рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево.
8. Слишком низкое расположение предплечья или локтя.
9. Кисть не закреплена при замахе или развернута.
10. Пальцы разведены или не отведен большой палец.

Рабочая фаза

1. При ударе локоть не выставлен вверх или согнута рука.
2. Слабая работа предплечья или кисти.
3. После удара рука отведена слишком далеко назад или влево.
4. Слишком медленное движение руки при ударе.
5. Удар выполнен слишком поздно или слишком резко направлен вниз.
6. При имитации самого удара нет имитации замаха.

7. При имитации удара опущен вниз локоть, заброшена кисть или расслаблены пальцы.
8. Имитирующий удар выполнен слишком низко или слишком резко.
9. Удар выполнен прямо со второй линии при недостаточно высоком прыжке.
10. Нападающий удар выполнен не по плану или без учета игровой обстановки.

Завершающая фаза

1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.
2. Приземление выполнено на одну ногу или очень жесткое.
3. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

Обучение разбегу и прыжку

1. Прыжок на месте со взмахом рук.
2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.
3. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.
4. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера.
5. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в прыжке:
 - а) в стену или через сетку;
 - б) с низкого подбрасывания в «темпе»;
 - в) с высокого подбрасывания партнера;
 - г) с низкого подбрасывания партнера.

Обучение ударному движению

1. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.
2. Взмах руками и постановка руки в замах:
 - а) на месте;
 - б) в прыжке.
3. Из положения замаха выполнить нападающий удар:
 - а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;
 - б) по мячу в левой руке;
 - в) без мяча с опусканием руки;
 - г) в пол, в стену с руки;
 - д) в пол, в стену после подбрасывания.

Обучение нападающему удару с разбега в прыжке

1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера:
 - а) в пол;
 - б) через сетку.
2. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1–2 шагов, затем нападающий удар по мячу:
 - а) с низкого набрасывания партнера в «темпе»;
 - б) с высокого набрасывания партнером;
 - в) с собственного набрасывания.

3. Нападающий удар с подачи учителя или партнера.

Блокирование

Блокирование можно классифицировать:

а) по количеству участвующих игроков:

- одиночное;
- групповое (двойное и тройное);

б) по месту отталкивания:

- на месте;
- после перемещения;

в) по тактической направленности:

- зонное;
- ловящее.

Техника выполнения

1. Игрок располагается близко от сетки, но не далее чем за 30 см перед противником, ноги слегка согнуты в коленях.
2. Руки согнуты в локтях ладонями вперед.
3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами и заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.
4. Руки сопровождают прыжок, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.
5. После отталкивания руки выносятся вверх-вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой должно быть минимальным, чтобы препятствовать прохождению мяча между предплечьем и сеткой. Жесткость блока обеспечивается напряженным движением кистей и пальцев рук вперед-вверх.
6. В момент прыжка и при блокировании корпус следует держать вертикально, голову ровно, живот слегка втянуть.
7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающих соперников: блокирующий игрок занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.
8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи мяча для нападающего удара: чем выше передача, тем позже происходит отталкивание.
9. После блокирования руки опускаются не сразу, а еще некоторое время удерживаются вверху.
10. После приземления игрок готов к следующим действиям.

Возможные ошибки

Подготовка и перемещение

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки.
2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.
3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.
4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.
5. Слишком поздний или слишком ранний старт.
6. Низкая скорость перемещения.
7. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.
2. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
3. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.
4. Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.

Рабочая фаза

1. Руки вынесены из-за головы.
2. В момент постановки руки расслаблены.
3. Руки согнуты в локтях.
4. Широкая или узкая постановка рук.
5. Недостаточно подтянуты плечи.
6. Голова или кисти запрокинуты назад.
7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара.
8. Кисти расслаблены.
9. Большие пальцы впереди
10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены.
11. Руки не развернуты в шестую зону.
12. Игрок смотрит на мяч в момент удара.
13. Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите)
14. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза

1. Высокая стойка после перемещения.
2. Узко поставлены ноги после перемещения.
3. Жесткое приземление
4. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.
4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Вторым номером давят ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.
5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:
 - а) у стены
 - б) у сетки.
6. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.
7. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблокировать мяч).
8. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй – блокирование в прыжке.
9. То же, что в п. 7, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком из зоны 3.

10. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

Примечание. Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Другая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего, от умений просчитать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего и мяча относительно сетки и т.д., которые развивают с помощью специальных упражнений. Встречается и такое мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающими ударами, но оно на самом деле ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования.

Тактика игры в волейбол

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИКИ

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков (комплектованием) 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 и 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 оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.

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 т. д.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

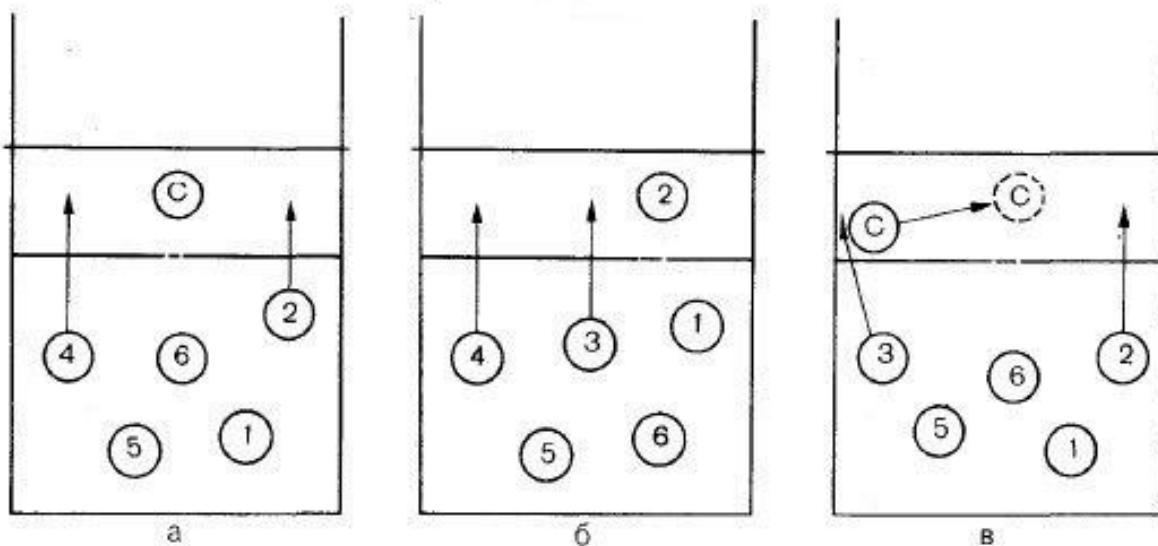
В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с 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.

Командные тактические действия

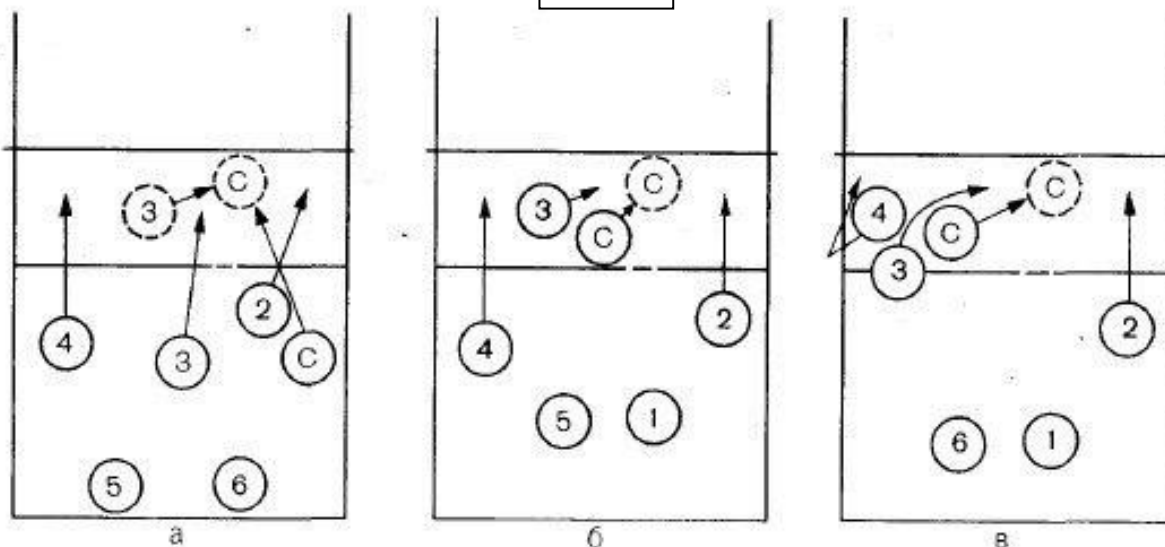
Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). К вынужденным 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. (см условные обозначения к схемам). Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих (рис. 1).

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 (рис. 2).



(рис. 1)



(рис. 2)

Нападение с первой передачи или откидки — самый эффективный способ организации завершающих действий (рис. 3). Однако его применение сопряжено с большой трудностью 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. Откидка — это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

Групповые тактические действия

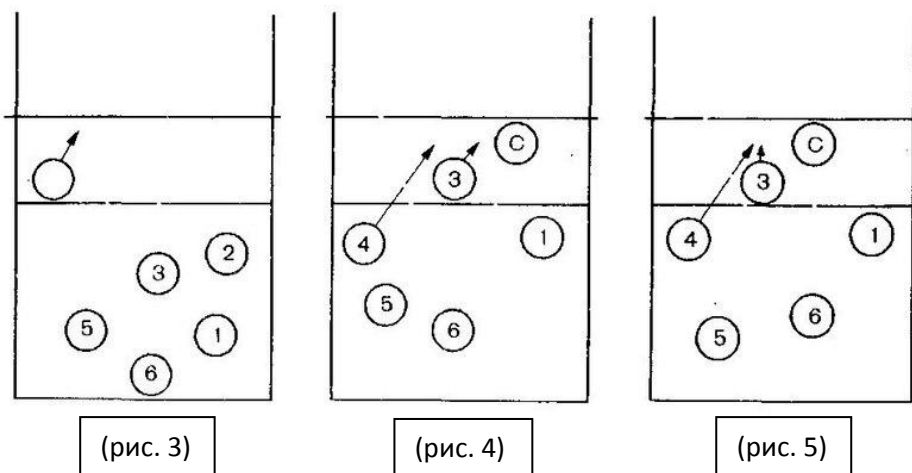
Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.
2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).
3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.
4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и скидке.

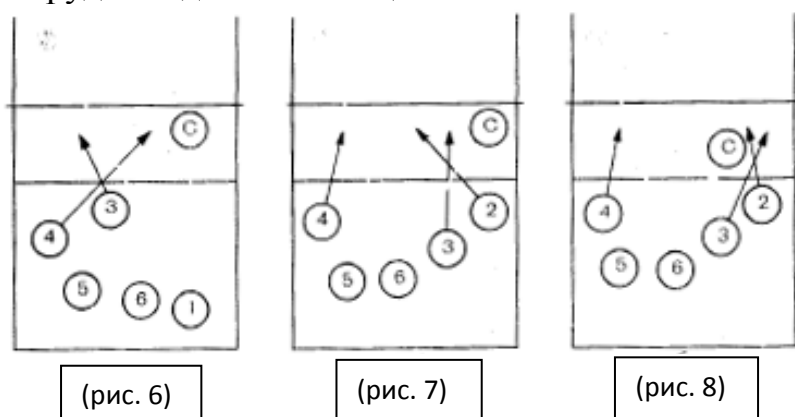
Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

1. 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 (рис. 1). 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.

2. Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3. Связующий может передать мяч: а) на укороченное расстояние между зонами 4—3; б) по низкой траектории в своей зоне; в) по низкой траектории за голову; г) 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 (рис. 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.



Если прием мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает благоприятная ситуация для комбинации «Эшелон» (рис. 5). 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.

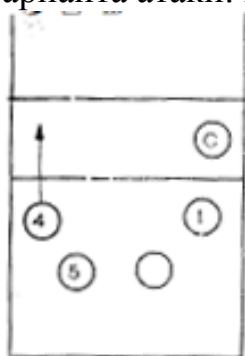
3. Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации со окрестным передвижением нападающих. Наиболее типичными из них являются: «Крест» (основной крест), «Передний крест», «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения — зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи (рис. 6). Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнера, завершает взаимодействие атакующим ударом. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как

правило, она должна быть не выше средней, в противном случае комбинация потеряет смысл.

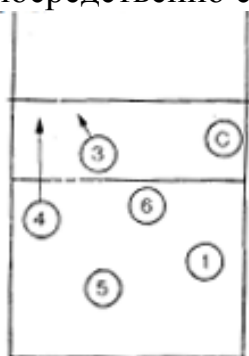
В комбинации «Передний крест» атакующие действия начинает игрок зоны 3 (рис. 7), а его партнер, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Суть комбинации «Задний крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2 (рис. 8), а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2. Данный вариант комбинации наиболее сложный, что требует соответствующей подготовки.

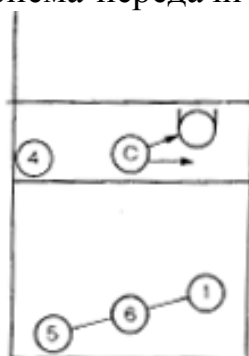
К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч приемом подач или нападающих ударов сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Как уже отмечалось, это возможно практически лишь в тех случаях, если соперник не смог завершить свои взаимодействия атакой и вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. При этом, в зависимости от действия соперника, возможны два варианта атаки: непосредственно с приема-передачи (рис. 9) или с откидки (рис. 10).



(рис. 9)



(рис. 10)



(рис. 11)

К сожалению, в практике работы с юными волейболистами еще бытует мнение, что применение тактических комбинации 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:

1. Основанием тактической комбинации должна служить конкретная игровая ситуация.
2. Комбинация должна соответствовать уровню технико-тактической подготовленности команды.

Индивидуальные тактические действия

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

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- 6) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

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.

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 (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий. Рассмотрим наиболее типичные из них.

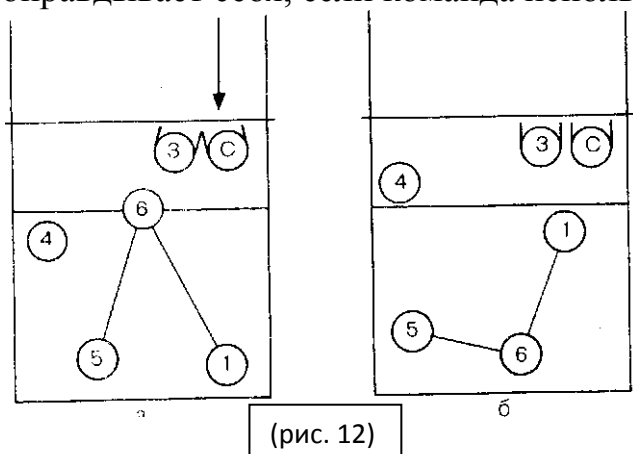
При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию (рис. 1, а) используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки 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, то одним из вариантов расстановки может быть показанный на рисунке 1, в. При этом, если игрок зоны 3 хорошо владеет приемом подачи, то он может оттянуться в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6. При выходе связующего игрока из зоны 1 наиболее оптимальной признается расстановка, показанная на рисунке 2, а, а из зоны 6 — на рисунке 2, б. Несколько сложный, но часто встречающийся вариант расстановки команды при выходе связующего из зоны 5 (рис. 2, в). Он особенно оправдывает себя, если команда использует в игре одного связующего (5+1).



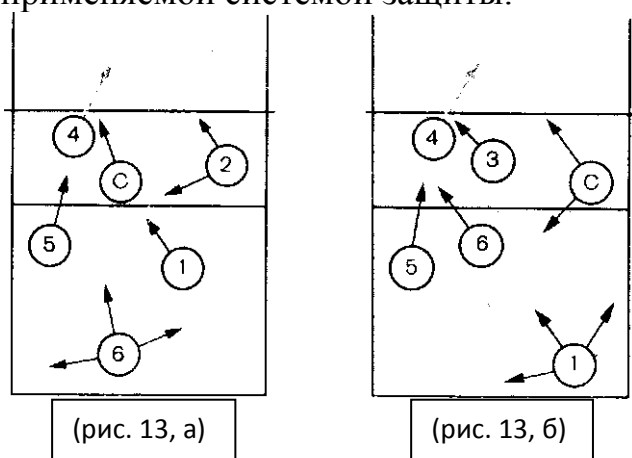
При приеме атакующих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты: в линию — при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии (рис. 11); уступом вперед — при страховке игроком зоны 6 (рис. 12, а) и уступом назад — при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон (рис. 12, б).

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 (рис. 13, а). Вторым 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 (рис. 13, б). При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

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.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. 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.

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.

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 учащиеся 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 учителя обеспечивают успех групповых взаимодействий.

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.

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При подачах на силу 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.

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

При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, 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,

35

— передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;

— атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

При страховке атакующего 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.

При атакующих ударах из передач с заниженной траекторией и удаленных от сетки вероятность отскока в глубину площадки увеличивается. Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию.

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.

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.

Заключение

Эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание преподавателя при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся.

В начале обучения игрок должен имитировать модель как можно точнее. Этой моделью, обычно является преподаватель, или спортсмен достаточно высокой квалификации. Для воспроизведения модели, игроку важно иметь точное мышление, представление, образ движения. Для самостоятельного обучения занимающихся важно - сосредоточить внимание на основных элементах движения. Для эффективного обучения необходимо хорошее физическое развитие спортсмена. Также важна диагностика ошибок, неизбежно возникающих в процессе обучения, и методически правильный подбор средств для своевременной коррекции движения. В процессе тренировки постепенно должны повышаться требования к занимающимся, одновременно поддерживая необходимый уровень качества выполнения. Не рекомендуется усложнять упражнения до тех пор, пока игрок не выполнит требования в предыдущем упражнении. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед игроками должна быть как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чанин, - М.: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
2. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
3. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Б. Виера, Л. Барбара – М.: АСТ. Астрель, 2004.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебное пособие для пед. вузов по специальности 033100 – физическая культура / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексанов.- М.: Гранд, 2001. – (Сер. Высшее образование).
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М.: Гранд, 1998.
6. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2005.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007.
8. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Человек, Олимпия 2007.