

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВПО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

Ю.Г. Бердникова

Ю.С. Жданова

ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

II часть

Методические указания

(для изучения теоретического курса)

для студентов очной формы обучения.

Направление «Гуманитарные науки».

Специальность 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Дисциплина ОПД.Ф.16.4 «Волейбол»

Екатеринбург

2011

Печатаются по рекомендации методической комиссии ГФ.
Протокол № 1 от 16 сентября 2010 г.

Рецензент – канд. пед. наук доцент кафедры ТОФВ УрГПУ
И.И. Малозёмова

Редактор А.Л. Ленская
Оператор компьютерной верстки Г.И. Романова

Подписано в печать 23.11.11

Плоская печать

Заказ №

Формат 60×84 1/16

Печ. л. 1,16

Поз. 101

Тираж 20 экз.

Цена 6 руб. 24 коп.

Редакционно-издательский отдел УГЛТУ
Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ

1. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приёмов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Технику игры составляют приёмы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста. Каждый приём игры представляет собой систему взаимосвязанных движений.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приёмов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, приём подачи, приём-передачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Для игры в нападении служат подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, прямые нападающие удары, с переводом, стойки и перемещения. Для игры в защите служат приём двумя руками сверху и снизу в опорном положении и в падении, блокирование одиночное и групповое, стойки и перемещения. В каждом приёме выделяют разновидности.

1.1. Техника нападения

Техника перемещений. Прежде чем осуществить тот или иной технический приём, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приёмов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проецируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперёд.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока

проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределён на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперёд. Приняв определённую стойку, игрок может или стоять неподвижно на месте, или переступить с ноги на ногу, или подскокивать на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приёмов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперёд слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приёмов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим, он заканчивается стопорящим движением вынесенной вперёд ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

1.2. Техника владения мячом

Подачи. Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагаются примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45° , левое плечо находится впереди правого, – это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка

наклонено вперёд, при верхних – расположено вертикально. Вес тела равномерно распределён на обе ноги. ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперёд так, чтобы локоть был отведён от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи – подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике выпадает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят ещё дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу – проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади – несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперёд правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперёд и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу – проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряжённой кистью так, чтобы мяч летел дальше вперёд и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определённым образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видах планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полёта мяча можно использовать такой приём: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существует пять способов выполнения подачи:

Нижняя прямая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперёд на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.

Нижняя боковая подача. Удар по мячу боком к сетке. Замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной к опоре примерно под углом 45° . Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой руки сзади-вправо-вперёд, руку выводят под мяч так, чтобы место удара находилось на уровне пояса. Ударяют по мячу напряжённой согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя её в таком положении.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо-предплечье) не должен быть меньше 90° . Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно 80°). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперёд и вверх.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу, при переносе веса тела назад. В ударном движении правую руку махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперёд, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80°) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперёд и вверх.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперёд на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперёд разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлёта игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закреплённой кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» при ударе с тормозящим эффектом).

Передачи. Передачи являются одним из основных технических приёмов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте – низкие, средние и высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног.

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает прием мяча (задача - в любом случае оставить его в игре) и передачу мяча (цель - направление мяча в определенное место или определенному партнёру). Следовательно, такое взаимодействие (приём и передачу мяча) можно рассматривать как отдельные технические приёмы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определённые моменты игры (в нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) - технический приём, 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 разновидностей.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу. Если от партнёра ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты;

кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полёту мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки.

Кисти, регулируя направление полёта мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения, указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти, безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полёта.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлёта руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъёма тела при взлёте.

Передача одной рукой сверху. Её выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлёта правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперёд. Кисть развёрнута ладонью вперёд и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведён, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.

Нападающие удары. Нападающий удар – технический приём атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

Нападающие действия можно условно разделить на полноценные атакующие удары, кистевые удары, скидки. Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных) характер движений во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако с увеличением времени полёта мяча изменяется темпо-ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте – медленные, а низкие – ускоренные и скоростные.

Техника выполнения *атакующего удара с высоких (средних) медленных передач*. Выполнение атакующего удара можно разделить на несколько составляющих: занятие позиции, разбег, прыжок и собственно удар. Возьмем для примера нападение "просто" из четвертой зоны.

В момент приема мяча игроками задней линии нападающий занимает позицию в ауте, примерно в районе средней линии, чтобы иметь возможность разбежаться по дуге. После того как пошел пас, следует оценить его траекторию и соответствующим образом скорректировать и наметить скорость разбега, высоту и направление прыжка. Прыжок должен быть произведен с таким расчетом, чтобы мяч в момент нанесения удара находился перед игроком и на высоте вытянутой руки с тем, чтобы можно было его накрыть (захлестнуть) кистью сверху. Итак, пошел разбег, далее руки отводятся назад, и тело сгибается в полуприседе, затем идет резкий взмах рук вверх и прыжок (чтобы выше взлететь), обе руки при этом вытянуты вверх. Далее бьющая рука сгибается в локте и отводится за голову, плечо также отводится назад, игрок выглядит выгнувшимся, локоть при этом находится на уровне головы. Потом следует сокращение мышц брюшного пресса, придающее движение верхней части туловища вперед, и одновременно оставшаяся вверху небьющая рука резко уходит вниз. Импульс движения продолжает небольшое перемещение плеча бьющей руки вперед, и затем следует завершающее движение - рука разгибается и захлестывает мяч подобно плети, локоть не опускается ниже головы до касания мяча кистью. Самая частая ошибка, когда локоть в момент удара согнут и получается "удар от уха". Локоть опускается после удара - рука провожает мяч и уходит к туловищу вправо или влево так, чтобы не задеть сетку. Направление удара определяет кисть, а точнее, то, с какой стороны она ляжет на мяч, например, сверху и слева (мяч летит вправо).

Кистевые удары используются на коротких и быстрых пасах. Быстрые пасы часто пасуются близко к сетке или даже на саму сетку, и в таких

случаях использование кистевых ударов позволяет произвести атакующий удар, не задев при этом сетку. Рука вытянута вверх, кисть отведена назад, затем резко посылается вперед и накрывает мяч сверху и с соответствующей стороны.

Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны уменьшение длины разбега до 1-2 шагов, более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега, меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад.

Скидки (сбросы) используются нападающими, когда пас неудобен настолько, что обычные атакующие удары с неизбежностью попадут в блок. Можно эффективно скинуть в первую линию также, когда соперниками выстроен, к примеру, тройной блок, а оставшиеся игроки находятся глубоко на задней линии. Скидки используют также связующие с высокого и точного приема. Как правило, в этом участвует нападающий первого темпа, на которого прыгает блок, связующим с прыжка имитируется пас, и далее мяч резко одной рукой направляется вниз.

1.3. Техника обороны (защиты)

Техника перемещений. Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении.

Техника противодействий. Приём мяча. Это технический приём защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Прием мяча снизу одной и двумя руками. Приём снизу – это основной приём защитных действий. Приём снизу двумя руками является основным способом приёма мяча в современной игре. Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед, вытянутыми и напряжёнными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полёта мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях, тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаёт для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растёт незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полёта мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

Приём мяча снизу одной рукой. Таким образом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нём не участвуют. Пальцы рук напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью. Такой приём можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

Падение – важный элемент игры в защите. Падение – это крайняя ситуация, когда уже по-другому мяч принять невозможно. Существует несколько видов падения:

- *падение вперед (на грудь).* Само падение происходит как бы волной, вначале нужно подбить мяч, а затем как бы смягчить приземление руками, перескальзывая на грудь;

- *падение в сторону (перекат).* Это падение делается в сторону за мячом. Вначале рука скользит по площадке (это необходимо, когда мяч очень близко к площадке) пока полностью не вытягивается, затем рука оставляется в таком положении и идет кувырок через плечо (такое падение делается и влево и вправо). В случае переката важно выбрать, какой рукой доставать мяч. Необходимо, чтобы само движение руки возвращало мяч в площадку. То есть, если вы играете в 1-й зоне, то мячи, падающие в районе боковой линии, надо возвращать правой рукой. Соответственно, если то же самое в 5-й зоне, то левой.

Блокирование – это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Блок – технический приём защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Игроки перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняют, как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны

сетке. При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперёд-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперёд-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперёд-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «пристраивается» к нему.

2. ТАКТИКА ИГРЫ

Под тактикой понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Тактика игры подразделяется на два раздела: тактику нападения и тактику защиты. В каждом разделе из них выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Распределение волейболистов по игровым функциям позволяет наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

2.1.Тактические действия в нападении

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные тактические действия в нападении, с одной стороны, тесно связаны с техникой, с другой, – с групповыми тактическими действиями. В них входят действия без мяча – выбор места и с мячом – при второй передаче, подаче, нападающем ударе.

Общая тактическая задача при выполнении *подачи* – выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению. Частными тактическими задачами являются:

- чередование способов подач;
- подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи;
- подача на основного нападающего;
- подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- подача на связующего, выходящего с задней линии;
- подача между игроками;
- подача к боковым и лицевой линиям.

Общей тактической задачей при выполнении *первой передачи* является переход от действий обороны к действиям нападения и организация начала атаки. Частной тактической задачей является выполнение точной передачи на игрока или определённое место, куда ожидается выход связующего игрока.

Общая тактическая задача при выполнении *второй передачи* - обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара. Частными тактическими задачами являются:

- передачи точные, имеющие целью направить мяч на определённого (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;

- передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым – время на подготовку и организацию блока, приёма на стороне противника;

- передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне противника.

Общая тактическая задача при выполнении *нападающего удара* - выиграть очко или право на подачу. Частными тактическими задачами являются:

- нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч на определённое (свободное) место площадки соперника, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча, между двумя игроками для внесения разногласий в их действиях;

- нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча на стороне соперника;

- нападающие удары против блока соперника, имеющие целью ударить мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок - аут», за блок (обманы).

Групповые тактические действия игроков в нападении

Групповые тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: *первая передача* – начало атаки, *вторая передача* – развитие атаки, *нападающий удар* – собственно атака. Сюда входят взаимодействия 2 – 5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Взаимодействия осуществляются:

- между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар – со связующим) при игре связующего на передней линии;

- то же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар);

- игроками, принимающими подачу и нападающий удар, – с нападающими;

В игровом процессе выявлена определённая повторяемость ряда игровых ситуаций с большими и меньшими изменениями – это типичные тактические построения в нападении, наиболее часто используемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято называть «комбинациями», под которыми понимаются взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки.

В зависимости от количества игроков, принимающих участие в атаке в групповых тактических действиях нападения, комбинации делятся на:

- одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнёра;

- двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Групповые взаимодействия (комбинации) имеют определённые названия, например «Волна», «Эшелон», «Крест». В каждой команде все комбинации закодированы по-своему, имеют свои жесты и т.д.

В организации групповых нападающих действий основная роль принадлежит связующему (пасующему) игроку, которого метко называют диспетчером команды.

Командные тактические действия игроков в нападении

Командные тактические действия включают три системы: первая – со второй передачи игрока передней линии, вторая – со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, третья – с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара.

Нападение со второй передачи игрока передней линии – самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков передача может выполняться из зон 2, 3, 4. В завершении атакующих действий участвуют только два нападающих передней линии.

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, выход связующего игрока может осуществляться из любой тыловой зоны площадки: 1, 5, 6. В последние годы в атаку активно подключаются игроки задней линии, расширяя арсенал тактических комбинаций в нападении.

Нападение с первой передачи или с передачи в прыжке – сложный, но эффективный способ организации завершающих действий. Обычно он применяется в тех случаях, когда соперник вынужден действовать с малой вероятностью выигрыша. Откидка – это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара. Таким образом, можно считать, что командные действия в нападении осуществляются преимущественно по двум системам – с передач игроком передней линии и с выходом к сетке из тыловых зон.

2.2. Тактические действия в защите

Индивидуальные тактические действия в обороне (защите)

В индивидуальные тактические действия в обороне входят действия игроков при приёме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока), при блокировании и самостраховке.

Общей тактической задачей *при приёме мяча* является оставление мяча в игре после нападающих действий соперника. Частной тактической задачей является адресование мяча определённому игроку или в место передней линии для последующего развития атаки. При приёме мяча от нападающего удара соперника частной тактической задачей является требование не дать ему возможности коснуться пола и по возможности направить его передачей партнёру.

Перемещение игрока по площадке при приёме мяча от нападающего удара определяется следующим образом: вправо или влево направлением разбега нападающего игрока соперника, вперёд или назад – высотой или отдалением мяча от сетки второй передачи в команде соперника. Лидером взаимодействия здесь является нападающий игрок команды противника.

При приёме мяча, отскочившего от блока соперника при собственном нападении частной тактической задачей является требование «поднять» мяч, не дать ему коснуться пола. Начальное расположение игрока определяется местом, где с наибольшей вероятностью возможен отскок мяча.

При блокировании общей тактической задачей является требование нейтрализовать или снизить эффект атакующих действий команды соперника. Частными тактическими задачами являются:

- защита отдельных уязвимых мест на площадке в команде обороны (свободное место на площадке, расположение игрока, слабо владеющего приёмом мяча, и т.д.); «зонное» блокирование, выполняемое неподвижным блоком;

- полное противодействие атаке соперника с защитой всей площадки – «ловящее» блокирование.

Для блокирующего всегда возникают две тактические задачи: в каком месте и в какое время выполнить действие блокирования. Эти задачи решаются при согласовании действий блокирующего с действиями игроков команды нападения. Время 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 – одновременно с атакующим, при атаке на взлёте – раньше атакующего.

Индивидуальная страховка в построениях обороны осуществляется в виде самостраховки и приёма мяча, отскочившего от блока соперника (страховка нападения).

Общей тактической задачей *самостраховки* является обеспечение возможности оставления мяча в игре при собственном несостоявшемся блоке. Частной тактической задачей является приём мяча после совершения блокирования при обманном ударе соперника («за блок»).

Групповые тактические действия в обороне (защите)

Групповые тактические действия в обороне, как и групповые действия в нападении, складываются из индивидуальных тактических действий: блокирования, приёма мяча после подачи, нападающего удара, отскока от блока соперника и страховки этих действий.

Групповые тактические действия - это взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет *групповой (преимущественно двойной) блок*. Тройной блок применяется реже. Блокирующие разделяются на среднего и крайних игроков. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет игрок, 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.

Групповые действия *при приёме подач* сводятся к следующему:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приёма определённого игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Групповые действия *при приёме атакующего удара* включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими, страхующих с блокирующими, страхующих между собой. При взаимодействиях функции игроков детализируются и распределяются за конкретными волейболистами, контролируются игровой дисциплиной.

Командные тактические действия в обороне (защите)

Содержание командных действий в защите обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительским мастерством своих игроков, характером последующих действий команды, особенностью игровой ситуации. В этих условиях игроки команды должны уметь предвидеть и подготовить способы противодействия.

При приёме подачи команды используют два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приёма подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно.

При использовании выходящего игрока задней линии для передачи к нападающему удару он обычно располагается сзади соответствующего партнера передней линии и выходит из зон 5,6,1 в зоны 3,2.

При атаке соперника действия следующие. При приёме атакующих ударов используется в основном три системы расстановки игроков защиты: первая – в линию (при страховке блокирующих свободным игроком передней линии); вторая – углом вперед (при страховке игроком зоны 6); третья – углом назад (при страховке блокирующих игроками зон 5 или 1).

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

Страховка атакующего игрока – один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и вариативностью направления его полета. Здесь конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

Первый 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. Вторым эшелоном составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты). Как бы ни изменялись атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным. При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страховочный игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Беляев А.В. Волейбол: учебник для вузов физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин; под ред. А.В. Беляева. М.: ФОН, 2002. 368 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов; под ред. Ю.Д. Железняка. М.: Физкультура и спорт, 2006. 240 с.

Клещев Ю.Н. Школа тренера: учеб. методическое издание / Ю.Н. Клещев; под ред. Э.П. Кияна. М.: Физкультура и спорт, 2005. 399 с.

Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для студентов институтов физ. культуры / А.В. Ивойлов; под ред. А.В. Ивойлова. Минск: Вышэйшая школа, 2007. 260 с.



Ю.Г. Бердникова
Ю.С. Жданова

ВОЛЕЙБОЛ
ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ
II часть

Екатеринбург
2011