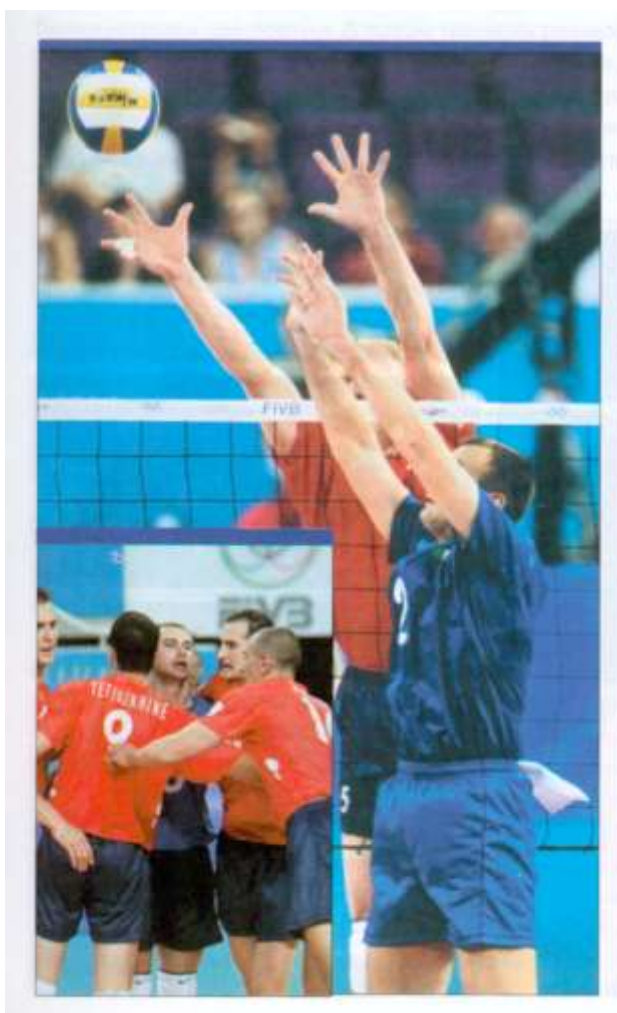


# ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ



## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	3
Основы тактики .....	5
Тактические средства нападения .....	12
Тактические средства защиты .....	33
Тактические системы нападения .....	51
Тактические системы защиты .....	65
Выбор тактики .....	67
Тактическая подготовка команды .....	79
Примерные уроки для совершенствования тактики игры .	99

**«Тактическая подготовка волейболистов»**  
*Андрей Владимирович Ивойлов*

Редактор *Е. Е. Колосова* Художественный редактор *Г. А. Шалыгина*  
Обложка художника *И. П. Бортова*  
Технический редактор *Т. Д. Феклисова*  
Корректор *И. И. Баллад*

## ОТ АВТОРА

Наши тренеры и игроки имеют большой опыт в подготовке волейбольных команд к всесоюзным и международным соревнованиям. Однако в печати редко появляются статьи и книги, посвященные вопросам тренировки волейболистов, в частности их тактической подготовке.

Успешное выступление волейбольной команды на соревнованиях, проходящих в очень напряженной спортивной борьбе, немислимо без разносторонней подготовки игроков в физическом, волевом, техническом и тактическом отношениях.

В данной книге делается попытка систематизировать средства тактики, дать описание целесообразного их применения в конкретной игровой обстановке. В книге приведены примерные уроки и упражнения, способствующие развитию тактических способностей волейболистов.

Автор обращается к читателям с просьбой прислать свои замечания по книге в адрес издательства: Москва, М. Гнездииковский пер., д. 3, издательство «Физкультура и спорт».

## ОСНОВЫ ТАКТИКИ

К основам тактики относится и систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения.

*Средствами тактики* являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия.

В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Таким образом, изучаются наиболее эффективные тактические средства нападения против сильной обороны противника, а также средства активной защиты в противовес мощному нападению.

*Тактическими способами* ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке.

Уровень мастерства и индивидуальные особенности влияют на выбор той или иной системы игры. Так система игры с первой передачи для новичков слишком трудна и приносит много технических ошибок. Тактические возможности мастеров не смогут проявиться, если они будут

5

применять только простейшую систему игры с двумя нападающими.

При одной и той же системе игры, в зависимости от индивидуальных особенностей волейболистов, расстановка на площадке может меняться.

Например, обычно при игре в нападении с первой передачи

все игроки располагаются за трехметровой линией для удобства выполнения разбега при нападающем ударе. Однако, когда в команде имеется игрок, владеющий ударом левой руки и выполняющий его с одного-двух шагов разбега, расстановка несколько меняется. Игрок-левша, находясь в зонах 3 и 2, может стоять под сеткой. Подобную расстановку, которая отличается от обычной при игре с первой передачи, применяли в 1948—1950 гг. команды Ленинградского дома офицеров и киевского «Спартак». Игроки этих команд — А. Эйнгорн (ЛДО) и М. Пименов («Спартак») успешно проводили атаки и откидки из зон 3 и 2, находясь под сеткой,

Одна и та же система игры может проводиться в зависимости от подготовленности своей команды и действий противника с помощью различных тактических средств. Так, если игроки недостаточно владеют передачей в прыжке, рациональнее производить откидку (в случае блокирования противником удара с первой передачи) партнеру, расположенному в ближней зоне — такие передачи легче выполнить. Разберем другой случай. Игроки выполняют передачу мяча очень точно. Тогда откидки, в зависимости от концентрации блокирующих игроков, следует направлять избирательно то ближнему, то дальнему партнеру.

Творческая инициатива игрока в ходе соревнований не должна быть скована применением тактической системы. Игрок на основании наблюдений и игрового опыта принимает решение изменить расстановку, применить определенные тактические средства или переходить на другую систему игры. Например, обороняющаяся команда использует систему защиты с перемещением игрока зоны 6 на страховку. Нападающие удары противника систематически проходят выше рук блокирующих и попадают в середину площадки в зону 6. Игрок в ходе состязаний решает отойти назад и участвовать в защите на задней линии. Это и будет проявлением его творческой инициативы.

Тактическое мастерство команды тем гибче и эффективнее, чем инициативнее и опытнее игроки, умеющие пра-

6

вильно выбрать средства и способы ведения игры в зависимости от постоянно меняющихся условий игровой обстановки.

Вести игру на высоком тактическом уровне возможно только при условии отличной подготовки игроков в физическом, техническом и волевом отношении. Успешность индивидуальных тактических действий зависит от своевременности, быстроты и активности действий игрока, ориентировки на площадке и взаимопонимания между партнерами.

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

##### *СВОЕВРЕМЕННОСТЬ ДЕЙСТВИЙ*

Успешное выполнение любого приема или действия волейболиста на площадке зависит от того, своевременно ли реагирует игрок на изменения игровой обстановки. Более внимательный игрок, обладающий к тому же большим опытом, быстро разгадывает действия своих партнеров или противников.

Новичок обычно выходит к мячу только в тот момент, когда мяч находится в непосредственной близости от него и уже поздно организовать тактически правильные действия.

Одну и ту же тактическую задачу разные игроки разрешают применением разных тактических средств. Так, одни игроки для приема мячей с подачи или нападающего удара предварительно перемещаются и выбирают наиболее удобное место для передачи мяча из опорного исходного положения. Другие игроки в последний момент выполняют бросок за мячом. Естественно, что качество передачи в первом случае будет значительно выше, чем во втором.

Подобные примеры, где своевременность действий игрока определяет успех дальнейших игровых событий, характеризуют всю игровую деятельность волейболиста.

Своевременность действий игрока основана на способности быстро реагировать, уметь правильно определить на основании временных и пространственных представлений, приобретенных с игровым опытом, свои последующие действия (момент начала перемещения, его направление и быстрота, выбор места и применение наиболее рационального игрового приема).

#### 7

Своевременность действий определяется величиной фазы скрытого периода возбуждения зрительно-двигательной реакции игрока. Чем меньше время этого периода, тем больше времени игрок имеет для подготовки и целенаправленного выполнения последующих движений. Таким образом, у двух игроков, обладающих одинаковой общей скоростью зрительно-двигательной реакции, лучшего результата добьется тот из них, у которого время скрытого (латентного) периода возбуждения меньше.

Большое значение для быстроты зрительно-двигательной реакции имеет момент возникновения возбудительного процесса. Он может наступить раньше или позже — в зависимости от степени тренированности зрительного анализатора и игрового опыта. Так, у одного игрока возникновение возбудительного процесса может распространиться в результате реагирования на более ранние фазы движения игрока противника, а у другого на более поздние.

Умение игрока реагировать как можно раньше на действия своих партнеров и особенно игроков противоположной команды необходимо постоянно совершенствовать в процессе учебно-тренировочных занятий. Для большей ясности приведем несколько примерных заданий.

1. Игрок должен научиться определять направление и силу удара до момента самого удара по подготовительным движениям нападающего игрока.

2. Игрок, судя по исходному положению своего партнера, а также по направлению и скорости полета мяча, приближающегося к нему, должен научиться определять возможное направление передачи, последующей после приема мяча партнером.

3. Игрок по исходному положению и подготовительным движениям передающего вторую передачу игрока противника должен научиться заранее выбирать место для блокирования

возможного нападающего удара.

### **БЫСТРОТА ДЕЙСТВИЙ**

Быстрота — важнейшее качество волейболиста, необходимое для успешных действий игроков нападения и защиты. Команда не боеспособна, если игроки не умеют быстро перемещаться для выбора места, медленно, без ускорения разбегаются при атаках, вяло производят удар по мячу.

8

Медленная подготовка к атакующим ударам создаёт благоприятные условия для организации надежной защиты, и, в свою очередь, несвоевременная запоздалая подготовка сил для создания защиты даст возможность противнику свободно завершать свои атаки.

Неожиданными для противника бывают быстрые действия игроков, которые не дают ему возможность своевременно организовать противодействие. Быстрота и неожиданность действий являются решающими при единоборстве в совместных, коллективных усилиях командной борьбы.

Иногда требуется замедлить темп игры. Тогда применяются искусственные остановки, задержки мяча, когда он выходит из игры, медленное перекачивание мяча партнеру или игроку противника, выжидание перед подачей, минутные перерывы, замены.

Не следует путать игру в медленном темпе и быстроту действий. Если команда по какой-либо причине выбрала для своей игры медленный темп, то это не значит, что все игровые действия выполняются медленно.

Быстрота волейболиста имеет свой специфический характер. Волейболист, включая в тренировки дополнительные занятия по другим видам спорта, развивает и общую быстроту движений, которая в значительной степени повлияет на развитие этого качества в специфических игровых условиях. Своеобразие качества быстроты у волейболиста определяется особенностью структуры его движений в игре и главным образом механизмом их действия, как известно, основанным на возникновении зрительно-мозгового двигательного рефлекса. Развитие быстрых и своеобразных перемещений и действий волейболиста в наиболее полной мере может осуществляться только с помощью специальных упражнений, приближенных к условиям игры.

### **АКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ**

Активность действий игроков является залогом успеха команды в борьбе с противником. Активность действий у игроков нападения и защиты осуществляется в разнообразных проявлениях. Пример: активность нападающего может заключаться в создании постоянной угрозы атаки из своей зоны; блокирующие игроки противника будут вынуждены постоянно концентрироваться в зоне то одного, то другого активно атакующего игрока. Такие условия

9

способствуют проведению завершающих нападающих ударов без блокирования или против одного блокирующего игрока. Другой пример: активность нападающего игрока находит свое

проявление в систематических отвлекающих выходах, имитирующих нападающий удар и сковывающих действия блокирующих игроков.

Активность действий защитника состоит в том, чтобы принимать мячи не только в своей, но и в любой другой зоне, в случае ошибки партнера. Активные действия защитников создают уверенность в игре команды и часто вносят растерянность в ряды противника. На рис. 1 изображены активные действия защитника, который бросился, чтобы принять мяч, в зону своего партнера, несколько запоздавшего с выполнением приема мяча.

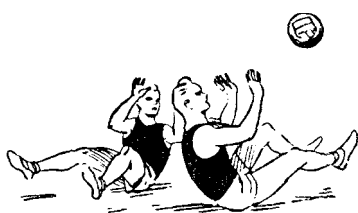


Рис 1

Активность действий блокирующих игроков заключается в постоянной готовности принять участие в индивидуальном и групповом блокировании, даже в том случае, если для этой цели необходимо выполнить быстрое перемещение или повторный прыжок после приземления с блокирования удара с первой передачи.

Активнее слаженные действия команды оказывают довлеющее влияние на противника. Против команды, способной от начала до конца вести игру активно, очень трудно бороться.

#### ОРИЕНТИРОВКА НА ПЛОЩАДКЕ

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

Чтобы ориентироваться во время игры, необходимо иметь хорошо развитое периферическое зрение и уметь переключать зрительный контроль с одного объекта на другой. Так, игрок, выполняя нападающий удар или откидку, основное внимание направляет на своевре-

#### 10

менность удара по мячу. Наблюдение за действиями блокирующих осуществляется посредством периферического зрения.

Не менее важное значение имеет периферическое зрение при выполнении игроком второй передачи мяча для удара. При этом основное внимание игрока направлено на передачу мяча, а с помощью периферического зрения игрок старается определить перемещения блокирующих игроков на противоположной площадке.

Ведущую роль при организации блокирования играет умение игрока переключать зрительный контроль с направления передачи мяча на действия нападающего игрока.

Хорошая ориентировка на площадке способствует активному ведению игры и повышает тактическую направленность действий игроков.

#### ВЗАИМОПОНИМАНИЕ МЕЖДУ ИГРОКАМИ

Успехи спортивной борьбы в такой командной игре, какой является волейбол, зависят прежде всего от согласованности действий игроков всего коллектива. На каком бы высоком уровне ни играли отдельные игроки команды в защите и нападении, опыт наблюдений показывает, что положительного результата в конечном счете может достигнуть та команда, в которой в организации обороны и нападения взаимодействуют несколько игроков. Так, проведение результативного нападающего удара в любой тактической комбинации зависит от целого ряда подготовительных действий нескольких игроков, а удачно заблокированный игроками обороняющейся команды мяч также является следствием согласованных действий этих игроков.

Игроки, правильно оценивающие положение своего партнера, всегда готовы помочь ему исправить совершенную им ошибку. Заслуженными аплодисментами награждают зрители игрока, который с помощью самоотверженного броска исправляет допущенную партнером ошибку.

Взаимопонимание и взаимопомощь — основное условие для успешной коллективной игры команды как в защите, так и в нападении. Взаимопониманию игроков необходимо уделять значительное внимание как при работе с начинающими волейболистами, так и в тренировках мастеров.

11

## **ТАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ**

К средствам нападения относятся не только все способы нападающих ударов, но и не средства игры, с помощью которых осуществляется вся предварительная подготовка для проведения нападающего удара. Основным средством успешной подготовки и выполнения нападающих действий является передача мяча.

К средствам нападения относятся также отвлекающие действия и подачи.

### **ПЕРЕДАЧА МЯЧА КАК СРЕДСТВО НАПАДЕНИЯ**

Переход команды к активным действиям в нападении осуществляется после обороны.

В игре разрядников и мастеров спорта переход от обороны к нападению происходит преимущественно в таких игровых ситуациях:

1. Игроки принимают и разыгрывают мяч от сильной подачи.
2. Игроки принимают мяч, отскочивший от рук блокирующих игроков своей команды и направляют к сетке для удара.
3. Игроки принимают мяч от нападающего или обманного удара и переходят к нападению.

Из приведенных примеров ясно, что без активного группового блокирования и хорошей защиты на задней линии, а также качественных вторых передач, никакое даже самое мощное нападение не сможет активно действовать.

Передачу мяча принято рассматривать дифференцирование, т. е. следует различать первую передачу, осуществляющую подготовку в действиях команды при переходе от обороны к нападению, и вторую передачу, направленную непосредственно игроку, выполняющему нападающий удар (если в игровой комбинации не применена передача «сразу» на удар). Основной задачей игроков при выполнении передач мяча является создание

с помощью маскировки своих действий таких условий, в которых завершающий удар мог бы проводиться при наименьшем сопротивлении обороняющейся команды. Это в значительной степени достигается благодаря точности первых передач и применения игроками отвлекающих действий.

12

*Первая передача — одно из основных средств ведения игры в тактическом отношении.* Способность команды не только защищаться, но и вести активную оборону с атакующими действиями определяется прежде всего умением игроков принимать и одновременно точно передавать мячи от сильных подач и нападающих ударов. В современном волейболе выполнение тактических завязок — первых передач представляет значительную сложность, так как большинство мячей принимается от сильных боковых подач и нападающих ударов.

Наибольшая точность и тактическое разнообразие достигается при передачах мяча сверху из высоких опорных исходных положений. Точности и плавности передач, выполняемых из этих исходных положений, способствует пластичность движений игрока, особенно рук, кистей и пальцев.

Удобство различных перемещений и поворотов в любом направлении, а также хороший зрительный контроль за передачей и окружающей обстановкой при выполнении передач из высоких исходных положений создают все возможности для необходимого использования тактических свойств этого средства игры (рис. 2, 3 и 4).



Рис. 2



Рис. 3



рис. 4

В разных тактических системах игры направление первых передач носит различный характер. При игре в три касания первые передачи направляются на одного из игроков передней линии, расположенного под сеткой для выполнения второй передачи мяча. Такие передачи могут производиться из всех зон площадки на любого игрока передней линии (в зависимости от комбинаций). Первые передачи сравнительно не сложны по выполнению, и они

13

имеют заранее обозначенный ориентир — игрока, находящегося под сеткой. Траектория полета мяча не должна быть особенно высокой, так как вторую передачу (для нападающего удара) игроку удобнее выполнять тогда, когда мяч направлен на уровне его лица (рис. 5).

Однако траектория первой передачи не должна быть и слишком пологой, так как при этом увеличивается скорость полета мяча и затрудняется прием мяча для игрока, выполняющего вторую передачу мяча. Если игрок направляет



первую передачу близко стоящему партнеру, то траектория полета мяча может быть и высокой (рис. 6).

Подобные же требования предъявляются к первым передачам мяча при выходах игрока задней линии к сетке для усиления нападающих действий игроков линии нападения.

Тактическая система нападения передачи «сразу» на удар своим названием подчеркивает значение первой передачи.

Приложение больших мышечных усилий, особенно при направлении передач на значительное расстояние, при приемах мячей от ударов или подач, как правило, ухудшает точность передачи мяча. Кроме этого, сложность таких передач объясняется тем, что нет точных ориентиров. Игроки стоят за трехметровой линией. Поэтому игрок направляет первую передачу, руководствуясь расположением сетки и углом разбега нападающего игрока, рассчитывая при этом свои мышечные усилия так, чтобы мяч не был направлен на сторону противника и в то же время находился бы не слишком далеко от сетки. Направление, скорость и высота первой передачи, предназначенной для нападающего удара, во многом зависят от особенностей нападающего. Например, игрок, обладающий более высокой двигательной реакцией при разбеге и прыжке, сможет произвести удар с передачи, имеющей более низкую траекторию, а значит и большую скорость полета мяча; другой игрок, не обладающий этими качествами, при такой же передаче не успеет провести атакующее действие. Другой пример: игрок, владеющий ударами с обеих рук, имеет значительно больший диапазон действий при неточно направленной первой передаче мяча, чем игрок, способный выполнить удар только правой рукой.

Сложность первой передачи и необходимость выработки взаимодействия передающего с нападающим требуют систе-

14

матической и длительной тренировки. При первой передаче с задней линии на линию нападения необходимо учитывать расположение нападающего игрока по отношению к передающему. Если передающий игрок находится на одной, перпендикулярной сетке, линии с нападающим, то передачу следует направлять справа или слева стоящему от него партнеру. В процессе игры первую передачу на удар нужно направлять на игрока, не участвующего в блокировании, так как он не располагается под сеткой и имеет возможность сделать нападающий удар с разбега. В тех случаях, когда игрок, не участвующий в блокировании, находится на одной, перпендикулярной сетке, линии с передающим, мяч следует посылать несколько правее места его расположения (для игрока — левее).

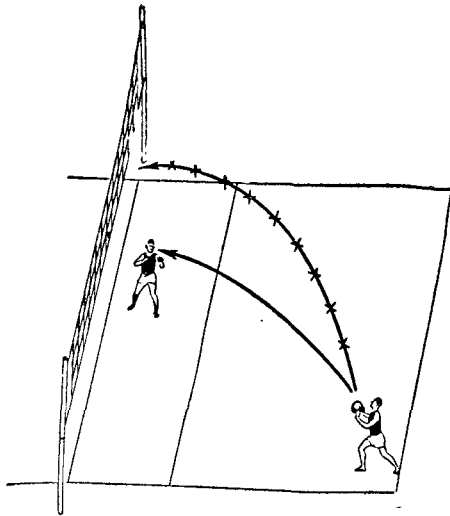


Рис. 5

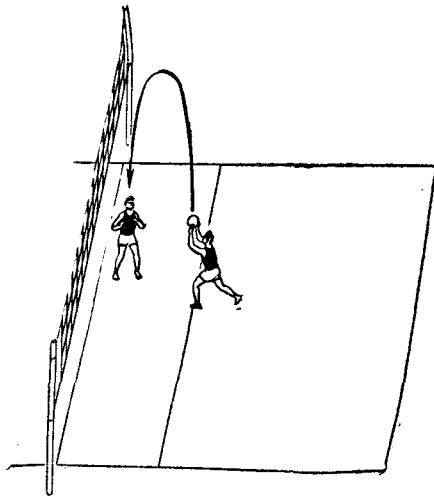


Рис. 6

15

*Вторая передача* — важное средство подготовки нападающего удара. Она применяется не только при игре в три касания с использованием двух нападающих передней линии, но и при выходах игрока задней линии для розыгрыша мяча любому игроку нападения (а также при игре в нападении с первой передачи).

Общая тактическая задача второй передачи в том, чтобы «вывести» игрока, завершающего комбинацию нападающим ударом, без блокирования или против одного блокирующего игрока. При выполнении второй передачи имеются два направления в тактике, в соответствии с которыми разработаны комбинации против группового блокирования.

1. Блокирующим противникам приходится располагаться по всей длине сетки. Это достигается с помощью «широкой раскидки», т. е. передач с большими по длине траекториями. Такие передачи направляются через всю площадку. Например, игрок зоны 2 передает мяч на край сетки партнеру зоны 4, (рис 8, передача а). Вторые передачи с длинной траекторией

используются не только при системе игры в нападении с первой передачи, но и при розыгрыше мяча игроком, выходящим с задней линии.

Наибольшей эффективности достигают длинные передачи, имеющие сравнительно невысокую траекторию и, естественно, большую скорость. При этом связующий блокирующий игрок зоны 3 противника обычно не успевает переместиться в зону атаки для участия в групповом блокировании.

Очень распространены в современной игре длинные

16

скоростные передачи, известные под названием прострелов. Скоростные передачи применяются пока преимущественно в мужских командах; выполнение удара с таких передач требует чрезвычайной подвижности и резкости

движений при разбе-  
ге, прыжке и ударе;  
эти качества не всегда  
достаточно развиты  
у женщин-волейболис-  
ток.

Условные обозначения  
————» *Путь игрока*  
O----»O *Перемещение игрока*  
———— *Путь мяча*  
(O *Блокирование*  
рис.7

Скоростные передачи характерны тем, что имеют низкую траекторию полета мяча. Мяч появляется на какие-то доли секунды над сеткой лишь в месте, необходимом для выполнения удара (рис. 8, передача б). Выполняя удар со скоростной передачи, нападающий игрок должен находиться

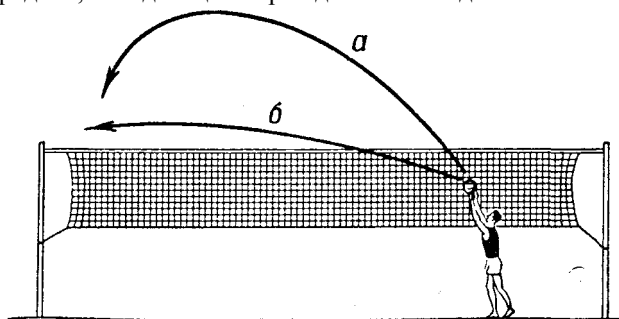


Рис. 8

в прыжке уже в положении готовности для удара в тот момент, когда мяч еще только попадает на пальцы рук передающего игрока. Такое положение игрока вызвано большой первоначальной скоростью передачи. Игрок должен рассчитывать свои мышечные усилия так, чтобы полет мяча предельно терял свою скорость в месте расположения игрока в воздухе; при большой скорости полета мяча нападающий игрок может не успеть произвести удар. Использование в игре результативных скоростных передач требует от взаимодействующих игроков длительного совершенствования.

II. При выполнении второй передачи в комбинациях второго типа (или при откидке в прыжке) розыгрыш мяча

17

производится приблизительно в одном и том же месте площадки с расчетом на то, чтобы блокирующий игрок не успел сблокировать удар с короткой передачи или поставить повторный блок на короткую откидку. Такие передачи применяются при системе игры в нападении с выходом игрока задней линии к сетке для розыгрыша вторых передач. Описываем

одну из комбинаций (при этом игрок зоны 3 противоположной команды, как правило, блокирует). В тот момент, когда нападающий и блокирующий игроки начинают опускаться, следует короткая передача в глубь площадки (за спину нападающего игрока зоны 3) и другой нападающий игрок производит завершающий удар. Организация повторного блока затруднена в данном положении по двум причинам: игрок зоны 3 только начинает приземляться, а игроки зон 2 и 4, хотя и готовы для блокирования, но не могут его осуществить, так как игрок зоны 3 расположен в месте атаки и мешает своим партнерам. Однако, если вторая передача будет выше определенного уровня, то блокирующий игрок зоны 3 без особенного труда успеет второй раз поставить блок.

Наибольшего успеха достигают низкие передачи-откидки при нападении с первой передачи. В тех случаях, когда на удар с первой передачи игроки противоположной команды организовали двойное блокирование, нападающий игрок выполняет вместо удара низкую откидку близко расположенному партнеру. Удары с откидкой при двойном блокировании на первую передачу обычно проводятся без блока, так как игроки, опустившиеся после постановки блокирования удара с первой передачи, не успевают переместиться в место новой атаки и повторно прыгнуть для обороны своей команды.

Вторые передачи-откидки могут выполняться игроком перед собой или за голову. Игрок, передающий вторую передачу-откидку, в момент передачи поворачивается правым или левым боком к сетке (рис. 9). Некоторые игроки с успехом применяют откидку, находясь лицом к сетке (рис. 10).

Особенно результативны откидки одной рукой в прыжке при первой передаче, направленной близко на сетку, так как практически в таких случаях можно производить только нападающий удар, а выполнение откидки требует от игрока высокого уровня техники владения мячом (рис. 11). Такие откидки, даже без предварительного при-

18

менения отвлекающих действий, всегда создают условия для проведения завершающего удара без блока. Значительная сложность техники передачи одной рукой в безопорном положении не сделала этот тактический прием распространенным. Однако при систематическом совершенствовании на учебно-тренировочных занятиях откидок мяча одной рукой с передач, направленных на сетку (или для

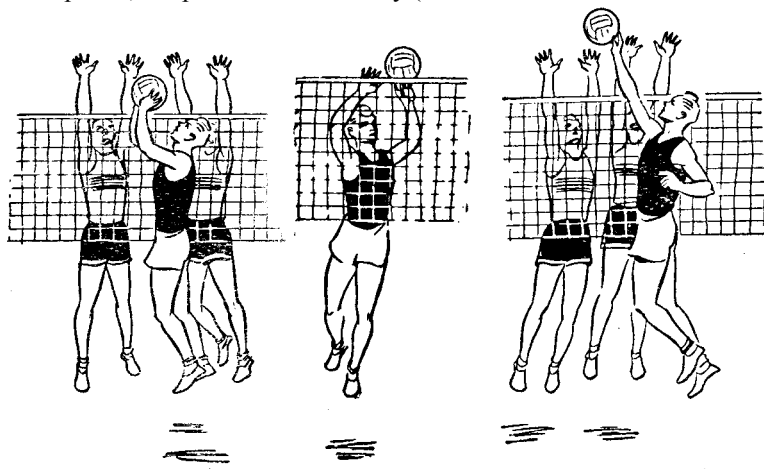


Рис. 9

Рис. 10

Рис. 11

усложнения на сторону противника), наши волейболисты, бесспорно, смогут использовать в играх это эффективное тактическое средство для подготовки нападающих ударов.

Первые и вторые передачи, являясь средствами тактической подготовки нападающих ударов, в любых системах игры и их комбинациях, на каком бы высоком уровне они ни выполнялись, прежде всего должны отвечать основному своему свойству—соответствовать (по направлению, длине и высоте) индивидуальным особенностям нападающих игроков. В противном случае ни один самый хитроумный тактический замысел, ни одна комбинация не смогут увенчаться успехом.

Большое значение для успешного проведения атаки имеет умение игрока ориентироваться при выполнении второй передачи, учитывая при этом расположение силь-

19

ных и слабых в блокировании игроков команды противника. Завершающие атаки всегда результативнее при хорошем взаимодействии передающего игрока с нападающим. Четкое проведение ударов с постоянным изменением длины, скорости, высоты передачи и, естественно, места проведения удара значительно осложняет действия блокирующих игроков.

### НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Нападающий удар является решающим тактическим средством ведения игры в борьбе с командой противника.

Команда, виртуозно играющая в защите, но не имеющая в своем составе игроков, обладающих мощным и разнообразным нападением, никогда не сможет добиться значительных успехов в соревнованиях.

Анализируя разновидности нападающего удара, можно убедиться, что каждая из них носит определенную тактическую направленность.

Нападающий игрок в зависимости от игровой обстановки, т. е. в зависимости от направления и высоты передач, расположения блока противника и защитников на задней и передней линиях, старается выбрать такой способ удара, с помощью которого можно было бы «обойти» или «пробить» блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону площадки. Всем известны такие примеры, когда нападающий игрок, обладающий только сильным ударом по ходу разбега, беспрерывно попадает в руки блокирующих игроков.

Для игроков противника не представляет большой трудности сблокировать мяч, направленный несколько раз подряд одним и тем же способом в одно и то же место. Нападающие удары достигают цели только в том случае, когда игрок владеет не одним способом удара, а всем арсеналом тактических средств нападения, используя ту или иную разновидность нападающего удара в соответствии с игровой обстановкой. Таким образом, тактическое назначение ударов, в зависимости от защитных действий обороняющейся команды, должно носить определенную целенаправленность.

*Нападающие удары при отсутствии блока противника.* В тех случаях, когда игроки обороняющейся команды по какой-

либо причине не сумели организовать блокиро-

20

вания, нападающий удар может принести лучший результат, если игрок будет учитывать следующие моменты.

1. При близкой к сетке передаче следует применять нападающий удар максимальной силы, направляя мяч в площадку по возможно кратчайшему пути. Мячи от таких ударов почти невозможно принять.

2. С передачи, отдаленной от сетки на значительное расстояние, целесообразно производить сильный удар в зону расположения игрока противника, слабее других владеющего действиями защиты.

3. Положительных результатов достигают удары с изменением предполагаемого в начале направления полета мяча (различные удары с переводом и «срезки»).

4. Нападающий игрок в момент удара (в безопорной фазе) должен уметь вести наблюдение за положением защитников и при малейшей неточности одного из них в выборе места направлять мяч ударом (или обманным ударом) в эту зону площадки.

Рассмотрим несколько примеров. Игроки обороняющейся команды при нападающем ударе противника с далекой передачи не блокируют. При этом защитники зон 1 и 5 расположены правильно, а игрок зоны 6, оставив свою зону, переместился вперед к трехметровой линии. В данном случае не защищена середина площадки (зона 6) (рис. 12).

В другом случае защитник зоны 5 (при ударе с близкой передачи) расположился для приема удара в дальнем углу площадки, оставив открытой значительную часть защищаемой зоны перед собой (рис. 13).

*Нападающие удары против одного блокирующего игрока.* При современной разносторонней технике нападения без особенного труда возможно проводить атаки против индивидуального блока. В зависимости от действий блокирующего может быть использован тот или другой способ нападающего удара. При закрытии блоком противника направления прямого нападающего удара из зоны 4 для обхода блока применяется перевод влево без поворота и с поворотом туловища влево и перевод вправо с поворотом туловища влево.

Аналогичные действия можно применять для «обхода» блока (при ударе из зон 3 и 2).

Выполняя удары с переводом из различных зон пло-

21

щадки, игрок должен учитывать ориентиры площадки. диапазон действий различных способов нападающего удара, выполняемых из различных зон, не одинаков. Например, нападающий удар с переводом вправо имеет наибольший диапазон действия при атаках из зоны 4, нападающий удар с переводом влево при атаках из зоны 2. Диапазон действий перевода влево (из зоны 4) и вправо (из зоны 2) незначителен, так как направления этих ударов ограничены боковыми линиями площадки.

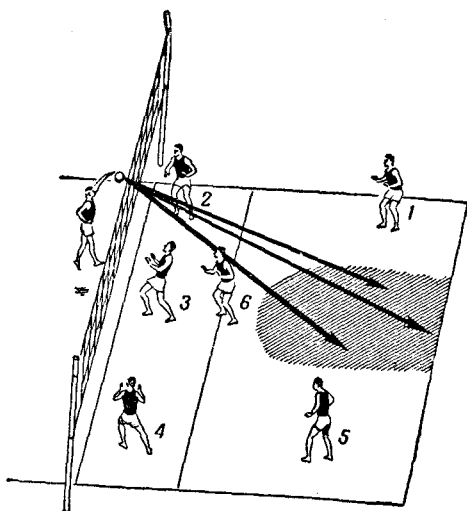


Рис. 12

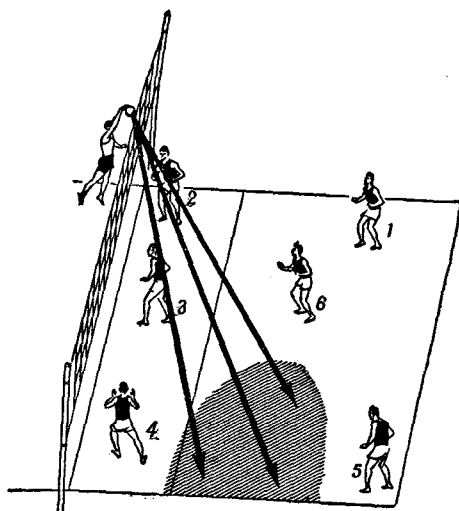


Рис. 13

*Нападающие удары против группового блокирования.* Если проведение атаки при организации блокирования одним игроком не представляет особенной трудности, то групповой блок является серьезным противодействием атакам нападающей команды.

В процессе игры, несмотря на стремление команды вести игру комбинационно, постоянно повторяются игровые ситуации, в которых нападающим игрокам приходится играть с высокой второй передачи, преодолевая групповой блок противника. С групповым блокированием нападающей команде приходится встречаться не только при элементарной системе ведения игры на одного или двух нападающих, но и во всех тех случаях, когда первая передача от подачи или нападающего удара направлена неточно.

Даем несколько советов, которые будут полезны игроку, выполняющему нападающий удар против группового блокирования.

1. Направлять передачу для удара не ближе чем на метр от сетки. (При близкой к сетке передаче все направления удара

могут быть закрыты групповым блоком).

2. Производить удары с таким расчетом, чтобы мяч улетал за пределы поля от рук блокирующих игроков.

3. Стараться проводить удары выше рук блокирующих игроков.

4. При нападающем ударе с длинной передачи с краев сетки или с откидки партнера следить за перемещением к месту атаки второго блокирующего, и в случае его запоздания проводить удар в зону, закрываемую блоком.

5. Как можно дольше маскировать первыми фазами движений нападающего удара (разбег, прыжок, замах) фактическое направление удара.

6. При двойном и особенно тройном блокировании использовать отвлекающие действия, направляя мяч тихим ударом на руки блокирующих игроков или в одну из

23

зон передней линии, не защищаемую страхующими игроками.

7. Имея в команде игроков, обладающих высоким ростом и хорошим прыжком, направлять мяч для завершающего удара этим игрокам.

8. Проводить атаки с применением передач по всей длине сетки.

9. Проводить нападающие удары с замахом двумя руками и последующим ударом правой или левой рукой.

#### **ОТВЛЕКАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ**

Особенно эффективными тактическими средствами подготовки и проведения атак в современном волейболе являются отвлекающие действия.

Отвлекающие действия состоят из имитации различных игровых движений, целью которых является отвлечение внимания противника от выполнения последующего приема.

#### **Отвлекающие действия при передаче мяча**

*Имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча* двумя руками на незащищенные места площадки противника чаще всего выполняется передним правым игроком, но может быть использована любым игроком передней линии. Игрок, выполняющий этот прием, стоит под сеткой, повернувшись боком к ней (это положение является типичным для игрока, разыгрывающего вторую передачу), и затем, в прыжке имитируя передачу мяча одному из партнеров, внезапно за счет резкого движения рук направляет мяч низко над сеткой на незащищенное место площадки противника. Данный прием стал применяться в связи с тем, что в момент подачи противника блокирующие игроки находятся под сеткой и на площадке в этот момент образуются незащищенные места.

При этом отвлекающем действии иногда игрок может направлять мяч за голову.

*Отвлекающие действия при второй передаче мяча могут применяться подтянувшимся к сетке передним правым и передним центральным игроком, а также при выходах к сетке одного из игроков задней линии с целью розыгрыша мяча любому из троих нападающих. Игрок, имитируя передачу вперед— на край сетки, передает мяч над собой*



или за голову, или, наоборот, имитируя передачу над собой, направляет мяч на край сетки или за голову. Отвлекающие действия при таких передачах состоят из имитирующих движений туловища и рук игрока, передающего мяч. Передача мяча, направленного после имитации на край сетки, обычно производится за счет резкого движения кистей и пальцев. Выполнение отвлекающих действий при второй передаче мяча требует согласованности и взаимопонимания игроков линии нападения с игроком, выполняющим передачу.

При имитации нападающего удара с последующей передачей мяча партнеру игрок, отвлекая своими действиями блокирующих игроков противника, выносит вверх вторую руку и передает—откидывает мяч партнеру (рис. 14).

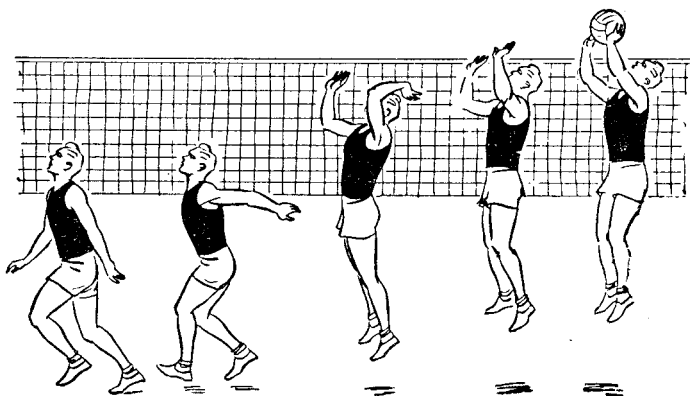


Рис. 14в заблуждение блокирующих игроков противника, так как каждая передача заранее нацеливает блокирующих игроков на розыгрыш мяча для нападающего удара в определенном месте площадки. Отвлекающие действия при первой и второй передачах используются как при розыгрыше мяча у сетки, так и при передаче для нападающего удара с задней линии. Имитируя передачу мяча вперед (прямо перед собой), игрок, повернувшись лицом в какую-то определенную сторону, производит подготовительные

движения к передаче мяча именно в эту сторону, после чего передает мяч в другом направлении. Такая передача

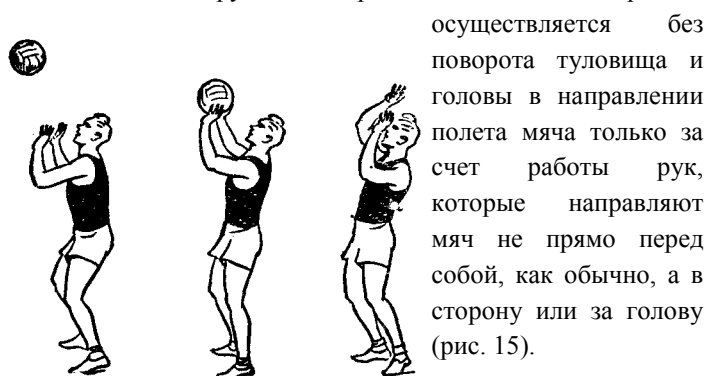


Рис. 15

#### Отвлекающие действия при нападающем ударе

При имитации нападающего удара с последующим тихим опусканием) мяча одной рукой на блок или пустые места площадки противника игрок производит сильный замах для

удара (имитация) и в последний момент «тихо» направляет мяч пальцами на руки блокирующих игроков или в незащищенные места их площадки (рис. 16). Посылать мяч на незащищенные места площадки целесообразно при групповом блокировании, учитывая при этом расположение страхующих игроков. Сложность приема таких мячей игроками обороняющейся команды заключается в быстрой смене действий, что вызывает у защитников тормозные процессы, затрудняющие ответную реакцию. Однако игроки обороняющейся команды при многократном применении противником медленно летящих «тихих» мячей приспосабливаются к их приему. Поэтому такие обманные

26

действия достигают результата только при чередовании с сильными нападающими ударами.

*Эффективным тактическим средством нападения яв-*

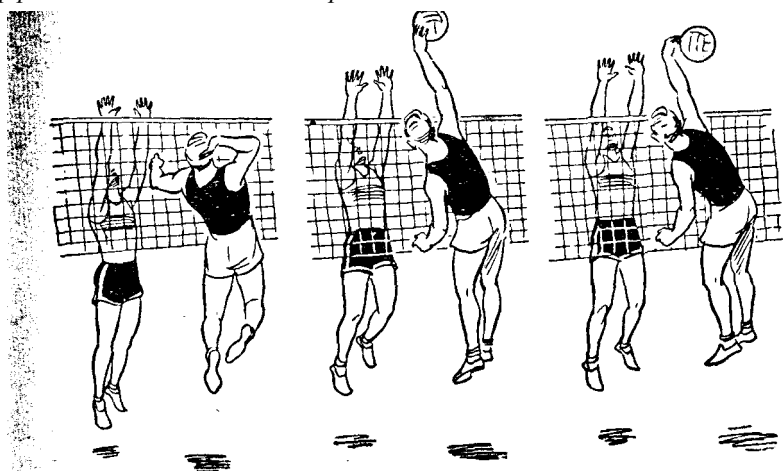


Рис. 16

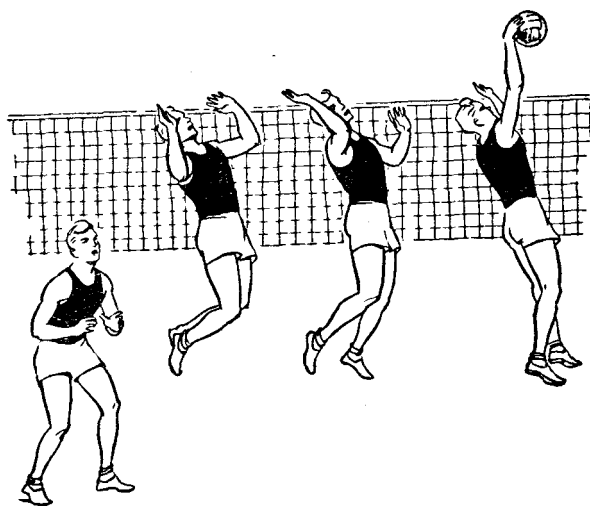


Рис. 17

*ляется имитация передачи мяча в прыжке с последующим нападающим ударом (рис. 17). Имитируя передачу мяча в прыжке, игрок тем самым вводит в заблуждение против-*

27

ника, который, судя по имитации этих движений, типичных для передачи мяча в прыжке, не блокирует, что и дает возможность нападающему свободно произвести удар. При выполнении этого отвлекающего действия игрок, стоя на месте (реже с разбегу), обозначает положение, предшествующее передаче мяча в

прыжке, затем производит толчок, отличающийся от толчка при нападающем ударе почти полным отсутствием маховых движений руками. В момент прыжка игрок прогибается в поясничной части позвоночника, отводя плечи несколько назад и продолжая руками фиксировать положение, характерное для передачи. В момент максимальной точки прыжка нападающий резко отводит на замах для удара руку и одновременно с разгибанием туловища наносит рукой удар по мячу.

### ПОДАЧИ

Разнообразие, точность и сила, с которой может посылатся мяч при подаче на площадку обороняющейся команды, позволяют в настоящее время считать подачу одним из средств активных нападающих действий.

К подачам с большой первоначальной скоростью относятся: верхняя боковая и верхняя прямая подачи. Для точного направления мяча применяется верхняя прямая подача без большого замаха руки с незначительным силовым усилием в момент удара.

На рисунках показан только замах и фаза удара при сильной боковой подаче (рис. 18), при сильной верхней (рис. 19), при точной верхней «без большого замаха» (рис. 20).

Наибольшего результата достигают сильные боковые подачи. Такие подачи нередко приносят команде подряд несколько очков. Часто игроки обороняющейся команды при приеме сильной подачи не могут достаточно точно направлять первую передачу и расстраивается принятая система игры, нападающий удар приходится выполнять с далеких от сетки (неудобных для нападающего игрока) передач или против группового блокирования защищающейся команды.

Все это снижает качество нападающих действий одной команды и, напротив, облегчает оборону и активизирует подготовку и проведение атак в другой команде.

Рассмотрим несколько случаев целесообразного применения подач против обороняющейся команды с учетом ее особенностей.

28

Разнообразие, точность и сила, с которой может посылатся мяч при подаче на площадку обороняющейся команды, позволяют в настоящее время считать подачу одним из средств активных нападающих действий.

К подачам с большой первоначальной скоростью относятся: верхняя боковая и верхняя прямая подачи. Для точного направления мяча применяется верхняя прямая подача без большого замаха руки с незначительным силовым усилием в момент удара.

На рисунках показан только замах и фаза удара при сильной боковой подаче (рис. 18), при сильной верхней (рис. 19), при точной верхней «без большого замаха» (рис. 20).

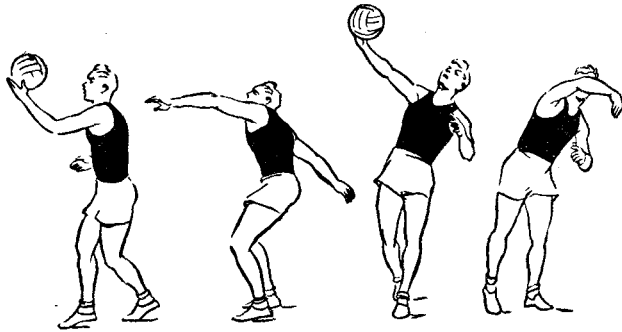


Рис. 18

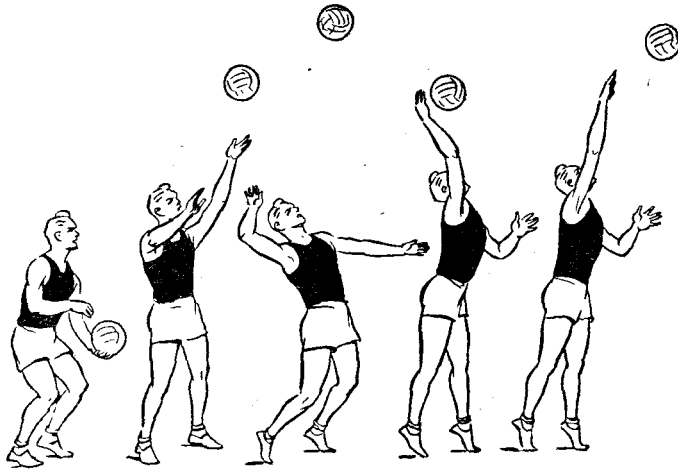


Рис. 19

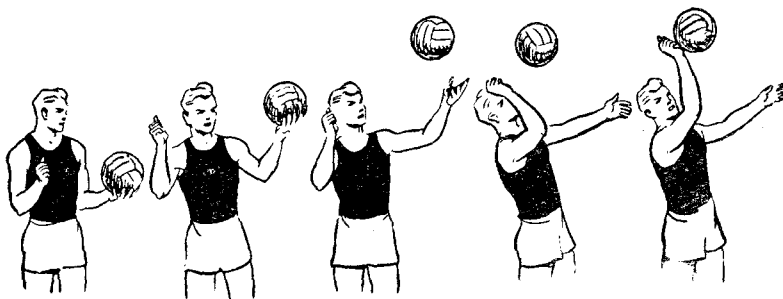


Рис. 20

1. Противник хорошо проводит атаки с первых передач или откидок. Тогда необходимо выполнять сильную подачу — это затруднит противнику произвести первую передачу. С этой же целью рекомендуется производить точные подачи в конец площадки (ближе к лицевым линиям), особенно в зону 5.

2. Противник применяет выходы игрока задней линии к сетке для второй передачи. Тогда подачу следует направлять в зону выходящего игрока — она плохо защищена.

3. В команде противника есть игрок, слабо владеющий передачей с подачи. Необходимо использовать этот недостаток, направляя подачу в зону расположения этого игрока.

4. Иногда достигают положительного результата подачи, направленные между двумя игроками. Каждый из этих игроков, рассчитывая, что мяч с подачи будет принят партнером, часто не делает попытки его принять.

5. Для затруднения розыгрыша первой передачи следует учитывать своеобразие расстановки игроков (при раз-

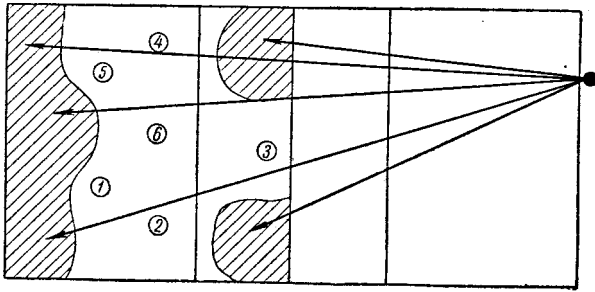


Рис. 21

личных системах игры), отыскивая в ней менее защищенные участки площадки и направляя туда точную верхнюю подачу.

На рисунках изображено расположение игроков при нападении со второй передачи при системе игры с двумя нападающими (рис. 21), при выходах игроков (рис. 22) и при нападении с передачи «сразу» на удар (рис. 23).

30

Заштрихованные участки показывают менее защищенные места площадок в момент выполнения подачи.

6. Следует учитывать, что игроки обороняющейся команды при приеме сильных боковых подач располагаются несколько дальше от трехметровой линии нападения,

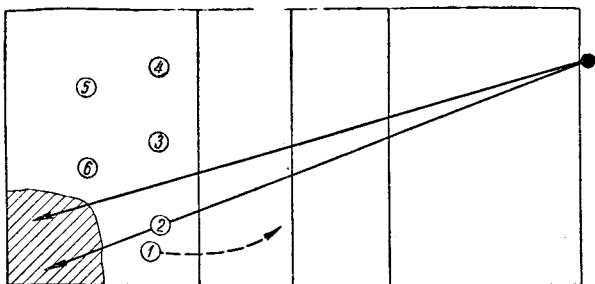


Рис. 22

так как траектория полета мяча при сильной подаче теоретически не может быть направлена до трехметровой линии. Поэтому положительных результатов достигает чередование сильных боковых подач на заднюю линию с тихими

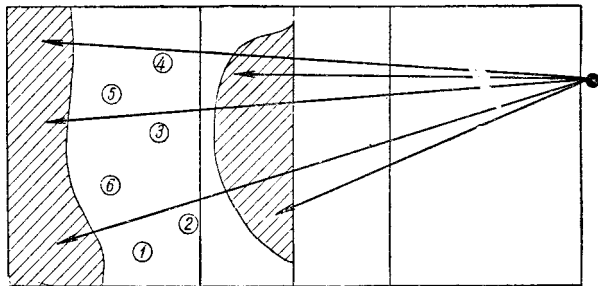


Рис. 23

верхними прямыми подачами с затухающей траекторией полета мяча в непосредственной близости от сетки на площадке противоположной команды.

7. При выполнении верхней прямой подачи можно использовать и такой тактический прием. Взгляд игрока и мяч нацеливается на одном из противников, а подача выполняется на другого.

В играх на летних площадках различные метеорологические условия, которые учитываются при выполнении подачи, могут способствовать тому, что для противника будет значительно затруднен прием первой передачи.

Например, для команды, играющей против солнца, определенную трудность будет представлять передача мяча с подачи «свечой» (чешская подача). При сильном ветре значительно сложнее принимать мячи от верхних прямых подач и особенно верхних прямых подач с подкручиванием мяча.

### **ТАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ**

К средствам защиты относятся блокирование и передачи. Если в предыдущем разделе передачи рассматривались как тактическое средство подготовки нападающего удара, то в этом разделе дается характеристика передач как средств защиты. В передаче мяча, как и в других приемах игры, ярко проявляется переход от защиты к наступательным действиям. Например, блокирование из средства защиты может перейти, в случае резкого отскока мяча от блока на сторону противника, в средство нападения. Однако, несмотря на тесную связь и взаимозависимость действий защиты и нападения, каждое из них имеет характерные черты и особенности, а поэтому для большей наглядности точного определения функций игрока в защите и нападении в данной книге передачи описаны отдельно как средства нападения, так и средства защиты.

#### **БЛОКИРОВАНИЕ**

Основным средством защиты от нападающих ударов в непосредственной близости от сетки является блокирование. Умелое применение одиночного и группового блокирования обеспечивает команде надежную оборону. При правильной постановке блока, т. е. при закрытии основного направления сильного нападающего удара, игроки защиты на задней линии могут успешно принимать менее сильные мячи от ударов, выполненных с переводом, или мячи, отскочившие от рук блокирующих игроков под прямым или тупым углом по отношению к площадке. Поэтому команда с хорошим блоком имеет большие возможности для осуществления всевозможных тактических комбинаций с первой передачи.

32

#### **Индивидуальное блокирование**

При блокировании очень важно точно и своевременно расположить руки игрока по отношению к мячу в зависимости от направления, силы, вида нападающего удара и отдаленности передач мяча от сетки. Приводим пример. Надо блокировать прямой нападающий удар, выполненный из зоны 4 в направлении между зонами 4 и 5 противоположной площадки. В этом случае руки при блокировании выставляют не прямо против мяча, а смещают несколько влево. Степень смещения рук в сторону зависит от угла направления полета мяча при нападающем ударе относительно средней линии площадки (рис. 24).

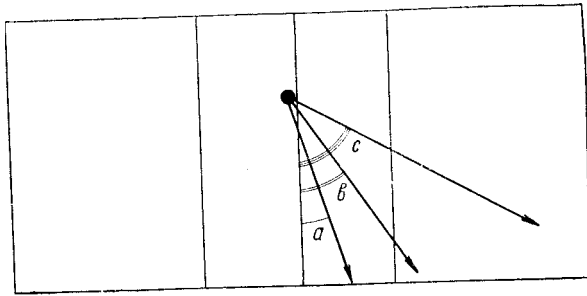


Рис. 24

Умение блокирующего игрока выставить руки именно в то место, в которое направлен ударом мяч, вырабатывается на основании изучения движений нападающих игроков

(в опорной и безопорной фазе).

Если нападающий новичок не умеет применять разнообразные удары с переводом, то для определения направления его удара при блокировании достаточно учесть его угол разбега по отношению к сетке и расположение туловища в момент толчка. Значительно сложнее блокировать опытного игрока-разрядника, разносторонне владеющего приемами нападения. Направление удара можно определить, когда нападающий находится в прыжке (в безопорном положении) по движению его ударяющей руки.

Блокирующий игрок, точно рассчитав по направлению и высоте передачи место и момент толчка, основное внимание направляет на действия нападающего (разбег, толчок и осо-

33

бенно движение руки при ударе). Прыжок и выставление рук над сеткой игрок выполняет как бы механически (без зрительного контроля), продолжая вести наблюдение за противником до момента удара.

Вторым, не менее важным, условием для качественной постановки блока является своевременность действий блокирующего игрока относительно действия нападающего. Для своевременной организации блока в большинстве случаев прыжок следует выполнять значительно позднее прыжка нападающего игрока, а именно в тот момент, когда нападающий игрок находится в фазе взлета и производит замах для удара по мячу.

Исключение составляет момент выполнения прыжка при блокировании нападающего удара с коротких и скоростных передач. При блокировании таких ударов прыжок блокирующего следует производить одновременно с прыжком нападающего.

Своевременность прыжка во многом зависит от специфики действий различных нападающих, поэтому блокирующий должен постоянно изучать индивидуальные особенности каждого нападающего игрока противоположной команды и до встречи с этой командой, и в процессе игры с ней.

### **Групповое блокирование**

В групповом блокировании могут участвовать все игроки передней линии. Однако чаще всего в групповом блоке принимают участие только два рядом стоящих партнера (двойной блок), третий нападающий помогает в организации страховки.

Тройной блок иногда используется для противодействия нападающему удару большой силы. Тройное блокирование целесообразно только при нападающем ударе со второй передачи мяча.

Нападающий удар с первой передачи в связи с возможностью откидки не всегда можно рекомендовать блокировать даже вдвоем.

Большое значение для успешного проведения группового блокирования имеет четкое распределение функций между игроками передней линии; их исходное положение и действия каждого из них зависят от обязанностей и действий нападающих игроков противоположной команды. Подготавливаясь к блокированию, игроки располагаются под сеткой и наблюдают за действиями нападающих игроков противника.

34

Наиболее простыми для организации двойного блока будут тактические комбинации, при которых первая передача направляется на стоящего под сеткой игрока зоны 3 или 2 для последующей второй передачи нападающему игроку.

Более сложной будет организация двойного блока при Игре с розыгрышем первой передачи на выходящего к сетке игрока задней линии для второй передачи или при нападении с первой передачи и откидки.

Чередование нападающих ударов с обыкновенных высоких передач с ударами с низких и скоростных передач, использование для ведения нападения всей длины сетки, большое разнообразие нападающих ударов, применяемых с отвлекающими действиями при этих системах игры, создают трудные условия для группового блокирования. В связи с этим значительно увеличиваются перемещения блокирующих игроков и особенно центрального блокирующего игрока, который является связующим звеном при организации двойного блока во всех зонах площадки, а поэтому, как правило, *сильнейший на линии блокирующий игрок выполняет эти функции*. Если сильнейший на линии блокирующий игрок находится в зоне 2 или 4, то обычно после своей подачи этот игрок меняется местами с партнером справа или слева.

Наиболее существенную роль при групповом блокировании играет взаимодействие игроков при атаках нападающих противоположной команды.

Необходимо различать основного и вспомогательного блокирующих игроков. Основной блокирующий — игрок, находящийся ближе к месту нападающего удара противника; его функции заключаются в том, чтобы наиболее правильно определить направление полета мяча от удара и его блокировать. Вспомогательный блокирующий — игрок, который перед блокированием вынужден сделать предварительное перемещение к месту атаки; функции этого игрока состоят в том, чтобы присоединить свои руки к рукам основного блокирующего игрока и усилить тем самым блокирование одного из возможных направлений удара. Основной блокирующий прыгает и выставляет руки над сеткой несколько раньше, чем вспомогательный, который присоединяется в последний момент.

Разграничение обязанностей между блокирующими игроками сводит до минимума такие случаи, когда мяч проходит в



образовавшееся окно между руками двух партнеров,

35

каждый из которых действует обособленно, руководствуясь своими субъективными ощущениями.

Понятие основного и вспомогательного блокирующего не должно рассматриваться и применяться на практике к любым игровым ситуациям догматически. Так, при нападении противника из зон 4 и 2, особенно с длинных передач, направленных на край сетки, основными блокирующими всегда будут игроки зон 2 и 4. Если же нападающий удар проводится из зоны 3, основным блокирующим в большинстве случаев будет игрок зоны 3. При этом вспомогательным игроком может быть партнер справа или слева (рис. 25 и 26) в зависимости от направления передачи для удара к границам зон 2 и 4.

Другой пример — вторая передача направлена не слишком близко к сетке, нападающий игрок зоны 4 особенно успешно использует перевод вправо, тогда основным блокирующим должен быть игрок зоны 3, игрок зоны 2, являясь вспомогательным, имеет только одно задание: приблизить свои руки в момент блокирования к рукам основного игрока

*Блокирование нападающих ударов при розыгрыше второй передачи игроком, выходящим с задней линии.* При системе игры с выходами нападающие игроки (один или два) выполняют отвлекающие действия (разбег и прыжок) для проведения удара без блока третьим игроком. Содержание подобных тактических комбинаций изложено ниже.

Для ознакомления с организацией блокирования нападающих ударов при игре с выходами рассмотрим основные тактические варианты построения атак в этой системе и способы нейтрализации их с помощью блокирования.

*Вариант 1-й.* Нападение ведется из зоны 3с короткой передачи, а из зон 2 и 4 с краев сетки. Блокирующие игроки располагаются по всей длине сетки, каждый против своего подопечного. При таком расположении блокирующих игроков нападающий удар даже со скоростной передачи на край сетки будет блокироваться одним игроком. В случае высокой передачи для нападающего удара в любую из зон площадки игроки обороняющейся команды всегда смогут организовать двойное блокирование.

*Вариант 2-й.* Нападение ведется игроком зоны 3 с низкой передачи или игроком зоны 2 с откидки за спину отвлекающему игроку зоны 3, игрок зоны 4 проводит атаки из своей зоны с края сетки. Блокирующий игрок зоны 4,

35

следя за перемещением своего подопечного нападающего игрока зоны 3, также перемещается и располагается рядом с центральным игроком. Блокирующий игрок зоны 2 остается на своем месте в ожидании возможной атаки игрока зоны 4.

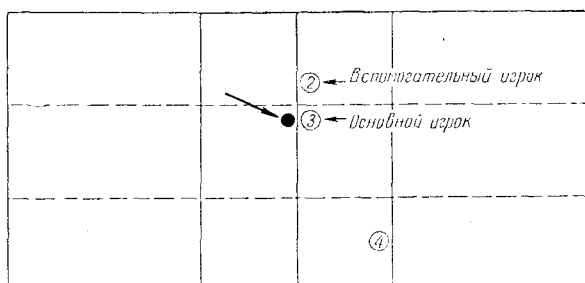


Рис. 25

Удар с короткой передачи блокирует игрок зоны 3, удар с заслоном, который может последовать в случае, если действия игрока зоны 3 были лишь отвлекающими, готовится

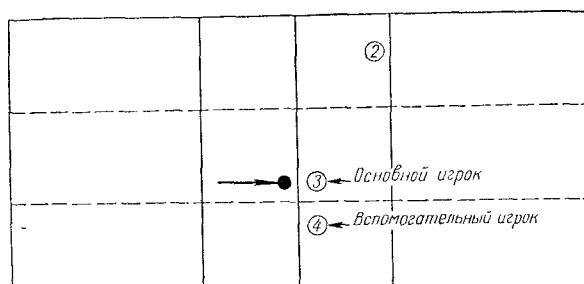


Рис. 26

отразить блокирующий игрок зоны 4. Таким образом, каждый из блокирующих игроков должен следить за своим подопечным.

Организация блока при системе игры с выходами будет значительно облегчена, если игроки заранее изучат тактические комбинации команды, с которой предстоит встретиться.

*Блокирование нападающих ударов при системе игры с первой передачи* представляет наибольшую сложность и

37

требует от игроков хорошего умения сочетать индивидуальное блокирование с групповым. В различных игровых ситуациях, учитывая действия конкретного противника, на удар с первой передачи можно рекомендовать индивидуальный или групповой блок.

Индивидуальный блок на удар с первой передачи следует применять в следующих случаях.

1. Если первая передача направлена для удара неточно и нападающий игрок не может выполнить сильного удара.
2. Если нападающий игрок, которому предназначена первая передача, менее опасен, чем его партнеры.
3. Если передача для удара дана очень близко к сетке и нападающий игрок может едва дотянуться до мяча. Такое положение игрока обуславливает ограниченность действий нападающего удара. При этом удар, как правило, может быть произведен только в одном каком-либо направлении, а поэтому может быть сблокирован одним игроком.

Организовывая групповой блок при ударе с первой передачи, следует всегда помнить, что в случае откидки нападающий удар будет выполняться из другой зоны, а для этого необходимо после приземления быстро переместиться и присоединиться к своему партнеру в месте новой атаки. Даже в тех случаях, когда при индивидуальном блокировании нападающий игрок противника

по какой-либо причине откинул мяч рядом стоящему партнеру, игрок, блокирующий удар с первой передачи, должен также стараться принять участие в групповом блоке.

Двойной блок на удар с первой передачи ставят, когда первая передача для удара дана сильнейшему нападающему игроку на линии, атаки которого представляют значительно большую опасность, чем удары других нападающих игроков. Двойное блокирование можно использовать и в тех случаях, когда передача для удара направлена к сетке таким образом, что можно произвести только нападающий удар, а откидку выполнить невозможно. Кроме этого, постановка двойного блока может применяться, когда заранее, из наблюдений, известно, что нападающий игрок плохо выполняет откидку и поэтому большей частью производит удар сам.

Рассмотрим несколько примеров организации группового блока при ударах с первой передачи и с откидок.

*Пример 1-й.* Первая передача направлена на удар игроку зоны 4. Удар с первой передачи блокируют игроки зон 3 и 2. Нападающий игрок зоны 4 вместо удара посылает мяч

38

на границу зоны 3 и 4 для завершающей атаки своему партнеру зоны 3. Блокирующие игроки зон 3 и 2, приземлившись после прыжка на блок, быстро перемещаются влево и вновь организывают двойной блок. В аналогичной игровой ситуации, но при передаче-откидке несколько дальше — в зону 3 и 2—в блокировании должен участвовать игрок зоны 4, а также связующий (блокирующий зоны 3). Игрок зоны 2 при такой передаче участвовать в блокировании не сможет ему будет мешать игрок зоны 3.

*Пример 2-й.* Первая передача предназначена для удара игроку зоны 2, его блокирует игрок зоны 4, игроки зон 3 и 2 в случае откидки должны обеспечивать групповой блок нападающим игрокам зон 3 и 4.

Таким образом, в тех случаях, когда вместо удара с первой передачи следует откидка, в групповом блокировании должны принимать участие игроки, расположенные ближе к месту проведения нападающего удара.

Взаимодействие блокирования с защитой на передней и задней линии будет рассмотрено ниже, в следующем разделе.

#### **ПЕРЕДАЧА МЯЧА КАК СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ**

##### **Действия защиты при подачах противника**

Наиболее существенными моментами для приема и передачи мячей с подачи являются: правильное исходное расположение игроков на площадке в зависимости от системы игры команды, умение точно выбирать место в соответствии с направлением траектории полета мяча с подачи и безошибочное выполнение собственно передачи мяча.

Расстановка игроков при подаче в различных системах игры изображена на рисунках. На рисунке 27 показано расположение игроков при системе игры в нападении со второй передачи на двух игроков. Рисунок 28 изображает расстановку игроков на поле при системе игры с первой передачи. На рисунках 29—31 показаны соответственно места расположения игроков при системе игры с выходами

игроков зон 6 и 1.

Одним из принципов расположения игроков на поле во всех системах игры является группировка игроков в середину площадки. Это положение обусловливается тем, что большинство мячей с подачи попадает в центральную часть площадки и менее значительный процент направляет-

39

ся в сектора поля, расположенные ближе к линиям (рис. 32). Расположение игроков на площадке в момент приема подачи не обязательно должно быть всегда стабильным. В соответствии со своеобразием траектории полета мяча

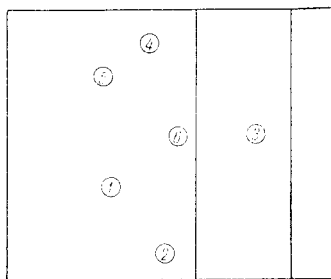


Рис. 27

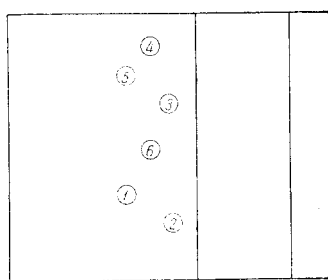


Рис. 28

при подаче игроки передней и задней линий могут смещаться ближе или дальше от трехметровой отметки.

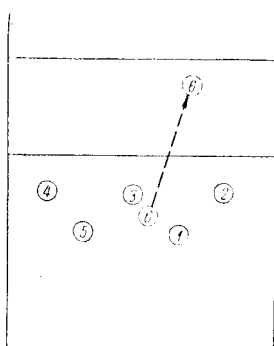


Рис. 29

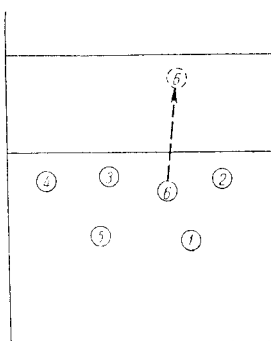


Рис. 30

Если подача выполняется сильным ударом (верхняя прямая и боковая способы подач), то траектория полета мяча в связи с большой первоначальной скоростью движения мяча будет снижаться на уровень роста игрока, расположенного приблизительно в 5—6 м от сетки (рис. 33).

Снижение мяча в пределах трех-четырех метров от сетки достигается с помощью уменьшения угла вылета

40

мяча при ударе или дополнительного подкручивания мяча ладонью в момент выполнения подачи. Учитывая специфику подач, выполняемых такими способами, игроки перемещаются для приема мяча ближе к сетке. Выбор мяча при приеме с подачи определяется не только предварительным исходным расположением игрока на площадке, а главным образом зависит от его умения «разгадывать» по подготовительным движениям подающего игрока и начальной траектории полета мяча дальнейшую скорость и направление полета. Опытный игрок начинает перемещаться не в тот момент, когда мяч проходит над

сеткой, а значительно раньше, что намного улучшает технические и тактические качества передач.

Для успешного выбора места для передачи игроки в момент подачи должны стоять таким образом, чтобы не закрывать друг друга, предоставляя тем самым каждому оборонять определенный участок волейбольной площадки. С другой стороны, для того чтобы большинство мячей

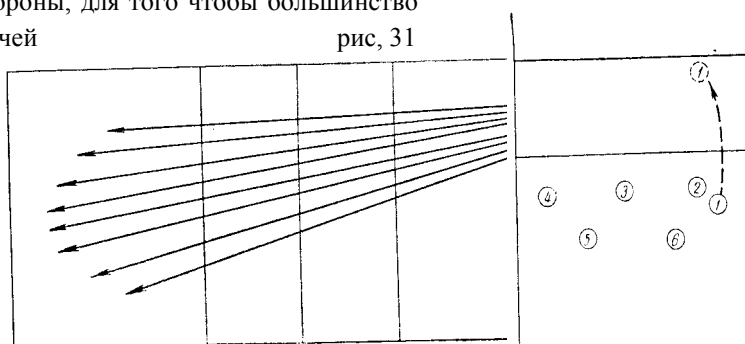


Рис. 32

с подачи принималось без падений из высоких исходных положений игрокам передней линии, необходимо принимать мячи, пролетающие справа или слева от них на уровне головы, так как при снижении таких мячей сзади стоящим партнерам приходится выполнять передачи с падениями.

41

В тех случаях когда мяч с подачи залетает за игрока передней линии, ему для приема мяча, летящего на уровне лица, необходимо быстро переместиться назад. Если же мяч направлен слишком далеко за игрока, следует пропустить его, предоставив возможность для приема игрокам задней линии. Слишком большое перемещение игроков

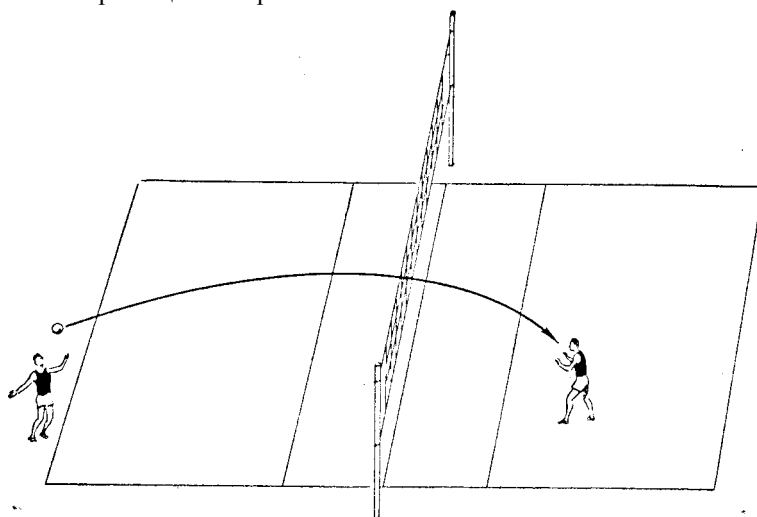


Рис. 33

передней линии назад выключает их из активных действий в нападении.

При приеме мячей с подачи (особенно сильной) необходимо прикрывать отдельных игроков, слабо владеющих передачей с подачи. Эти функции выполняют близ стоящие игроки. Всегда «прикрывается» при подаче ближними партнерами запасной игрок, только что введенный в игру.

При сильной подаче ближний игрок всегда подстраховывает

принимающего мяч и увидев, что в приеме может произойти ошибка, заранее начинает перемещаться в его сторону.

При использовании нападающей командой заслонов при подаче первая передача обороняющейся команды значительно осложняется. Для приема мяча с подачи, выполненной с заслоном, игроки стараются наблюдать за подающим волейболистом в просвете между противниками.

42

#### Действия защиты на передней и задней линиях при нападающих ударах противника

При приеме мячей в защите очень важно игроку правильно выбрать место в зависимости от действий нападающих и блокирующих игроков. Лучшими способами приема мячей от нападающих ударов будут передачи сверху из опорных исходных положений. Передачи с падениями-перекатами на грудь применяются в тех случаях, когда защитник неправильно, выбрал место, или полет мяча неожиданно изменился, что часто бывает при отскоках мяча от рук блокирующих игроков или при обманных ударах противника.

Выбор места защитником зависит от направления удара и остроты угла полета мяча по отношению к площадке.

Рассмотрим несколько примеров выбора места защитником в зависимости от характера нападающих ударов и организации блокирования.

*Пример 1-й.* Нападающий удар производится в направлении зон 5 или 1, одиночным блоком закрыта середина площадки (рис. 34). Мяч может быть направлен ударом

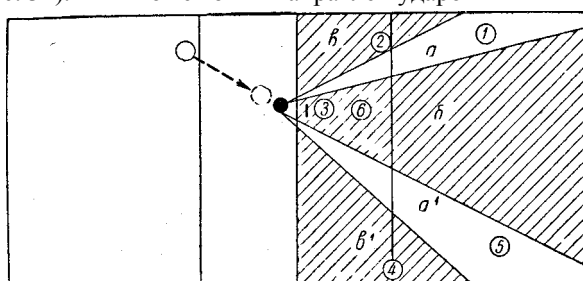


Рис. 34

в секторы «а» и «а<sup>1</sup>», т. е. в зоны 5 и 1, в сектор «б» мяч может попасть только через руки блокирующего игрока, в секторы «б» и «е<sup>1</sup>» мяч может быть послан обманным ударом. Для того чтобы принять мяч прямого удара или удара с переводом, игроки зон 1 и 5 располагаются в своих зонах ближе к боковым линиям; в случае перехода мячей через блок эти же игроки могут участвовать в приеме.

43

*Пример 2-й.* Если нападающий игрок обладает высоким прыжком, а передача мяча для удара направлена близко к сетке, то секторы ударов *a* и *a<sup>1</sup>* увеличатся за счет смещения площади удара ближе к сетке (рис. 35). В этом случае игроки зон 5 и 1 должны выходить ближе к сетке, так как

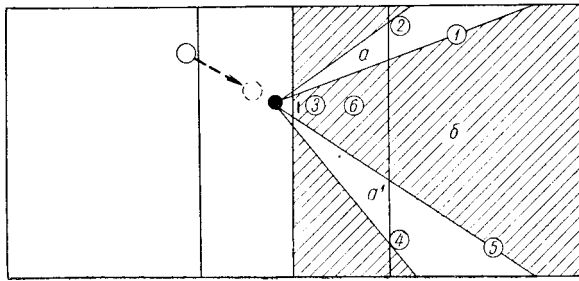


Рис. 35

удар может быть выполнен под более острым углом к площадке; игроки зон 2 и 4 для участия в защите отходят от сетки несколько назад.

*Пример 3-й.* Если при нападающем ударе из зоны 4 групповым блоком закрыто прямое направление удара, то игрок

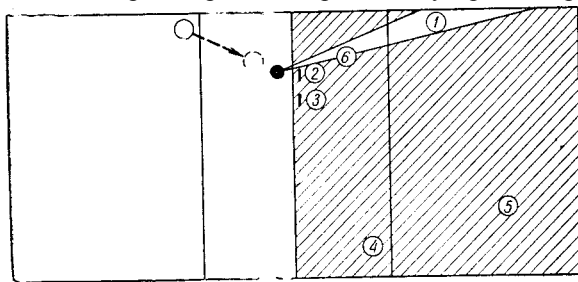


Рис. 36

зоны 1 располагается ближе к боковой линии с таким расчетом, чтобы видеть мяч (рис. 36). Игрок зоны 4 подходит ближе к сетке с целью страховки, а защитник в зоне 5 находится на своем месте, ожидая мячи, которые, возможно, пройдут через блок.

44

*Пример 4-й.* Аналогичное расположение игроков защиты будет при нападении из зоны 2 (рис. 37). При нападающем ударе с близкой к сетке передачи игроки зон 1 и 5 перемещаются ближе к сетке.

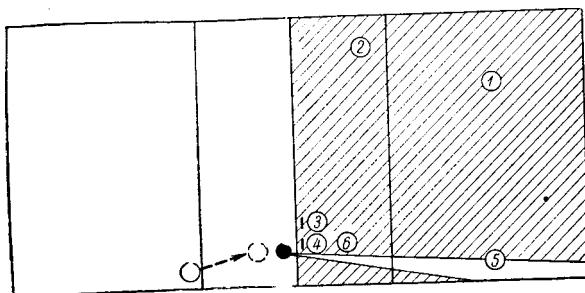


Рис. 37

*Пример 5-й.* В том случае когда нападающий игрок выполняет удар с края сетки, а блокирующие игроки закрывают зону 1 при ударе из зоны 4 и зону 5 при ударе из зоны 2, защитники располагаются соответственно изоб-

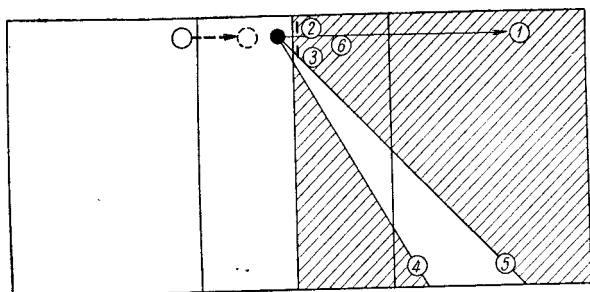


Рис. 38

ражениям, приведенным на рисунках. Функции защитников выполняют в данных случаях игроки зон 4 и 5 (рис. 38), 1 и 2 (рис. 39). Игрок зоны 6 находится на страховке, а защитники в зонах 1 и 5 располагаются за блоком в ожидании мячей.

*Пример 6-й.* Нападающий удар выполняется из зоны 3, блоком перекрывается середина площадки, игроки зон 1

45

и 5 выбирают место для приема возможных ударов, закрытых блоком (рис. 40).

Как говорилось выше, защитник, выбирая место своего расположения, руководствуется конкретной игровой об-

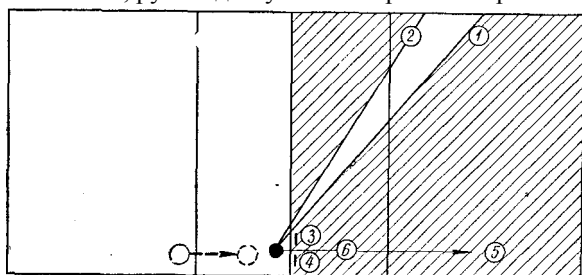


Рис. 39

становкой. Существующие на практике догматические указания о необходимости расположения защитника обязательно «в углу площадки» при ударе противника — в корне неправильны. Так, очень часто в процессе игры блокирую-

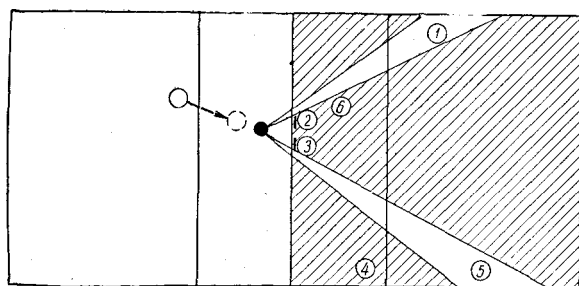


Рис. 40

щие игроки не успевают вовремя переместиться для организации группового блока, и мячи от нападающих ударов попадают в середину площадки, естественно, что защитники, находясь в этот момент в «углу площадки», не смогут принимать такие мячи.

При наличии в команде одного или двух игроков, особенно успешно играющих в защите, целесообразно не блокировать зону их расположения и усиливать при этом блокирование других зон, в которых находятся более сла-



бые защитники. Из игр на первенство Советского Союза известны случаи, когда мужская московская команда «Локомотив» не блокировала зону расположения сильнейшего защитника своей команды С. Нефедова, который с успехом принимал почти все мячи, направленные в его сторону. При этом игроки «Локомотива» усиливали блок в зонах расположения игроков, менее сильно играющих в защите.

Следует отметить, что в большинстве случаев функции защиты на задней линии выполняют игроки зон 1 и 5, игрок зоны 6 в основном должен находиться на страховке, в месте организации блока игроками передней линии. Исключение составляют только такие игровые ситуации, в которых нападающий удар производится с очень далеких от сетки расстояний. В подобных случаях игроки зон 1,5 и 6 располагаются приблизительно на одной линии, параллельной сетке, с целью прикрытия возможно большей площади поля от удара. Кроме этого, аналогичная расстановка игроков защиты иногда применяется тогда, когда нападающий игрок производит удар по мячу выше рук блокирующих игроков и мяч попадает в середину площадки за шестой номер.

#### **ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ ПРИ СТРАХОВКЕ**

Под термином страховка в волейболе принято понимать передачу мяча игроками передней линии (не участвующими в блокировании), а также игроком зоны 6 задней линии который выходит к сетке в зону проведения атак. При нападающем ударе со своей стороны в страховке должна участвовать вся команда. Игрок, выполняющий удар, обязан всегда быть готовым подстраховать мяч, неожиданно отскочивший от рук блокирующих. Страховка своего партнера постоянно осуществляется ближним игроком при приеме мяча от сильной подачи и нападающего удара противника.

Наиболее типичной при страховке на передней линии будет передача мяча одной рукой способом снизу из средней стойки. При страховке могут использоваться и различные другие разновидности передач. Применение того или иного способа передачи зависит от умения выбирать место, направления и скорости полета мяча.

Действия страхующих игроков на передней линии определяются расположением нападающих и блокирующих игро-

47

ков своей команды и команды противника в различных игровых ситуациях. Перемещаясь до момента нападающего удара, страхующие игроки должны выбрать место с таким расчетом, чтобы страховка была обеспечена во всех зонах передней линии. В зависимости от места атаки расположение игроков на страховке будет изменяться.

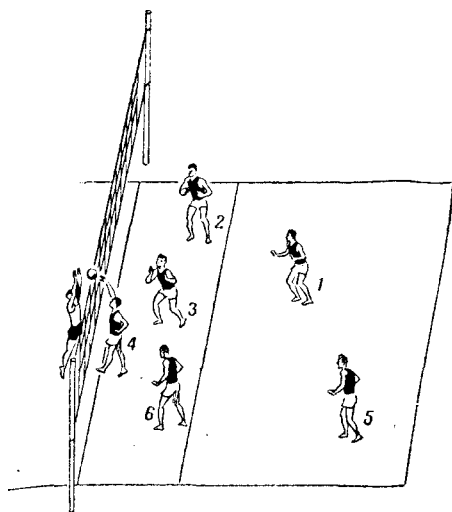


Рис. 41

Организация страховки при нападающем ударе со своей стороны характеризуется группировкой игроков в зону, где производится удар. На рисунках 41—43 соответственно изображена расстановка страхующих игроков при атаках из зон 4,3 и 2 своей площадки. Такое расположение игроков на страховке будет при индивидуальном блокировании игроками зон 4,3 и 2. При групповом блоке в организации страховки участвуют два игрока: игрок зоны 6 и один из игроков передней линии, не принимающий участия в групповом блоке. На рисунках 44,45 соответственно изображено расположение игроков на страховке при групповом блоке игроков зон 4 и 3 и 2 и 3.

При тройном блокировании игрок зоны 6 один выполняет функции страхующего, при этом он располагается приблизительно в полутора метрах сзади центрального блокирующего, готовясь сделать перемещение в любую сторону для приема мяча.

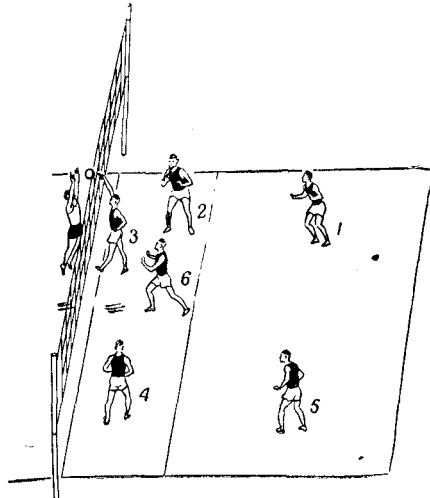


Рис. 42

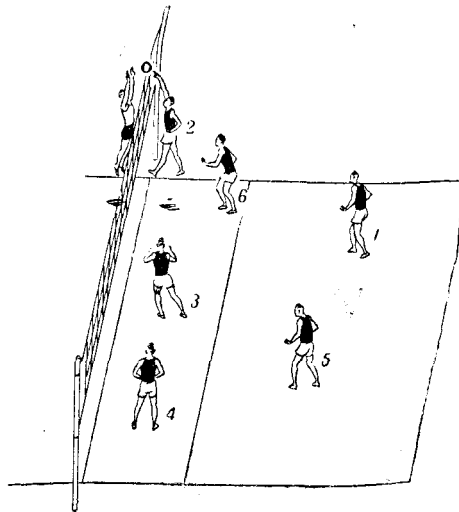


Рис. 43

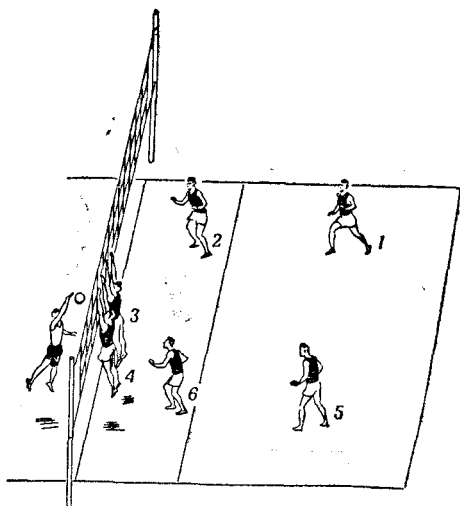


Рис. 44

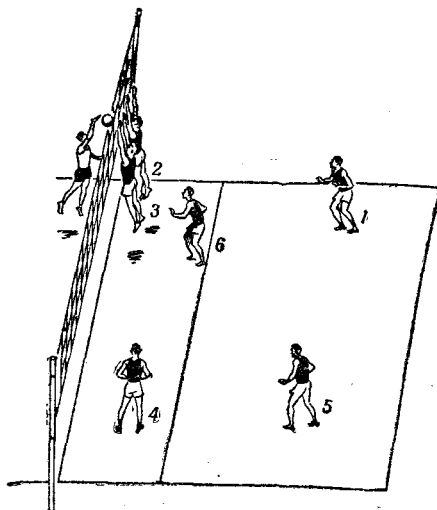


Рис. 45

Отдельно следует рассмотреть перемещения и выбор места при страховке в тех случаях, когда нападающие игроки противника производят завершающий удар с откидки. Рассмотрим такой пример. Первая передача направлена для удара игроку зоны 4 противника. Страховующий игрок зоны 6 перемещается в зону предполагаемой атаки, игрок зоны 2 блокирует. Игрок зоны 4 противника вместо нападающего удара откидывает мяч для удара партнеру в зону 2. В этом случае расположение страховующих игроков может выглядеть так: игрок зон 6 перемещается из зоны 2 в зону 4, а игрок зоны 2, приземлившись после блока, отходит от сетки на два-три шага назад. Игрок, зоны 4 блокирует. Если передача с высокой траекторией, то в блоке может участвовать и игрок зоны 3.

Страховующий игрок подобные же перемещения будет производить не только при нападающих ударах со стороны противника, но и при атаках со своей стороны.

## ТАКТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ НАПАДЕНИЯ

Тактическая система ведения игры в нападении определяется расположением игроков линии нападения и главным образом направлением передач для нападающих ударов. Каждая система игры имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством передач и завершающих ударов.

#### **СИСТЕМА ИГРЫ СО ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ (ДВА НАПАДАЮЩИХ)**

Наиболее простой для команд младших разрядов будет система игры с подтянутым к сетке игроком зоны 3, который направляет вторую передачу для удара игроку зоны 4 или 2. При такой системе нападения в команде максимально используются сильнейшие нападающие игроки и для них создаются наилучшие условия для выполнения нападающего удара; при первой передаче с подачи и при второй передаче достигается большая точность в передачах, так как расстояние, на которое нужно направлять мяч, значительно меньше, чем при других системах игры.

В связи с тем, что новички еще недостаточно владеют техникой блокирования, система с двумя нападающими вполне оправдывает себя на данном этапе подготовки волейболистов.

51

Если первая передача с подачи или нападающего удара направляется из зон 1 или 2, то игрок зоны 3 поворачивается в сторону направления первой передачи и направляет мяч нападающему игроку зоны 2. В дальнейшем такие передачи могут посылаться «за голову» для удара игроку зоны 4.

В тех случаях, когда в зоне 3 находится сильнейший нападающий игрок команды, необходимо использовать это преимущество, предоставив ему возможность проводить завершающие удары из этой зоны. С этой целью игрок зоны 3 оттягивается от сетки для участия в нападении, а для выполнения второй передачи подходит к сетке игрок 2 или 4. Последний в момент подачи противника находится под сеткой в своей зоне, а в дальнейшем меняется местами с игроком зоны 3, который в момент подачи стоит не под сеткой, а за трехметровой линией.

По мере спортивного совершенствования игроки в достаточной степени овладевают точностью передачи, а также приобретают более разносторонние навыки в выполнении нападающего удара. В связи с этим возникает возможность перехода к более эффективным тактическим действиям, даже при использовании наиболее простой системы игры.

Если все внимание начинающих волейболистов направлено на точность передач, то в дальнейшем игроки в результате более совершенного владения мячом могут вводить в тактику неожиданные для противника комбинации. Необходимость завершающего удара достигается прежде всего изменением направления и длины траектории передач для нападающих ударов. Так, например, игрок зоны 3, разыгрывающий вторую передачу, направляет мяч то одному, то другому нападающему игроку своей команды или одному и тому же игроку, но в различные точки площадки. При этом передающий и нападающий игроки должны заранее согласовывать свои действия.

Из-за частых изменений направления и длины траектории

полета мяча при второй передаче блокирующие игроки не успевают концентрироваться в месте атаки. Для игрока нападающей команды создается возможность провести удар без блока или против одного блокирующего игрока.

#### Комбинации системы

*Пример 1-й.* Игрок зоны 6 принял мяч и направил первую передачу игроку зоны 3, игрок зоны 3 посылает мяч

52

для нападающего удара игроку зоны 4, который и производит завершающий удар (рис. 46).

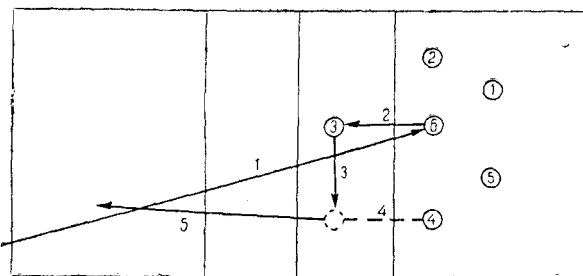


Рис. 46

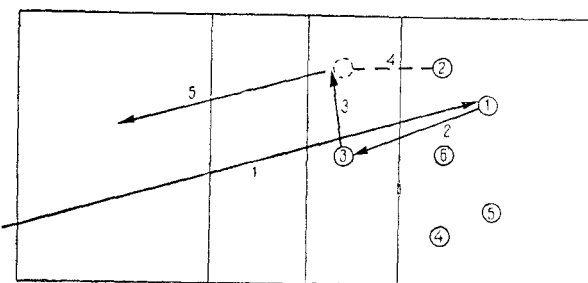


Рис. 47

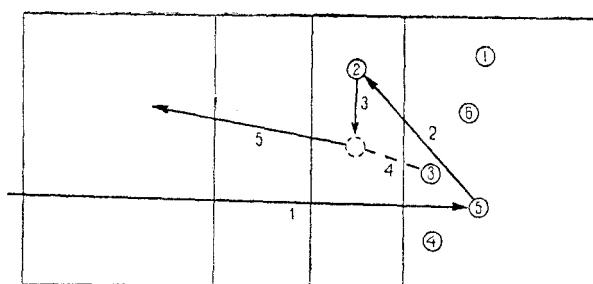


Рис. 48

*Пример 2-й.* Игрок зоны 1 принял мяч и направил первую передачу игроку зоны 3, который передает мяч для удара игроку зоны 2, (рис. 47).

53

*Пример 3-й.* Игрок зоны 5 принял мяч и направил его партнеру в зону 2, который находится под сеткой. Игрок зо-

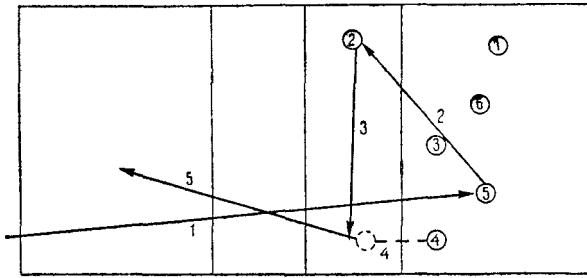


Рис. 49

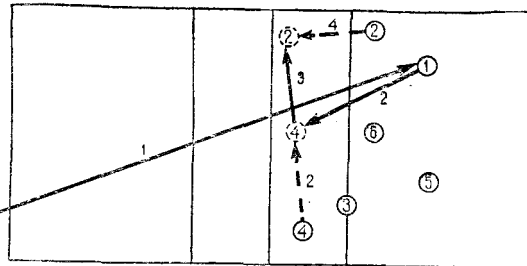


Рис. 50

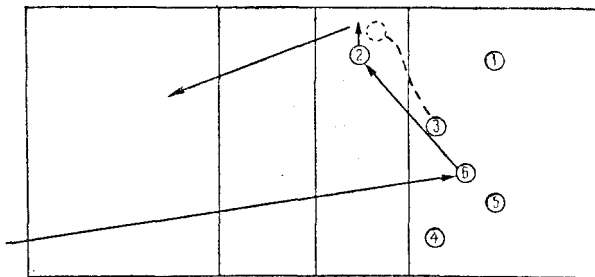


Рис. 51

ны 2 может послать мяч для удара игроку зоны 3 (рис. 48) или игроку зоны 4 (рис. 49).

*Пример 4-й.* Игрок зоны 1 передает первую передачу игроку зоны 4, который перемещается в зону 3, а игрок зо-

54

ны 3 перемещается в зону 4 для последующих действий в нападении (рис. 50).

*Пример 5-й.* Игрок зоны 6 направляет первую передачу на партнера, находящегося в зоне 2, который направляет передачу за голову нападающему игроку зоны 3. Нападающий игрок зоны 3 забегает за игрока зоны 2 и производит удар (рис. 51).

#### СИСТЕМА ИГРЫ СО ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ (ТРИ НАПАДАЮЩИХ)

Применение этой системы может принести успех в том случае, когда нападающие игроки владеют ударами с различных как по высоте, скорости, так и отдаленности от сетки передач.

Если же все игроки производят удары только с высоких вертикальных передач, то тогда нет смысла игроку с задней линии выходить к сетке для розыгрыша мяча любому из трех нападающих, так как блокирующие игроки противника будут успевать организовывать групповой блок. Выходить к сетке для второй передачи должны игроки, хорошо владеющие передачей и заранее специализирующиеся в ней, так как вторая передача при выходе к сетке выполняется после перемещения, что и является

более сложным и, кроме того, качество передачи должно удовлетворять не одного нападающего, а всех игроков линии нападения. Выходить к сетке рекомендуется игрокам зон 6" и 1. Причем при сильной подаче выходить следует из-за игрока, а игроку задней линии, стоящему в зоне 1, при выходе игрока зоны бив зоне 6 при выходе игрока зоны 1, подстраховывать место выходящего.

Наилучший результат при этой системе игры достигается в тех случаях, когда один из игроков на линии нападения хорошо владеет ударом с короткой передачи. Обычно атаки с коротких передач производятся в зоне 3, при этом центральный блокирующий игрок вынужден все время ждать атаки. Атаки второго игрока в том случае, если действия нападающего играющего с короткой передачи оказались отвлекающими, как правило, проводятся из-за спины игрока, имитирующего удар с короткой передачи (удар с заслоном) или с длинных передач, направленных на край сетки.

#### 55

Чередование этих двух принципов раскидки против группового блокирования является основной отличительной чертой этой системы игры. Однообразные атаки нападающих игроков только с коротких передач, или только из-за заслона, или только с длинных передач, направленных на края сетки, не могут приносить успеха команде длительное время, так как блокирующие игроки быстро к ним приспособятся.

Таким образом, вторая передача при выходах игрока к сетке должна направляться с учетом индивидуальных возможностей игроков своей команды и противодействия блокирующих игроков противника.

Для того чтобы затруднить постановку группового блока, необходимо не только постоянно чередовать направление и длину второй передачи, но и уметь принимать такое исходное положение при второй передаче, которое не давало бы противнику определить заранее характер и направление передач. Такое исходное положение игрока характерно расположением рук; они находятся несколько выше обычного, на уровне лба, что удобно для передачи мяча не только вперед и перед собой, но и за голову.

#### Комбинации системы

*Пример 1-й.* Первая передача направлена на выходящего игрока. Игрок зоны 3 разбегается на удар с короткой передачи, прыгает и производит рукой замах. Однако вторая передача направлена игроку зоны 4, который выполняет удар из-за спины опускающегося игрока зоны 3 в момент, когда блокирующие игроки противника приземлились после прыжка (рис. 52).

*Пример 2-й.* Первая передача направлена на выходящего игрока. Игрок зоны 3 имитирует удар с короткой передачи, нападающий зоны 2 забегает для удара с заслоном из своей зоны в зону 3 и производит удар (рис. 53).

*Пример 3-й.* Первая передача направлена на выходящего игрока. Игрок зоны 3 разбегается на удар с короткой передачи и имитирует нападающий удар. Вторая передача направляется на край сетки для удара игроку зоны 4 (рис. 54).



*Пример 4-й.* Первая передача направлена на выходящего игрока, игрок зоны 2 забегает из своей зоны в зону 3 для удара с короткой передачи. Игрок зоны 2 только

56

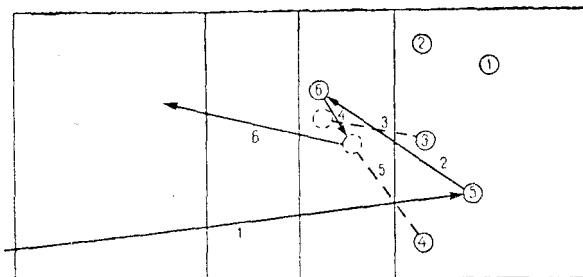


Рис. 52

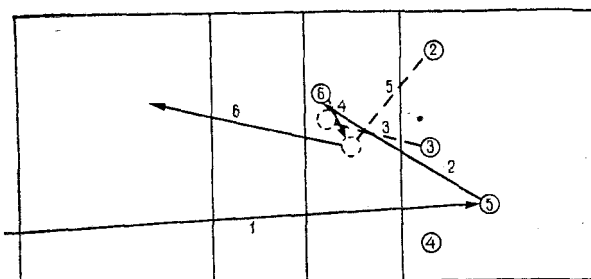


Рис. 53

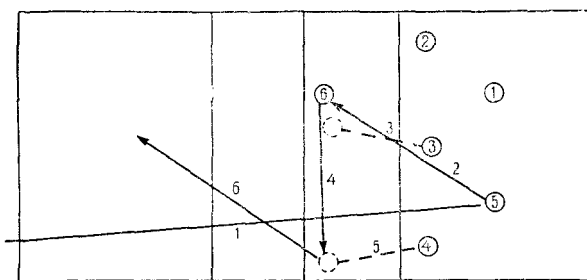


Рис. 54

имитирует нападающий удар с короткой передачи, а завершающая атака осуществляется игроком зоны 3 (рис. 55). *Пример 5-й.* Первая передача направлена на игрока, выходящего с задней линии к сетке, который имитирует передачу игроку зоны 2, также отвлекающему внимание

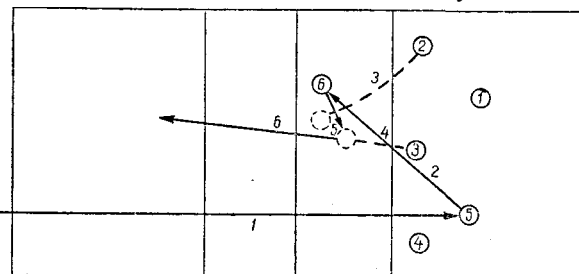


Рис. 55

блокирующих игроков своими действиями. Завершающий удар

проводит игрок зоны 3 или 4 (рис. 56). В комбинаци-

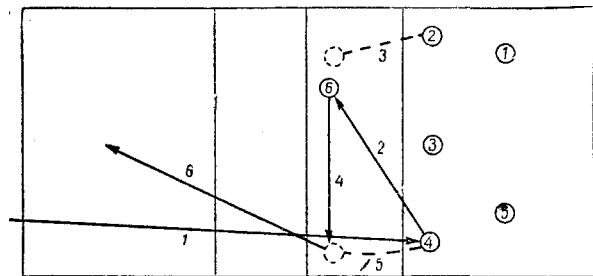


Рис. 56

ях 1-й и 4-й нападающий удар может выполняться не только из-за заслона, но и с короткой передачи игроком, который в данных комбинациях является отвлекающим.

### СИСТЕМА ИГРЫ С ПЕРВОЙ ПЕРЕДАЧИ

Наиболее эффективной из всех систем игры является система ведения игры с первой передачи на удар.

Как правило, при игре с первой передачи все нападающие располагаются за трехметровой линией для активного

68

участия в атакующих действиях. Исключение составляют игровые расстановки, при которых первая передача направляется на удар под левую руку находящемуся под сеткой игроку зоны 3 или 2.

В связи с тем, что первая передача на удар не всегда может быть направлена точно, ее рекомендуется выполнять не на основного нападающего (сильнейшего на линии), а на вспомогательного или связующего игрока с тем, чтобы в случае плохой первой передачи более сильный нападающий мог завершить тактическую комбинацию ударом со второй, более точной, передачи.

Кроме того, игрокам нападающей команды при направлении первой передачи на удар или второй передачи-откидки следует руководствоваться расстановкой блокирующих игроков противника. Завершающий удар рациональнее выполнять в зоне менее сильного блокирующего игрока. Иногда в тех случаях, когда первая передача направлена недостаточно точно, нападающий удар достигает особенной результативности, так как блокирующие игроки и защитники противника, не подготовив себя к блокированию и приемам мяча, оказывают минимум сопротивления. Это обстоятельство обязывает нападающих игроков совершенствоваться в ударах с «плохих», неточных передач.

Если первая передача направлена таким образом, что нападающий удар с этой передачи не может представлять опасности для противника и последний не блокирует, следует передать мяч из опорного исходного положения для удара одному из своих партнеров.

### Комбинации системы

#### *Тактические завязки из зоны. 2*

*Пример 1-й.* Первая передача направлена игроком зоны 5 для

удара игроку зоны 2, который выполняет нападающий удар (рис. 57).

*Пример 2-й.* Первая передача направлена игроком зоны 6 для удара игроку зоны 2, игрок зоны 2, увидев двойной блок противника, откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 (рис. 58).

*Пример 3-й.* Первая передача направлена игроком зоны 5 для удара игроку зоны 2, увидев, что игроки зон 4 и 3 противника блокируют, а игрок зоны 2 переместился

ближе к центру, нападающий игрок зоны 2 посылает мяч для завершающего удара игроку зоны 4 (рис. 59).

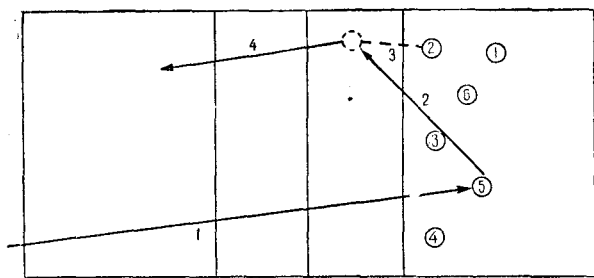


Рис. 57

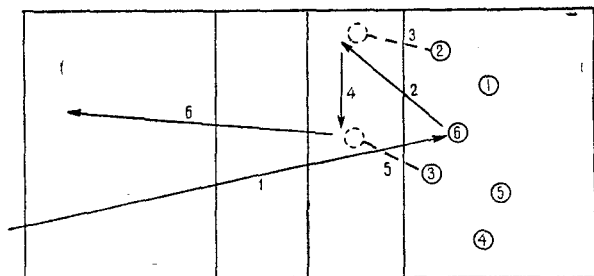


Рис. 58

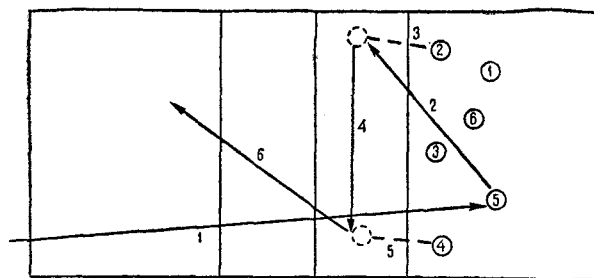


Рис. 59

*Пример 4-й.* Первая передача направлена игроком зоны 5 для удара игроку зоны 2. Игроки противника орга-

60  
низовали групповой блок. Игрок зоны 2 откидывает мяч за голову для завершающего удара забежавшему за него игроку зоны 3 (рис. 60).

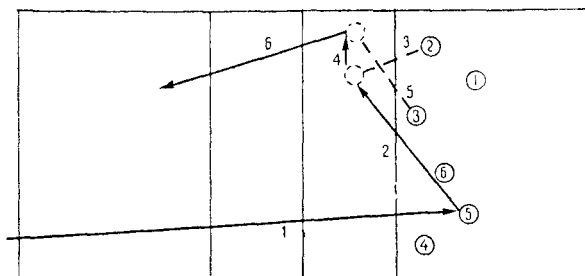


Рис. 60 ~ Тактические завязки из зоны 4

*Пример 1-й.* Первая передача направлена игроком зоны 1 для удара игроку зоны 4, который без блока производит нападающий удар (рис. 61).

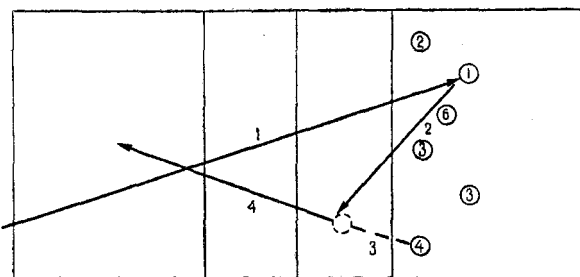


Рис. 61

*Пример 2-й.* Первая передача направлена игроком зоны 6 для удара игроку зоны 4. В связи с тем, что на удар с первой передачи противник организовал двойной блок, игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 (рис. 62).

*Пример 3-й.* В аналогичной игровой ситуации игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 2 (рис. 63).

61

*Пример 4-й.* Первая передача направлена игроком зоны 1 для удара игроку зоны 4, который передает мяч за голову для завершающего удара забежавшему за него игроку зоны 3 (рис. 64).

62

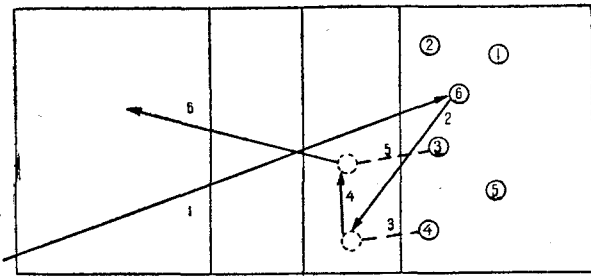


Рис. 62

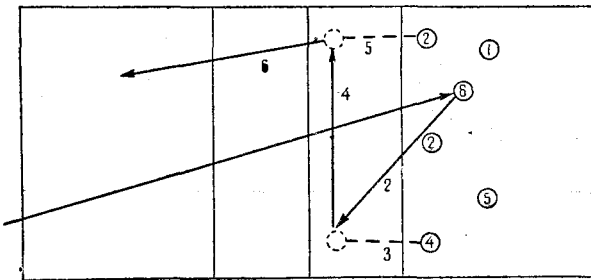


Рис. 63

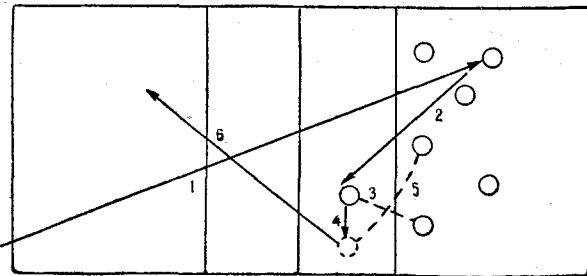


Рис. 64

Тактические завязки из зоны 3

*Пример 1-й.* Первая передача направлена игроком зоны 5 для удара левой рукой игроку зоны 3. Игрок зо-

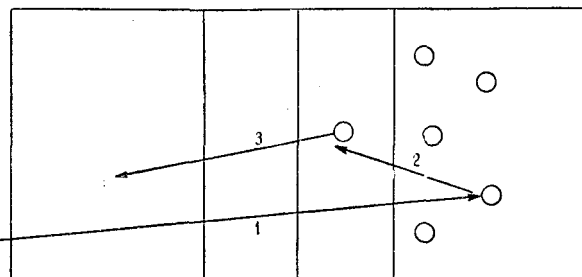


Рис. 65

ны 3 (с одного, двух шагов разбега) выполняет нападающий удар (рис. 65).

*Пример 2-й.* Первая передача направлена игроком зоны 5 для удара игроку зоны 3. Игрок зоны 3 после имитации нападающего удара откидывает мяч для завершающего удара своему партнеру в зону 4 (рис. 66).

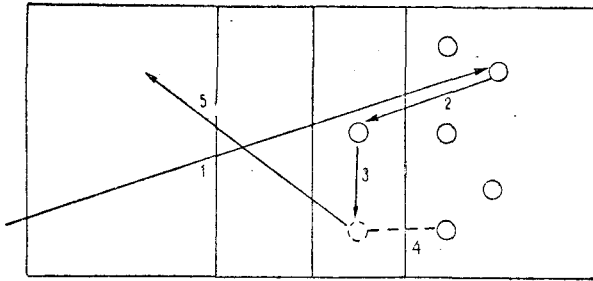


Рис. 66

*Пример 3-й.* Игрок зоны 1 передает первую передачу для удара игроку зоны 3, который после имитации нападающего удара откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 2 (рис. 67).

*Пример 4-й.* Игрок зоны 5 направил первую передачу для удара игроку зоны 3. После имитации нападающего

63

удара левой рукой игрок зоны 3 откидывает мяч за голову для завершающего удара игроку зоны 2 (рис. 68).

*Пример 5-й.* Игрок зоны 1 направил первую передачу для удара игроку зоны 3, который откидывает мяч за голову для завершающего удара игроку зоны 4 (рис. 69).

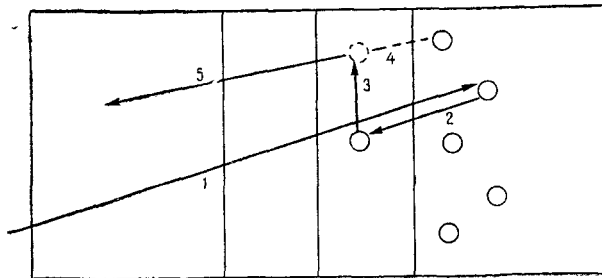


Рис. 67

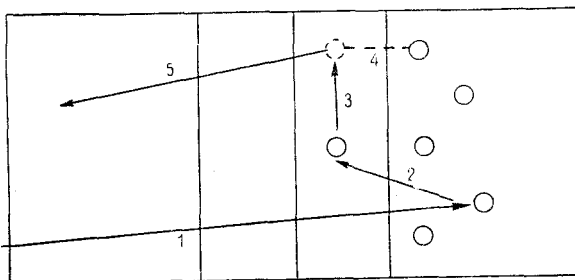


Рис. 68

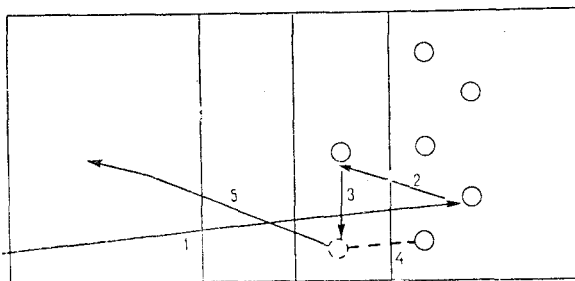


Рис. 69

Команды в зависимости от степени спортивно-технического уровня имеют разные тактические комбинации.

Как правило, команды младших разрядов применяют нападение со второй передачи на двух нападающих игроков. Команды старших разрядов должны использовать все тактические системы ведения игры, применяя ту или иную из них в зависимости от игровой обстановки. Так, при сильных подачах даже команды мастеров иногда переходят на игру в три касания с розыгрышем мяча через подтянутого к сетке одного из игроков передней линии. С этой же целью часто применяются выходы игроков с задней линии для второй передачи любому из нападающих передней линии.

Системы нападения используются командами в большинстве случаев при розыгрыше первой передачи с подачи противника или тогда, когда в момент игры мяч переходит на сторону обороняющейся команды несильным ударом. В процессе игры при сильных нападающих ударах, когда тактическую завязку по намеченному плану игрок не может выполнить из-за трудности приема мяча, нападающие удары производятся из различных точек и зон площадки с первой и второй передач, направленных не в соответствии с тактическим планом-системой игры, а с таким расчетом, чтобы игрок хотя бы одной из зон линии нападения мог выполнить завершающий нападающий удар.

Наибольшим преимуществом в розыгрыше мяча для нападающего удара с первой передачи в процессе игры обладает команда с хорошим блоком и передачей мяча, так как в большинстве случаев мячи, отскочившие от рук блокирующих игроков без особенного труда, можно направить сразу для завершающего удара своему партнеру.

## **ТАКТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ЗАЩИТЫ**

Тактическая система игры в защите характеризуется расположением игроков передней и задней линий и их взаимодействием в момент атакующих действий противника. В настоящее время применяются две тактические системы защиты. Различие этих систем заключается в уменьшении или увеличении игроков защиты на задней и передней линиях. Усиление страховки на передней линии или защиты на задней линии осуществляется за счет смещения игрока зоны 6 вперед или назад.

65

### **СИСТЕМА ДВУХ ЗАЩИТНИКОВ**

Система двух защитников на задней линии одной из своих главных задач имеет усиление страховки на передней линии. С этой целью игрок зоны 6, постоянно перемещаясь, всегда находится в зоне проведения атак противника, готовясь подстраховать мяч от блока или от обманного удара. Кроме этого, улучшение качества страховки при этой системе игры осуществляется в результате ее усиления одним из игроков передней линии, не участвующим в групповом блоке (обычно игрок зоны 2 или 4).

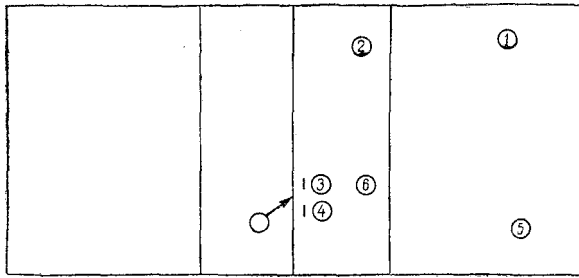


Рис. 70

Применение этой системы защиты вполне оправдывает себя, если команда хорошо блокирует и в значительной степени нейтрализует сильные нападающие удары игроков противоположной команды. При этом большое количество мячей, отскочивших от блока, остается в пределах трехметровой линии и принимается страхующими игроками.

Взаимодействие блокирующих и страхующих игроков с защитниками на задней линии при системе двух защитников описано выше.

На рисунке 70 изображено расположение игроков обороняющейся команды, применяющей систему двух защитников в момент атаки противника.

#### СИСТЕМА ТРЕХ ЗАЩИТНИКОВ

Основная цель системы трех защитников — усиление задней линии защиты. С помощью увеличения защитников на задней линии зоны ответственности каждого из них

66

уменьшаются, в результате чего усиливается обороноспособность защиты на задней линии. В современной практике игры значительно усилилась атакующая мощь нападающих ударов и многие команды стали вначале эпизодически, а затем все более регулярно использовать систему трех защитников. Особенно положительных результатов эта система защиты достигает при атаках нападающих, способных производить удары высоко над верхним краем сетки

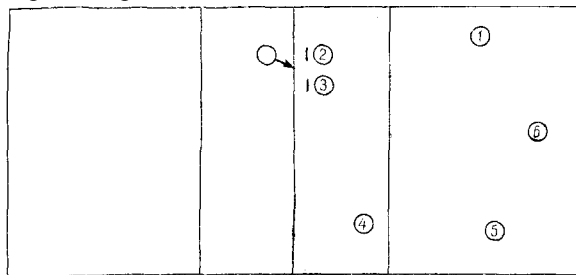


Рис. 71

(поверх блока) или при ударах с далеких дистанций от сетки без организации защиты на передней линии (без блока). Отрицательной стороной системы является недостаточная страховка, так как в ней может участвовать лишь один игрок, который не блокирует.

Расположение игроков обороняющейся команды по системе трех защитников показано на рисунке 71.

Обе системы защиты, рассмотренные выше, должны находиться в арсенале тактических средств волейбольных команд. Применять ту или иную из них следует с учетом



индивидуальных особенностей нападающих игроков противника и конкретной игровой обстановки.

### **ВЫБОР ТАКТИКИ**

При выборе тактики необходимо учитывать степень технической подготовленности своей команды, а также технико-тактическую оснащенность команды, с которой предстоит встреча.

Командам, недостаточно технически подготовленным, не следует копировать тактику игры мастеров. Так, если игроки плохо освоили передачу мяча и не владеют разно-

67

образными навыками в нападающем ударе, не следует затруднять игру, применяя сложные тактические комбинации. В данном случае рациональнее вести игру с помощью розыгрыша второй передачи на двух нападающих игроков, где достигается большая точность в передачах и создаются более удобные условия для выполнения нападающих ударов.

Если игроки команды в достаточной степени владеют передачей мяча, разнообразными способами нападающих ударов, а также и другими приемами техники, необходимо использовать различные тактические системы и их комбинации, руководствуясь при этом индивидуальными возможностями своих игроков и исходя из особенностей игры команды противника в тактическом отношении.

Технические и тактические возможности игроков своей команды тренер изучает в процессе учебно-тренировочной работы и контрольных игр, и в соответствии с полученными данными определяет расстановку сил в своей команде, а также тактические системы.

При определении состава команд или возможности участия в тех или иных тактических действиях принимаются во внимание физические данные и стиль каждого игрока. Например известно, что в большинстве случаев игрок зоны 3 выполняет удар с короткой передачи и он же при откидке является отвлекающим игроком. Естественно, что такая комбинация должна проводиться в той расстановке, где игрок, хорошо владеющий ударом с короткой передачи, будет находиться в зоне 3. Подобный учет индивидуальных особенностей игроков позволит использовать положительные качества всех игроков команды при осуществлении тактических комбинаций.

При выборе тактики тренер должен предусмотреть также и недостатки игроков. Например, игрок Н. отличается сильным нападением, но по своим игровым качествам медлителен и неповоротлив в защите. Используя систему игры двух защитников, тренер обязывает этого игрока меняться из зон 1 и 5 с более сильным игроком защиты, расположенным в зоне 6, и перемещаться вперед для страховки.

Перед каждым соревнованием необходимо проводить анализ тактической подготовленности команды, с которой предстоит встреча. Предварительный разбор действий конкретного противника облегчит борьбу и будет во время

68

состязаний способствовать успешному выступлению команды. Тактические комбинации, применяемые противником, не будут носить неожиданный для игроков характер, а, напротив, встретят в них заранее продуманное, организованное сопротивление всех линий защиты. С другой стороны, просмотр и разбор игры будущего противника позволит найти наиболее слабые звенья в его обороне, что, безусловно, даст положительные результаты при проведении атак именно в этих зонах.

#### **ПРОСМОТР ИГРЫ КОМАНДЫ ПРОТИВНИКА**

Наблюдения за игрой команды, с которой предстоит встреча, желательно проводить совместно всей командой, чтобы иметь более полное представление о технико-тактической оснащенности команды и каждого игрока, а также о тактических комбинациях, применяемых командой в различных игровых расстановках.

До начала просмотра игры команды противника тренер или капитан сообщают каждому игроку, на что ему особенно следует обратить внимание. Наблюдение за действиями противника распределяют между игроками в зависимости от их основных функций в игре на передней и задней линиях. Например, основные блокирующие игроки наблюдают за наиболее опасными зонами атаки и своеобразием нападающих ударов и комбинаций игроков противника, встречающихся с ними на линиях. Игроки, выполняющие функции страховки, следят за направлением обманных ударов нападающих игроков противника. Защитники задней линии изучают своеобразие ударов, их направление и остроту угла по отношению к площадке при различной отдаленности передач от сетки. Нападающие игроки и игроки, специализирующиеся в передачах-откидках мяча, замечают слабые места в обороне противника для проведения завершающих ударов, т. е. места расположения более слабых блокирующих игроков по их расстановкам на передней линии.

Кроме этого, выявляется темп ведения игры командой противника, отмечаются слабые морально-волевые качества отдельных игроков в ответственные моменты игры.

Таким образом, у игроков создается довольно полное представление о характере игры команды в целом и каждого игрока в отдельности.

69

#### **РАЗБОР ПРЕДСТОЯЩЕЙ ВСТРЕЧИ**

К моменту разбора предстоящей встречи тренер намечает тактический план ведения игры, определяет основной состав на игру, расстановки игроков на площадке, в зависимости от принятых систем и комбинаций ведения игры в нападении, распределяет функции между игроками в соответствии с действиями противника. Намеченный темп игры должен отличаться по характеру от темпа игры команды противника и быть непривычным для нее.

При составлении тактического плана на игру обязательно надо объективно сопоставить свои силы с силами противоположной команды. Имея в дублирующем составе своей

команды игроков с профилем сильных защитников и нападающих, тренер может по-разному, в зависимости от особенностей игры нападения и защиты противника, усиливать в отдельных звеньях и линиях защитные или атакующие качества своей команды путем введения в состав игроков с тем или иным профилем.

Рассмотрим несколько примеров.

*Пример 1-й.* В игровом составе противника, в одной из его расстановок на передней линии особенно сильное нападение. На этой же линии в команде, готовившейся к игре, обороноспособность защиты явно недостаточна. Тренер принимает решение об усилении этой линии дублирующим игроком высокого роста, хорошо владеющим блокированием.

*Пример 2-й.* На одной из линий нападения команды противника расположены очень сильные блокирующие игроки. Тренер усиливает ту из линий нападения своей команды, которая будет играть против сильного блока.

*Пример 3-й.* В процессе игры тренер периодически усиливает игроками запаса те линии защиты и нападения, в которых игроки основного состава не справляются с поставленными перед ними задачами.

При разборе предстоящей встречи не следует преувеличивать силы противника — это может вызвать угнетенное моральное состояние, чувство обреченности у отдельных игроков, а иногда и у всей команды. Нередки случаи, когда еще только при выходе команды на поле по внешнему виду ее игроков опытный взгляд сразу определяет — команда не сможет выиграть, она обречена на поражение.

На разборе перед встречей даже с более сильным про-

70

тивником необходимо настраивать команду таким образом, чтобы вселить ее игрокам уверенность в свои силы. Следует напоминать игрокам положительные примеры соревнований, проведенных когда-то и выигранных в трудной борьбе у сильных соперников. Для успешного выступления команды на соревнованиях недостаточно умения владеть техникой и тактикой, необходима определенная положительная эмоциональная настроенность игроков всей команды в целом. Это моральное состояние характеризуется уверенностью в свои силы и верой в силы своего коллектива, а также смелостью и решительностью в самые ответственные моменты игры. Высокие моральные качества игроков воспитываются на основе трудолюбия игрока в учебно-тренировочных занятиях, дружбы и товарищества в команде, чувства ответственности и долга перед коллективом. Особенно ярко эти качества проявляются у игроков в ответственные моменты игры. Поэтому перед ответственными соревнованиями команду надо воодушевить, вселить уверенность в успех, в победу.

Намеченный перед игрой тактический план не является догмой. В связи с неожиданностями, возникающими в процессе игры, тактический план может измениться. Например, зная о сильном блоке в команде противника, было решено играть в нападении с «широкой раскидкой», т. е. направляя передачи для ударов по всей длине сетки. Однако во время игры начался сильный ветер. При выполнении длинных передач мяч стало

относить от сетки или заносить на сторону противника. В данных условиях необходимо срочно изменить намеченный план ведения игры и, в частности, перейти на игру в нападении с более коротких передач партнеру, находящемуся в ближайшей зоне.

Разработанный на игру тактический план не может предусмотреть рецепта на все игровые ситуации, а поэтому большое значение имеет руководство тренера и капитана команды во время самой игры.

## ВЕДЕНИЕ ИГРЫ

Как бы тщательно ни был подготовлен тактический план на игру с противником, во время соревнований может возникнуть много неожиданностей.

Вести игру — это значит учитывать возникающие не-

71

ожиданности, своевременно и соответствующим образом реагировать на них, стараясь взять инициативу в свои руки, и тем самым обеспечить успех своей команды на соревнованиях.

Руководство тренера ведением игры команды может осуществляться только в минутные перерывы или через игрока, вошедшего в игру из запаса. Непосредственно в процессе соревнований ведет игру капитан команды.

Минутные перерывы имеют большое значение для руководства тренера процессом игры. Свои указания игрокам тренер имеет право давать только во время минутных перерывов. Кроме этого, сам факт искусственной остановки игры, особенно в тех случаях, когда команда противника выигрывает очко за очком в быстром темпе, отрицательно сказывается на игре противоположной команды.

Таким образом, одним из способов нарушения привычного для команды противника быстрого темпа ведения игры являются минутные перерывы.

Как правило, минутные перерывы используются в конце партий, в ответственные моменты игры, когда физическое и моральное возбуждение достигает наивысшей степени.

Нередки случаи, когда после особенно длительной и упорной борьбы у команды, проигравшей очко или подачу, иссякает запас физических и моральных сил, наступает утомление, а вместе с этим, естественно, и перелом игры в пользу противника. В такие моменты тренер должен почувствовать необходимость минутного перерыва для отдыха игроков своей команды и новой мобилизации их морально-волевых и физических усилий.

В начале или середине партий минутные перерывы могут применяться вследствие проигрыша командой нескольких очков подряд в результате растерянности или однообразно повторяющихся ошибок. Кроме этого, минутные перерывы необходимо использовать в любые моменты игры — при появлении у игроков существенных ошибок, способных повлиять на слаженность действий всей команды.

Тренер команды, наблюдая за игрой, старается определить основные причины неуспеха своей команды и успеха противника, его преимущества в защите и нападении. Оценив игровую обстановку, тренер продумывает меры, необходимые для перелома игры в пользу своей команды, и затем во время

минутного перерыва или через игрока, введенного в игру из запаса, сообщает об этом команде.

72

Во время минутного перерыва тренер не должен ограничиваться частными замечаниями относительно ошибок отдельных игроков. В минутный перерыв необходимо сделать конкретные замечания и указать на серьезные причины, главным образом влияющие на ход игры, а также и на те средства и способы ведения игры, с помощью которых можно было бы добиться победы над командой противника.

Очень часто команда начинает проигрывать в результате ошибок и неточностей в техническом и тактическом отношениях.

Рассмотрим несколько примеров.

*Пример 1-й.* Игроки плохо принимают мяч с подачи, нет качественной первой и второй передачи, следовательно, мяч перебивается на сторону противника несильным ударом.

Отсутствие первой передачи с подачи может объясняться двумя причинами: 1) неправильной расстановкой игроков в момент подачи, в результате чего в отдельных зонах площадок появляются «окна»; 2) плохой техникой первой передачи у отдельных игроков.

Для исправления создавшегося положения тренер или капитан команды указывают игрокам на неправильность в расстановке на поле в момент подачи или предлагают одному или группе игроков, хорошо владеющей передачей с подачи, «закрыть» слабого в этом приеме партнера.

*Пример 2-й.* Если мяч с подачи посылается с большой скоростью, а команда, применяя систему ведения игры в нападении с первой передачи, не может выполнить точно первой, а часто и второй передачи для завершающего удара, рациональнее перейти на систему игры в три касания с разыгрышем передачи на двух нападающих, так как при этом сложность передачи с подачи значительно уменьшается.

*Пример 3-й.* Иногда команда проигрывает в результате беспрерывных попаданий в блок противника. Такое положение может возникнуть в связи с тем, что первая или вторая передача направляется близко к сетке и нападающий игрок не может «обойти» групповой блок. Другой причиной этому может послужить однообразие ведения игры в нападении, особенно в зоне расположения сильнейшего блокирующего игрока противника.

73

В данном случае нападающим игрокам следует напомнить о применении отвлекающих действий при нападающем ударе с последующей откидкой партнеру или тихим обманным ударом на незащищенное место в площадке противника. Необходимо также указать нападающим игрокам на использование в борьбе против группового блокирования различных ударов с изменением предполагаемого в начале полета мяча (переводы и «срезки»). Кроме этого, тренер рекомендует игрокам, разыгрывающим вторую передачу, направлять мяч не очень близко к сетке и по возможности в зоны расположения более слабых блокирующих игроков противника.

В процессе игр часты случаи, когда команда отдает очко за

очком вследствие особенно успешных ударов одного из нападающих игроков противоположной команды. При этом блокирующие игроки не справляются со своими функциями. Наблюдая за игрой такого нападающего игрока, тренер во время минутного перерыва сообщает блокирующим игрокам своей команды об особенностях прыжка и постановки рук при блокировании. В тех случаях, когда нападение этим игроком ведется со второй передачи, может принести пользу блокирование тремя игроками.

Иногда команда начинает проигрывать не из-за своих ошибок, а в результате перевеса сил противника в нападении или защите.

Рассмотрим несколько примеров.

*Пример 1-й.* Команда противника имеет в своем составе нападающих игроков высокого роста, обладающих мощными ударами. Для успешной обороны против команды, имеющей в своем составе таких игроков, необходимо активизировать игру блокирующих игроков и защиты. С этой целью следует периодически вводить на переднюю линию для усиления блока высокорослых игроков из запаса. Для прикрытия возможно большей площади поля от сильных ударов необходимо применять систему трех защитников на задней линии.

Если нападающий игрок противника имеет недостаточно твердые морально-волевые качества, положительного результата достигает такой тактический маневр, как специальный перенос рук при блоке на сторону противника с целью его блокирования. После нескольких попаданий в руки блокирующих игроков такой нападающий, теряя

74

уверенность в свои силы, начинает направлять мяч за пределы площадки, в сетку и т. д.

Таким образом, ценою нескольких преднамеренных ошибок в начале партии может быть выведен из «строя» ведущий нападающий игрок противника.

*Пример 2-й.* Команда противника применяет систему игры в нападении с первой передачи и откидки. Используя эту систему игры, нападение противника представляет серьезную опасность для защиты обороняющейся команды.

Для затруднения противнику проведения атак с первой передачи и откидки необходимо систематически использовать сильные подачи, не обращая внимания на то, что некоторые из них будут потеряны в результате неточности ударов, которая обычно появляется при увеличении силы.

*Пример 3-й.* Игроки противника противопоставляют нападению команды очень сильную защиту на передней (блок) и задней линиях и добиваются этим преимущества в игре. При этом команда противника играет в быстром темпе.

Из игр на первенство Советского Союза 1951 г. известен такой случай. Одна из сильнейших команд—команда Центрального Дома Советской Армии, имевшая в своем составе опытных игроков, хорошо играющих в нападении и защите, не смогла ничего противопоставить защитным действиям команды бакинского «Нефтяника». Встреча протекала в очень бурном темпе, все атаки армейцев встречали стойкую защиту команды

«Нефтяника». Тренер армейцев настолько был уверен в победе своей команды, что не пытался изменить темп ведения игры, хотя бы с помощью искусственных остановок посредством минутных перерывов и замен. В результате такой негибкой тактики армейцы проиграли встречу со счетом 3:0!

В борьбе с командой противника, которая часто добивается успеха в соревнованиях, благодаря самоотверженной игре защитников следует применять следующие тактические действия.

1. Вести игру в медленном темпе.
2. Чередовать сильные нападающие удары с обманными ударами.
3. Проводить удары с расчетом отскока мяча от рук блокирующих игроков противника далеко за пределы площадки.
4. Усиливать игроками защиты заднюю линию, про-  
75  
изводя замены высокорослых, малоподвижных игроков при приемах сильных резаных мячей.
5. Производить сильные нападающие удары, направленные под острым углом к площадке.
6. Проводить удары с первой передачи и откидки, направленной близко к сетке.

Тренер должен вести игру не только тогда, когда команда начинает проигрывать. Заслугой тренера является предугадывание сильных сторон в игре противника, которые могут проявиться и повлиять на исход игры. Тренер должен вовремя принять соответствующие меры для предотвращения таких моментов еще до начала их проявления.

Приведем два примера.

*Пример 1-й.* Известно, что в команде противника на решающем счете играет в нападении один из основных, сильнейших игроков передней линии. Для его нейтрализации тренер заранее рекомендует переместиться блокирующим игрокам своей команды с таким расчетом, чтобы в зоне расположения сильнейшего нападающего игрока команды противника оказался сильнейший блокирующий, а остальные игроки — вспомогательные блокирующие концентрировались в непосредственной близости от него.

*Пример 2-й.* В процессе игры тренером было замечено, что в одной из расстановок на передней линии блокирующие игроки не справляются со своими обязанностями. Учитывая, что в ответственный момент этот недостаток может отрицательно сказаться на исходе партии или встречи, тренер усиливает эту линию игроком запаса, который менее активен в защите, но зато обладает высоким ростом и может результативно сыграть на блоке.

### **ЗАМЕНЫ**

Умелое применение замен оказывает положительный результат на ход игры своей команды.

Каждая замена игрока должна быть целенаправленной тактически и обоснованной. «Замен для замен» — не должно быть места в процессе соревнований. Из-за бессодержательных и многочисленных замен во время игры и между партиями команда

может потерять уверенность в игре.

Характер и тактическое содержание замен могут быть различными, в зависимости от конкретных условий игро-

**76**

вой обстановки и действий игроков своей и противоположной команды.

Основными причинами для замен могут быть следующие.

1. Замена игрока, допускающего ошибки.
2. Замена игрока, в результате проявления растерянности.
3. Замена игрока основного состава из-за утомления, для сохранения его сил и выхода на площадку в решающий момент игры.
4. Замена игроков на передней и задней линиях с целью усиления нападения или защиты.
5. Замена игроков, если израсходованы минутные перерывы.

#### **КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД**

Комплектование команд существенно влияет на выбор тактики игры. В зависимости от умелого использования способностей и физических данных игроков можно добиться (как показывает практика) значительных успехов в соревнованиях.

В связи с развитием техники и тактики игры отечественного волейбола развивались и совершенствовались принципы подбора игроков для состава команд. Так, с усилением нападения возникла необходимость увеличения числа игроков, способных успешно блокировать, а с развитием блокирования команды стали пополняться высокорослыми игроками атакующего стиля. Таким образом, в командах постепенно уменьшалось число игроков с профилем защитников и увеличивалось количество нападающих игроков.

Если в довоенный период развития советского волейбола составы команд комплектовались вначале из трех нападающих и трех защитников, которые располагались на площадке через одного, то впоследствии в командах стало играть два, а затем и один игрок с профилем «чистого» защитника.

Развитие волейбола после Великой Отечественной войны ознаменовалось применением новых, более совершенных тактических средств и способов ведения игры, а вместе с этим и переходом на систему комплектования команд из шести разносторонне подготовленных игроков, играющих как в защите, так и в нападении.

77

Однако при подборе игроков для сборных команд, начиная с 1952 г., появилось направление, которое искажало понятие универсальности игрока и привело к серьезным недочетам в игре наших волейболистов не только во всесоюзных соревнованиях, но и во встречах с зарубежными командами. Это направление сводилось к комплектованию команд из высокорослых игроков, особенно сильно играющих в нападении. Как правило, при таком подборе игроков команде не хватало так называемой «общей игры» (мужская и женская команды Риги, мужская и женская команды Таллина).

Как показывает практика по волейболу, наибольшего успеха в



играх достигают команды, в которых основной и дублирующий составы формируются с учетом особенностей игроков, что, в свою очередь, предполагает специализацию игроков, их определенный профиль (в защите или нападении), проявляющийся на базе универсальности. В команду наряду с высокорослыми игроками преимущественно атакующего стиля должны подбираться волейболисты среднего роста с профилем защитников. При этом недостаточная общая игра высоких игроков компенсируется защитниками, а при необходимости проводить атаки против группового блока команда имеет мощное нападение.

Анализируя опыт всесоюзных соревнований и прошедшей в 1956 г. Спартакиады народов СССР, можно сделать следующее заключение — наиболее рационален такой состав команды, в котором два игрока особенно сильно играют в нападении (располагаются в первоначальной расстановке в зонах 1 и 4), два игрока с профилем защитников (располагаются в первоначальной расстановке в зонах 2 и 5 или 3 и 6) и два волейболиста, обладающих как хорошей «общей игрой», так и сильным нападением (могут быть расположены в первоначальной расстановке в зонах 3 и 6 или 2 и 5). Примеры такого комплектования состава: команда Украинской ССР, заслуженно завоевавшая звание победителя Спартакиады народов СССР в 1956 г., сборная женская команда Советского Союза, завоевавшая первенство мира в 1956 г.

Пример правильного комплектования команды из шести волейболистов среднего роста, одинаково сильно играющих как в нападении, так и в защите,— мужская команда ленинградского «Спартака».

В дублирующем составе команды целесообразно иметь

78

разнообразных по стилю игроков, способных в случае замены выполнять функции волейболистов основного состава.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ**

Тактическая подготовка игроков и команд осуществляется в результате: 1) изучения теоретических основ игры; 2) выполнения специальных упражнений, приближенных к условиям игры; 3) учебно-тренировочных игр; 4) товарищеских встреч (контрольных соревнований); 5) соревнований.

В литературе по волейболу \* вопросу тактической подготовки игроков и команд уделяется недостаточное внимание. Авторы книг по волейболу, отмечая, что игрокам необходимо совершенствовать технику и тактику в специальных упражнениях, приближенных к игре, почти не приводят в своих работах подобных упражнений.

В данной книге делается попытка восполнить пробел в методической литературе по волейболу: обобщается личный опыт автора и ведущих тренеров в применении специальных упражнений для совершенствования техники в сочетании с тактикой.

Глава «Тактическая подготовка команд» посвящается вопросу методики совершенствования тактических спо-

собностей волейболистов-разрядников с помощью специальных упражнений, приближенных к игровой обстановке, а также учебно-тренировочных и товарищеских (контрольных) игр.

#### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ, ПРИБЛИЖЕННЫХ К ИГРОВОЙ ОБСТАНОВКЕ**

Для тактической подготовки волейболиста решающим является выработка необходимой быстроты и подвижности нервных корковых процессов при выполнении игровых

\*Поташник А. А. Волейбол. ФиС, 1955. Г о л о м а з о в В. А. Волейбол, ФиС, 1949. К у ч и н с к и и А. А. Глава «Волейбол» в учебном пособии для техникумов физической культуры «Спортивные игры» под общей редакцией Кашуро П. Т. ФиС, 1952. Осколкова В.А.иСунгуров М.С. Волейбол, ФиС, 1956,

79

навыков в постоянно изменяющейся обстановке соревнований. Поэтому многократное выполнение в специальных упражнениях часто повторяющихся в игре ситуаций создает благоприятные условия для формирования у волейболиста своеобразного для игровой деятельности динамического стереотипа \*.

Приближенность специальных упражнений к условиям игры должна характеризоваться вполне определенными признаками, свойственными самой игре. Такие упражнения надо проводить на оборудованной волейбольной площадке с разметкой (линии поля, сетка) при взаимодействии партнеров по команде (группе) и активном участии игроков противоположной команды (группы). Последнее условие является необходимым, так как неожиданность действий игроков противоположной команды обязывает всех игроков, участвующих в упражнении, находиться в положении постоянной готовности к действию. Неожиданное изменение полета мяча при атаках противоположной группы во время выполнения упражнений заставит игроков совершенствоваться в выборе наиболее рациональных средств игры, чем во многом и обуславливается тактическая зрелость волейболиста.

Специальные упражнения, близкие к игровой обстановке, надо организовывать так, чтобы игроки выполняли задание многократно и с большой плотностью. Для этого используются такие методические приемы, как введение в упражнение второго мяча, уменьшение количества занимающихся в упражнении игроков, уменьшение числа передач и т. д.

В специальных упражнениях, приближенных к игре, могут совершенствовать технические и тактические навыки отдельные игроки, группы игроков и вся команда.

В индивидуальных специальных упражнениях может участвовать несколько игроков, но основное задание выполняет лишь один из них.

В групповых специальных упражнениях должны про-

\* Навыки волейболиста формируются преимущественно посредством зрительно-мозговых рефлексов. Уравновешенная, системная деятельность возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга при многократном замыкании условно-рефлекторных временных связей была названа академиком И. П. Павловым динамическим стереотипом.

тиводействовать две группы, причем та и другая из них может выполнять (в зависимости от содержания и задач (упражнения) одинаковое или различное задание. Например, одна группа-команда только обороняется, а другая только атакует.

Специальные упражнения, в которых хотя бы на одной стороне площадки с учетом зонного расположения находится весь основной состав команды, называются командными. В таких упражнениях совершенствуется взаимодействие игроков всей команды.

Специальные упражнения целесообразно использовать для тренировки игроков в часто повторяющихся ситуациях игры; к ним можно отнести: совершенствование первых передач от подачи и нападающих ударов с последующей атакой, взаимодействие блокирования с защитой на задней линии и страховкой, совершенствование тактических систем и их комбинаций при активных действиях обороняющихся игроков.

### **Специальные упражнения для совершенствования взаимодействия игроков при переходе от защиты к нападению**

В тренировке игроков-разрядников первую передачу необходимо совершенствовать преимущественно с подачи или удара.

Для того чтобы игроки «вработывались» в то или иное задание, во всех упражнениях надо придерживаться последовательности; вначале сила ударов должна быть незначительна а мяч следует направлять по возможности точнее в место расположения игрока. Затем постепенно силу ударов следует доводить до максимума, а направление полета мяча может быть произвольным в пределах площадки.

В специальных упражнениях, приближенных к условиям игры, обычно выполняются несколько игровых приемов.

Однако для выделения основной задачи и акцентирования на ней внимания занимающихся упражнения классифицируются в зависимости от главного и характерного для них.

81

### **Групповые упражнения для взаимодействия игроков при подаче противника**

*Упражнение 1-е.* Задание выполняют подгруппы из пяти игроков; три игрока принимают мячи от ударов, выполненных способом верхних прямых или боковых подач, которые попеременно двумя мячами производят два других игрока (рис. 72). Игрокам, принимающим мяч,

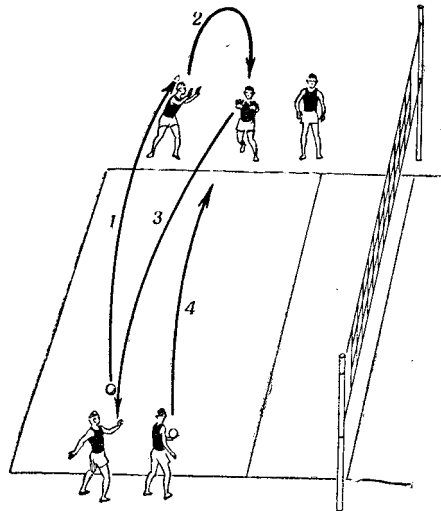


Рис. 72

дается задание направить его с подачи одному из своих партнеров, который должен точно послать мяч на подающего игрока и встать на место для приема второго мяча. Игрокам, выполняющим подачу, делается указание о постепенном увеличении силы ударов.

Методическое указание. Количество подгрупп зависит от числа занимающихся. Расположить группы для выполнения упражнения можно вдоль боковых линий, как показано на рисунке, или за пределами площадки.

*Упражнение 2-е.* Задание аналогично первому, но в приеме мяча участвуют не три, а два игрока.

В упражнениях первом и втором не ставится задача приблизить условия тренировки к игровой обстановке.

82

Эти упражнения рекомендуются с целью разминки в передачах и подачах перед основным заданием. При этом сравнительно за короткое время игроки всей подгруппы смогут многократно выполнить два игровых приема, подготовив себя к последующей тренировке.

*Упражнение 3-е.* Задание выполняется через сетку двумя подгруппами по шесть человек. Содержание упражнений почти то же, что и в заданиях первом и втором,

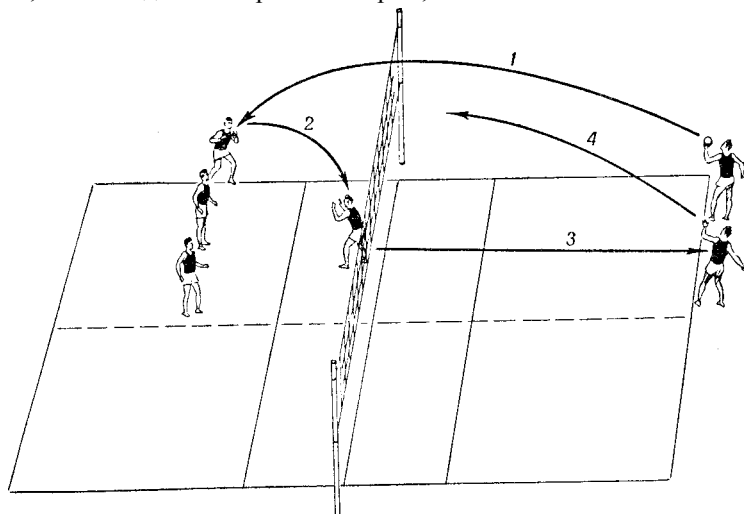


Рис. 73

Основная задача упражнения — совершенствование передачи с подачи игроку зоны 3. Игрок зоны 3 ловит мяч и бросает его на подачу. Подачу производят два игрока, попеременно двумя мячами.

Расположение и последовательность действий игроков в подгруппах показаны на рис. 73.

Для совершенствования передачи с подачи из различных зон площадки игроки меняются местами в своих подгруппах и, кроме того, с этой целью выполняют задание то в левой, то в правой половине площадки.

*Упражнение 4-е.* То же упражнение с нападающим ударом игрока зоны 4 или 2. Мяч от нападающего удара обязательно направлять в место расположения подающих игроков.

83

*Упражнение 5-е.* То же упражнение для совершенствования ударов с коротких передач и откидок в глубь площадки для атаки с заслоном — «волна».

*Упражнение 6-е.* В таких же упражнениях совершенствуются первые передачи для удара и откидки, а также удары, с первых передач и откидок. Расположение игроков при выполнении этого задания отличается от предшествующих тем, что в зоне 3 под сеткой нет игрока. Если один или несколько игроков команды хорошо владеют ударами левой руки, то при расположении подгруппы в левой половине площадки в момент выполнения задания целесообразно направлять мяч для удара игроку-левше, который встает у сетки.

В дальнейшем в этих же упражнениях можно тренировать откидку за голову и удары с таких откидок, а также передачи для удара игроку-правше, который располагается под сеткой.

Для создания заинтересованности игроков в упражнениях следует вводить игровой момент с подсчетом очков. При этом нужно учитывать, что нападающие действия всегда выполняются занимающимися с большим интересом, чем действия защиты.

Приведем примеры.

*Упражнение 1-е.* В этом упражнении два различных задания выполняются двумя подгруппами и заключаются в следующем (рис. 74). Один из игроков площадки б подал мяч на площадку а, игроки этой подгруппы направляют передачу на удар «сразу» и проводят атаку на игроков другой подгруппы, расположенной на площадке б. Эти игроки играют только в защите. Приняв мяч, они посылают его способом верхней передачи на игроков площадки а, которые вновь атакуют. Упражнение длится до тех пор, пока защитники подгруппы на площадке б не примут десять мячей. После этого подгруппы меняются сторонами и заданиями.

*Упражнение 2-е.* Упражнение выполняется через сетку двумя подгруппами. Волейбольная площадка условно делится по всей длине пополам (на второй половине поля занимающиеся могут выполнять то же упражнение).

Каждая подгруппа состоит из пяти-шести человек; трое или четверо игроков принимают мячи с подачи, разыгрывают мяч для удара и проводят атаку, и два волейболиста находятся на подаче (рис. 75). Упражнение начинается

84

с подачи одного из игроков площадки б. Игроки площадки а разыгрывают мяч и проводят удар на подающих игроков площадки б. После этого второй игрок площадки б производит подачу вторым мячом, а игроки площадки а вновь повторяют свои действия. Затем два игрока площадки а поочередно подают, а игроки площадки б разыгрывают мяч и атакуют.

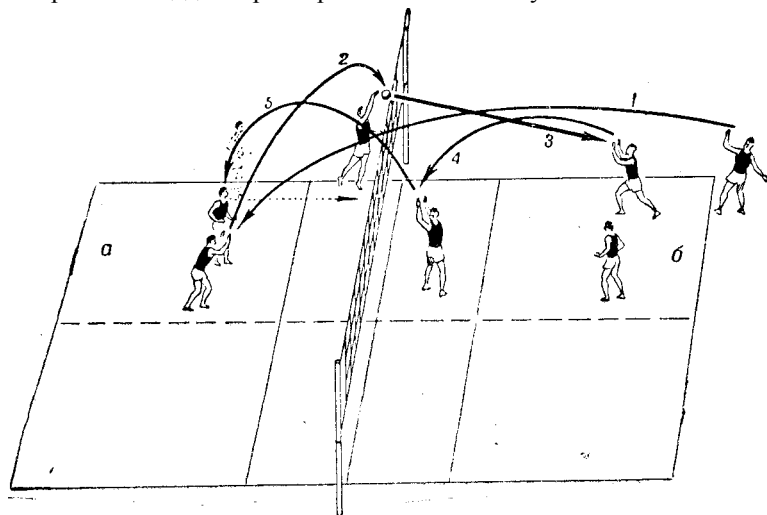


Рис. 74

Методическое указание. В таких же упражнениях можно совершенствовать удары с первых передач и откидок, а также атаки с низких передач и откидок в глубь площадки для удара с заслоном (т. е. удары сзади игрока, имитирующего удар с низкой передачи).

*Упражнение 3-е.* То же, но игроки стараются принимать мячи от нападающих ударов и направлять их одному из партнеров, который отдает их игроку на подаче.

Кроме приведенных выше упражнений, необходимо выполнять и другие, в которых взаимодействуют на площадке игроки всей команды. В этих упражнениях вначале совершенствуются тактические системы и их комбинации без активного противодействия противоположной группы игроков или команды. Затем в упражнения вводится пассивное сопротивление обороняющихся игроков (защита

на задней линии). После этого в специальные упражнения включается активное сопротивление блокирующих игроков

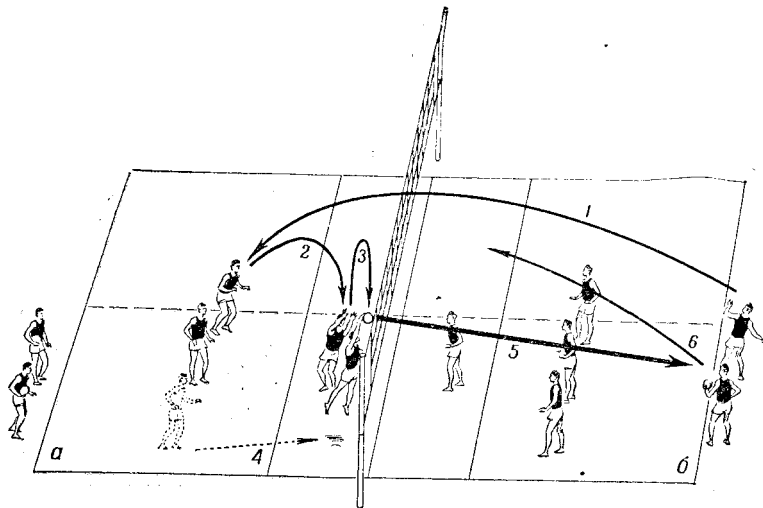


Рис. 75

противоположной команды, и атаки нападающих игроков осуществляются в соответствии с организацией блокирования.

#### **Командные упражнения для совершенствования тактических систем игры при подаче противника**

*Упражнение 1-е.* Шесть игроков располагаются на одной стороне площадки, центральный игрок зоны 3 встает под сеткой. На другой стороне площадки в зонах 1 и 5 находятся подающие игроки (упражнение проводится двумя мячами). Игроки разыгрывают первый мяч с подачи в зону 3, откуда следует вторая передача для удара нападающему игроку зоны 4 или 2, который нападающим ударом посылает мяч в место расположения игрока, только что выполнившего подачу. Как только игроки заняли исходное положение для приема подачи, второй игрок вводит второй мяч в игру. Для совершенствования взаимодействия игроков во всех игровых расстановках игроки после 10—15 подач делают переход, и упражнение продолжается.

В подобных же упражнениях совершенствуются тактические комбинации системы трех нападающих с первой передачей на игроков зоны 2 или 4.

*Упражнение 2-е.* Дополнением к упражнению 1-му будет включение в задание двух или трех защитников, которые располагаются в зонах 1,6 и 5 на площадке подающих игроков. В задачу этим игрокам ставится прием всех мячей, пробитых нападающим или обманным ударом после разыгрывания комбинации. Защитники, приняв мяч, ловят его и отдают на подачу.

*Упражнение 3-е.* То же, но функции защитников выполняют попеременно подающие игроки. Для этой цели игрок после подачи выходит в поле, принимает стойку защитника и старается принять направленный в его сторону мяч (обязательное условие игрокам нападающей команды).

*Упражнение 4-е.* Упражнение 2-е дополняется действиями блокирующих игроков, которые располагаются на стороне подающих игроков и совершенствуются в блокировании, взаимодействуя с защитой на задней линии. В таких упражнениях блокирующим защитникам следует давать определенные задания. Например: при близких к сетке передачах

закрывать сильный прямой нападающий удар, открывая при этом защитника, расположенного в секторе возможного действия ударов с переводом. При ударах с передач, отдаленных от сетки более метра, блок не ставить, а переходить на систему трех защитников. При ударах высокорослых игроков организовывать тройной блок и применять систему трех защитников.

*Упражнение 5-е.* То же, но игроки обороняющейся стороны, при условии если мяч не упал на площадку, посылают его несильным ударом или способом передачи на сторону атакующей команды для повторения упражнения. При потере мяча подающий игрок вводит в игру второй мяч.

*Упражнение 6-е.* На каждой стороне волейбольной площадки располагаются основные составы двух команд. Поочередно две подачи подаются то с одной, то с другой стороны. При этом каждая из команд, после двух атак, дважды обороняется и т. д. (Упражнение может проводиться в виде соревнования.)

В подобных упражнениях с учетом видоизменения расположения игроков могут совершенствоваться все тактические системы нападения.

87

#### **Групповые упражнения для совершенствования защиты от нападающих ударов**

*Упражнение 1-е.* Задание выполняется на сетке двумя подгруппами, из пяти человек каждая. На одной стороне площадки два нападающих игрока (с двумя мячами) и один игрок под сеткой — передающий. На другой стороне защитник расположен в зоне 1 и вспомогательный игрок под сеткой (рис. 76).

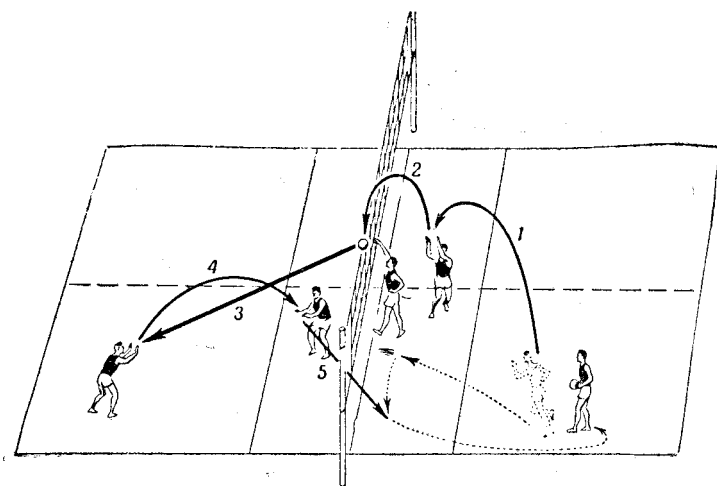


Рис. 76

Упражнение выполняется в такой последовательности:

1. Нападающий игрок передает мяч игроку под сеткой.
2. Оттуда следует вторая передача. 3. Нападающий разбегаются и производит удар на защитника. 4. Защитник принимает мяч и направляет его своему партнеру (вспомогательному игроку под сеткой), который ловит мяч и бросает его нападающему. 5. Второй нападающий подготавливается к атаке.

В этом же упражнении необходимо изменять место атаки и расположение защитника на противоположной площадке.

*Упражнение 2-е.* То же, но в упражнении участвуют два или



три защитника,

88

Методическое замечание. В данном случае нападающие игроки, чтобы не мешать защитникам, смещаются ближе к сетке и производят прыжки для ударов с укороченного разбега. В упражнениях такого типа число нападающих игроков в подгруппе можно увеличить до четырех. Количество мячей должно соответствовать числу

нападающих.

*Упражнение 3-е.* Упражнение проводится на сниженной сетке. В каждой подгруппе четыре игрока. Двое из них нападающие, один защитник и один вспомогательный игрок. Нападающие по очереди сами подбрасывают себе мяч для удара и направляют его через сниженную сетку на защитника, который старается принять мяч и передать его на вспомогательного игрока под сеткой. Последний возвращает мячи для повторения упражнения.

*Упражнение 4-е.* Задание выполняют две подгруппы. В каждой по пяти игроков. Три игрока стоят на площадке б, один из них под сеткой и два на площадке а (рис. 77).

Упражнение выполняется так: 1. Игрок площадки б направляет мяч для удара своему партнеру. 2. Нападающий сделал разбег для удара и произвел удар на защитников площадки а. 3. Один из защитников принял мяч и передал его своему партнеру, стоящему под сеткой. В этот же момент нападающий игрок площадки б успел отойти от сетки. 4. Игрок площадки а направил мяч по вертикальной траектории на одного из игроков площадки б для повторения упражнения. Таким образом игроки на одной стороне только обороняются, а на другой только атакуют.

Методические указания. 1. На другой половине поля защитники второй подгруппы располагаются на площадке а рядом с нападающими площадки б, а нападающие на площадке б рядом с игроками защиты площадки а. Такая расстановка подгрупп сделана для того, чтобы игроки, выполняя задание, не мешали друг другу. 2. Нападающие игроки могут проводить атаки не только с первой, но и со второй передачи. При ударах с первой передачи значительно увеличивается плотность упражнения. 3. В упражнение можно ввести меры поощрения и наказания. Например: нападающий игрок, допустивший несколько ошибок при простых передачах или при ударах, переводится на сторону обороняющихся, а игрок защиты, принимающий трудные мячи лучше других, переходит на сторону нападающих. За частое повторение грубых ошибок

89

игрок может быть временно поставлен (в виде наказания) под сетку, т. е. на место вспомогательного игрока.

*Упражнение 5-е.* Аналогичное упражнение может проводиться на всей площадке. При этом на стороне обороняющейся команды может быть три или четыре игрока, один

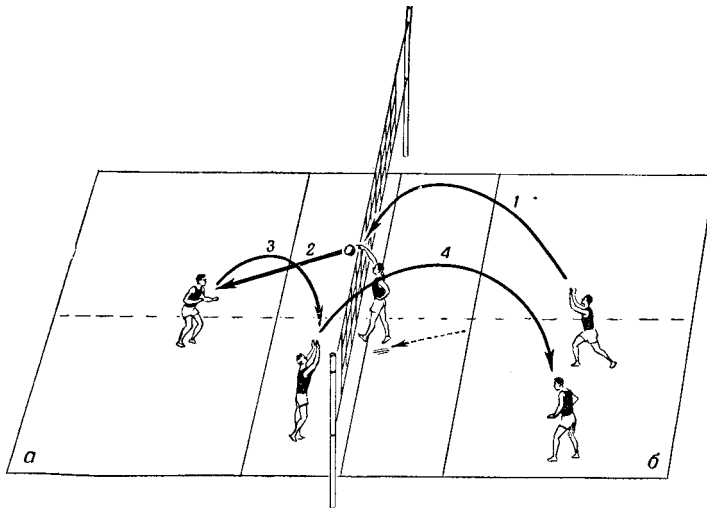


рис. 77

из которых (вспомогательный) встает под сеткой, а на сторону атакующих ставится три игрока. Если игроки оба задания выполняют хорошо, то через какой-то промежуток времени они меняются сторонами и обязанностями.

*Упражнение 6-е.* Упражнение, сходное с 4 и 5, но обе противоположные команды-группы обороняются и нападают. Группы могут состоять из 3, 4 и 5 игроков, один игрок (вспомогательный — передающий) должен находиться под сеткой. Однако, если мяч от удара направлен сразу на удар, то следует проводить атаку с первой передачи.

*Упражнение 7-е.* По три игрока составляют каждую команду-группу. Волейбольное поле по всей длине условно делится пополам. Схематичное расположение игроков и противоположных групп-команд изображено на рисунке 78. Упражнение начинается с подачи одного из игроков правой половины поля площадки А, и в другой подгруппе

90 одного из игроков правой половины площадки Б. Игроки в своих подгруппах-командах разыгрывают мячи с подачи и производят нападающие удары на противоположную сторону, где действия волейболистов заключаются в приеме и розыгрыше мяча для ответных атакующих действий. Игра длится до тех пор, пока кто-либо из игроков не сделает ошибки. При этом данный игрок вводит мяч из-за

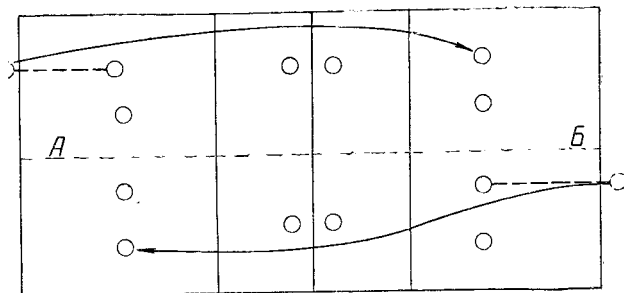


Рис. 78

лицевой линии подачи в игру, и упражнение продолжается.

Игрок, допустивший три ошибки, ставится под сетку. Подсчет ошибок в подгруппах ведется игроками, расположенными под сеткой. Ошибки этих игроков не учитываются.

Методические указания. 1. В одну из подгрупп ставится только два человека, отсутствует игрок под сеткой. В такой подгруппе игроки проводят атаки с первых передач и откидок, а не разыгрывают мяч через игрока под сеткой, так как это осуществляется у игроков противоположной группы. При этом повышается интерес занимающихся (противоположных пар игроков) к борьбе, так как никому из них не интересно стоять под сеткой и почти не участвовать в заданиях. 2. Группы-команды выполняют задание по всей площадке. 3. В упражнение

вводится блокирование.

После совершенствования защиты на задней линии необходимо перейти к выполнению упражнений для взаимодействия блокирующих игроков с защитниками.

*Упражнение 1-е.* Упражнение проводится на сниженной сетке. В каждой подгруппе три игрока (защитник, блоки-

91

рующий и нападающий). Нападающий игрок сам подбрасывает мяч и производит удар. Блокирующему игроку дается тактическое задание: при ударах близко от сетки закрывать зону расположения защитника, при далеких от сетки ударах, прикрывать блоком другую зону, открывая защитника. Защитник на задней линии старается принимать все мячи, которые направлены в его сторону и передавать их к сетке блокирующему игроку; последний отдает мяч нападающему для повторения упражнения,

*Упражнение 2-е.* То же, но удары производят попеременно два нападающих игрока (двумя мячами).

*Упражнение 3-е.* То же на обычной сетке со второй передачи игрока зоны 3.

*Упражнение 4-е.* Игроки располагаются на площадке соответственно изображению на рисунке 79. Упражнение выполняется двумя подгруппами.

Упражнение выполняется в следующей последовательности.

1. Один из нападающих игроков передал мяч игроку под сеткой.
2. Игрок зоны 3 направил вторую передачу для удара.
3. Нападающий разбежался и произвел удар на защитника зоны 5, не закрытого блоком.
4. Защитник старается принять мяч и затем быстро отдать его на противоположную сторону для повторения задания.
5. Второй нападающий (вторым мячом) в этот момент начинает второй цикл упражнения.

Методические указания. Игрокам даются задания. 1. Передающему — направлять передачу то близко, то далеко от сетки. 2. Нападающему — проводить удары то на одного, то на другого защитника, несмотря на постановку блока. 3. Блокирующему — стараться закрывать сильное направление удара. 4. Более опытному защитнику — подсказывать блокирующему игроку направление опасного удара и направление, которое не следует закрывать блоком.

*Упражнение 5-е.* То же, но нападающие удары выполняются из зон 2.

*Упражнение 6-е.* То же, но пять-шесть нападающих игроков расположены на одной стороне площадки, а защитники на другой стороне.

Методическое указание. Число мячей должно соответствовать

количеству нападающих игроков.

*Упражнение 7-е.* Упражнение для взаимодействия группового блока с защитой на задней линии. На площадке *a*

92

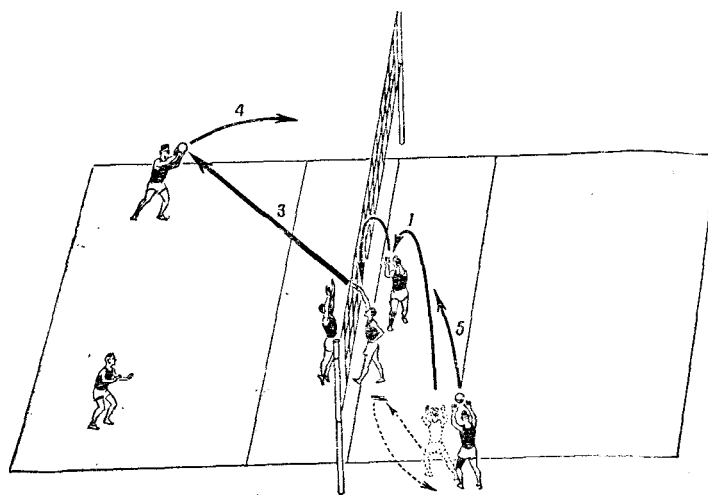


Рис. 79

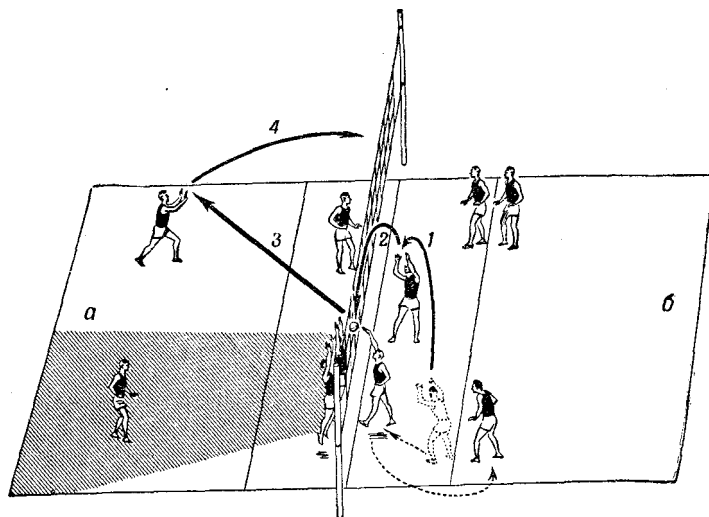


Рис. 80

93

находятся три блокирующих игрока и два защитника в зонах 5 и 1. На площадке *б* два игрока (передающий и нападающий) стоят в зоне 4, и два — в зоне 2. Удары производятся попеременно из зоны 4 и зоны 2. При этом центральный блокирующий присоединяется к одному из партнеров и блоком закрывается определенная зона площадки. На рис. 80 блоком закрыт сектор поля, обороняемый защитником зоны 1, и мяч направлен нападающим ударом в зону 5.

*Упражнение 8-е.* В упражнение 7 вводится игровой момент. Если игроки обороняющейся группы приняли мяч у себя на площадке, то они направляют его способом верхней передачи точно на нападающего игрока противоположной группы для повторения задания. Если же мяч «потерян», тогда производится атака вторым мячом из зоны 2. В виде поощрения игрок, принявший несколько трудных мячей подряд, переводится в группу нападающих на площадку *б*.

Для согласованности действий всех игроков, и особенно игрока зоны *б*, по чьей инициативе на основании конкретной игровой обстановки принимается решение выбора системы двух

или трех защитников на задней линии, необходимо выполнять специальные упражнения при участии всех игроков команды.

### Командные упражнения для совершенствования защиты от нападающих ударов

*Упражнение 1-е.* Расположение игроков и содержание те же, что и в упражнении последнем (8-м) предыдущего раздела. Дополнением является введение шестого игрока, который ставится в зону бив момент подготовки атаки на противоположной стороне, в зависимости от отдаленности передач от сетки и характера нападающего удара, перемещается вперед на страховку в место организации группового блока или отходит назад для участия в защите (система трех защитников). В последнем случае страховку на передней линии осуществляет один из игроков передней линии, не участвующий в групповом блокировании.

*Упражнение 2-е.* Два полных состава встают по обе стороны сетки. В местах подачи в каждой команде два игрока. Каждая команда поочередно два раза атакует и два раза обороняется.

94

*Упражнение 3-е.* То же, но игрокам команды, успешно принявшим мяч, в виде поощрения дается право проводить ответные атаки. Игра может продолжаться до тех пор, пока мяч не упадет на площадку. При этом выполняется очередная подача с одной или другой стороны.

В процессе игры очень часты такие игровые ситуации, в которых команда, только что разыграв мяч с подачи и атаковав, моментально должна перейти к защитным действиям против нападающих ударов противника.

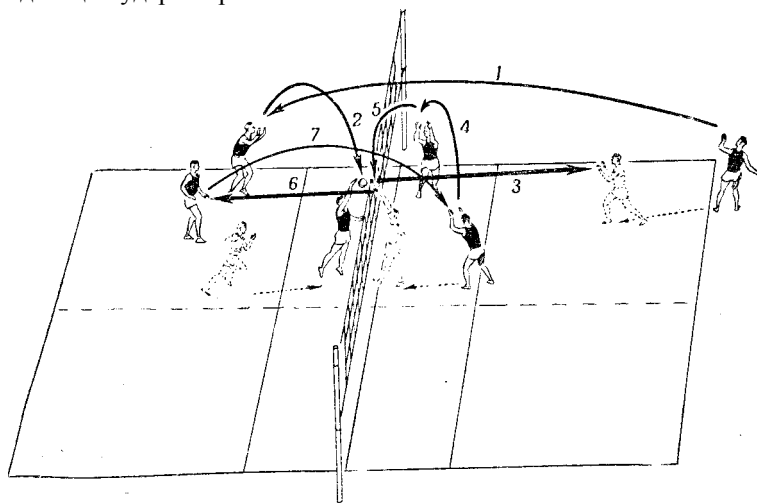


Рис. 81

Приведем несколько примерных упражнений. *Упражнение*

*1-е.* На каждой половине поля занимают

две подгруппы из шести человек.

Упражнение заключается в следующем (рис. 81). 1. Игрок правой площадки подает подачу. 2—3. Игроки левой половины поля разыгрывают мяч для нападающего удара и атакуют. (Обязательно проводить удары в направлении игрока на подаче, который старается принимать мячи.) 4. Нападающий игрок правой площадки передает мяч игроку зоны 2. 5. Игрок зоны 2

направляет вторую передачу к сетке. 6. Нападающий разбегается и производит удар па любого из игроков левой половины поля. 7. Обороняющиеся игроки после приема мяча от нападаю-

95

щего удара быстро отдают мяч нападающему игроку правой площадки и занимают исходную позицию для приема мяча с подачи.

*Упражнение 2-е.* То же, но нападающий удар игроки правой площадки проводят с первой передачи.

*Упражнение 3-е.* То же, но на левой площадке добавляется блокирующий игрок.

Методическое замечание. Нападающему игроку правой площадки дается задание: если на удар с первой передачи организован блок, нападающий откидывает мяч для завершающего удара своему партнеру, если блока нет, сам проводит атаку.

*Упражнение 4-е.* Упражнение, аналогичное 1-му, 2-му и 3-му, проводится на всей площадке с увеличением числа блокирующих на площадках.

Методическое замечание. Передающий игрок находится в зоне 6 и избирательно направляет передачу для нападающего удара то игроку зоны 4, то игроку зоны 2.

*Упражнение 5-е.* Командное упражнение. На одной стороне площадки шесть игроков состава команды располагаются в соответствии с системой ведения игры в нападении и выполняют различные комбинации этой системы, разыгрывая мяч с подачи. После этого команда переходит к обороне от нападающих ударов игроков противоположной стороны и стремится к приему мячей и ответной атаке.

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ

Одним из основных средств развития тактических способностей игроков являются учебно-тренировочные игры. С помощью заранее обусловленной формы игры можно совершенствовать отдельные тактические действия игроков, а также системы и комбинации группы игроков и всей команды. Учебно-тренировочные игры с определенными тактическими заданиями, ранее разученными в специальных упражнениях, должны включаться в каждую тренировку.

Тактические действия, закрепленные таким образом, лучше запоминаются игроками и способствуют проявлению их инициативы, особенно при создании тех игровых ситуаций, в которых эти действия выполнялись в тренировке.

96

Для совершенствования игроков в системах нападения и взаимодействия блока с защитой на задней линии в учебные игры могут быть введены ограничения, заставляющие игроков выполнять необходимые тактические действия.

*Пример 1-й.* Команда совершенствует систему игры с первой передачи: в процессе игры все удары, которые можно было бы, выполнить с первой передачи, но проведенные со второй передачи или откидки, фиксируются тренером как ошибки.

*Пример 2-й.* В результате наблюдений за играми установлено, что в одной из расстановок игроки недостаточно четко

взаимодействуют при сильных подачах или нападающих ударах противника, а иногда и допускают ошибки. В специальных упражнениях, а затем в учебно-тренировочных играх игроки этих расстановок многократно повторяют тактические действия, производя для этой цели «переход» не по правилам игры, а после определенного промежутка времени.

Совершенствуя в специальных упражнениях различные средства тактики, игроки должны научиться применять их в играх. Для этого в учебной игре перед игроками ставится определенная задача, невыполнение которой расценивается как ошибка. Например: игроки должны проводить удары только с переводом, передавать мяч только за голову или на край сетки (к столбу), проводить обманные удары и т. д.

Чтобы в тренировках приучить игрока к повышенным нагрузкам, надо проводить учебно-тренировочные игры уменьшенными составами (3 : 3, 4 : 4, 5 : 5).

Еще более трудны по физической нагрузке игры уменьшенного состава против полной команды. Подобные учебные игры способствуют воспитанию у игроков волевых качеств, которые так необходимы при игре с сильным противником.

Увеличение секторов действия защитников, более значительные перемещения блокирующих и нападающих игроков, частая смена действий защиты и нападения — все это способствует развитию игровой активности, взаимной выручке, ориентировке и выбору места волейболистов в процессе игр уменьшенными составами.

Значительно стимулируют у игроков стремление к победе учебно-тренировочные игры с выбыванием после каждой партии.

97

В учебно-тренировочных играх уменьшенными составами можно с успехом совершенствовать все тактические системы игры и их комбинации.

#### **ТОВАРИЩЕСКИЕ (КОНТРОЛЬНЫЕ) ИГРЫ**

Перед началом соревнований (в конце предсоревновательного периода) для выявления слабых и сильных сторон в игре команды необходимо провести несколько товарищеских (контрольных) встреч с командами других коллективов.

Перед началом встречи тренер объясняет игрокам тактический план ведения игры. Тактическим планом предусматривается применение в товарищеской игре, несмотря на результат, разученных на учебно-тренировочных занятиях различных систем и комбинаций.

В товарищеских встречах тренер контролирует эффективность принятых на арсенал команды тактических средств и способов ведения игры.

Для того чтобы игроки после первой же встречи не испытывали горечь поражения, а отсюда и неуверенность в\* своих силах и целесообразности принятой тактики, первые товарищеские игры не следует проводить с более сильными противниками. Однако проведение игр только со слабыми противниками может создать ложное представление у игроков и тренера о силах своей команды.

Самоуверенность и ослабление тренировки в результате легких побед в товарищеских встречах могут впоследствии сказаться в самых неприятных разочарованиях при поражениях от более сильных команд на официальных соревнованиях. Поэтому для объективной оценки сил своей команды и возможности устранения выявленных недостатков до начала соревнований, необходимо встречаться с более сильными коллективами.

В процессе товарищеских встреч тренеру не рекомендуется вести подробную запись ошибок игроков своей команды; они, в основном, должны быть выявлены на проведенных ранее тренировочных занятиях. Основное внимание тренеру надо направить на общий ход игры, фиксируя при этом наиболее существенные моменты, касающиеся ошибок при взаимодействии игроков в нападении или защите. Например, на одной или нескольких товарищеских встречах тренер контролирует боеспособность своих

98

линий нападения. Наблюдения могут показать, что в одной из расстановок игроки нападения плохо взаимодействуют! между собой, их атаки мало эффективны, в результате чего команда систематически, в данном расположении, теряет по несколько очков. В оставшийся до соревнования период времени на тренировках уделяется особое внимание совершенствованию этой группы нападающих игроков. Проводятся пробы сил дублирующих игроков.

Другой пример. На ряде контрольных встреч тренер наблюдал за взаимодействием блокирующих игроков по расстановкам состава команды. Выяснилось, что в нескольких расстановках игроки плохо справляются с организацией группового блокирования удара с откидки. В процессе тренировок игроки многократно совершенствуют свои совместные действия при постановке двойного блока удару с откидки.

В результате проведенных контрольных встреч игроки команды должны устранить наиболее существенные недостатки и выбрать те средства и способы ведения игры, с помощью которых можно добиваться победы над противником, учитывая при этом особенности игроков своей и противоположной команды.

### **ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ**

В примерных конспектах учебно-тренировочных занятий приведен подробно материал только основной части урока.

Подготовительный раздел уроков по совершенствованию тактики включает в себя общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, различные упражнения для разогревания опорно-двигательного аппарата) и специальные упражнения с мячом для разминки в передачах, нападающих ударах и подачах. Такие упражнения лучше всего проводить в парах или тройках, так как при этом игроки могут быстрее разогреться и приступить к основному заданию.

Приводим примерные уроки для совершенствования тактики защиты.



## Урок 1

Наименование группы: мужчины волейболисты 1-го разряда.

Задачи урока: 1. Совершенствование системы двух

99

и трех защитников в специальных упражнениях. 2. Выбор систем защиты в учебных играх. Продолжительность урока 2 часа.

### *Подготовительная часть (15 мин.)*

Спортивная ходьба в чередовании с бегом. Общеразвивающие упражнения для разогревания мышечно-связочного аппарата игрока.

Рывки (*по* зрительным сигналам) с фиксированием взгляда на подброшенном мяче.

Имитация передачи мяча с падением-перекатом на спину и грудь.

Передачи в парах. (Направление передачи постепенно изменять, посылая мяч вправо и влево от игрока, недобрасывая или перебрасывая мяч партнеру).

Передачи от ударов (один игрок бьет, другой принимает мяч).

Основная часть (95 мин.)

*Упражнение 1-е (15 мин.)*. На одной стороне площадки расположены два защитника (в зонах 1 и 5) и один игрок под сеткой в зоне 3. На другой стороне находятся два нападающих (в зонах 3 и 4) и передающий игрок в зоне 2. Упражнение выполняется двумя мячами и заключается в следующем: нападающий зоны 3, направив мяч игроку зоны 2, который находится под сеткой, получает от него вторую передачу для удара, разбегается и производит удар на одного из защитников, который старается принять и передать мяч своему партнеру под сеткой. Последний способом передачи посылает мяч на другую сторону нападающему игроку зоны 3.

В этот же момент нападающий зоны 4 начинает, аналогичный первому, второй цикл упражнения.

Постепенно игроки меняются местами и обязанностями.

Методическое указание. В момент выполнения одной подгруппой упражнения 1 — 2-го две другие подгруппы выполняют парные упражнения для совершенствования техники защиты.

*Упражнение 2-е (15 мин.)*. То же, но на площадке обороняющейся команды расположено три защитника (в зонах 1, 6 и 5).

100

*Упражнение 3-е (20 мин.)*. На одной стороне площадки находится весь состав команды, на другой — два нападающих в зонах 4 и 2 и один игрок — передающий — в зоне 3. Этому игроку дается задание направлять вторую передачу для ударов то близко, то далеко от сетки. При ударах с передач, близких к сетке, игроки противоположной команды ставят групповой блок и применяют систему двух защитников на задней линии. Игрок зоны 6 перемещается вперед для страховки в место организации блока. При ударах с дальних от сетки передач игроки

противоположной команды не блокируют, а применяют систему трех защитников. Для этого игрок зоны 6 перемещается назад и принимает участие в защитных действиях.

Методическое указание. Система трех защитников может использоваться в тех случаях, когда нападающий удар выполняется высоко над верхним краем сетки и блокирующие игроки не могут организовать надежной защиты на передней линии.

*Учебно-тренировочная игра из трех партий (45 мин.).*  
Задание: применять системы двух или трех защитников в зависимости от конкретных действий нападающих игроков противника.

Заключительная часть (10 мин.)

Тренер анализирует действия игрока зоны 6 в различных игровых ситуациях при атаках противника и отмечает ошибки, допущенные отдельными игроками при выполнении функций игрока зоны 6 во время учебно-тренировочной игры.

## **Урок 2**

Наименование группы: женщины волейболистки 1-го разряда.

Задача урока: совершенствование взаимодействия блока с защитой на задней линии.

Продолжительность урока: 2 часа.

*Подготовительная часть (15 мин.)* Сходна с подготовительной частью 1-го урока

101

Основная часть (95 мин.)

*Упражнение 1-е (15 мин.).* Из зоны 4 нападающие игроки проводят удары на противоположную сторону. Блокирующим игрокам дается задание закрывать сильное направление прямых ударов, направленных в зоны 5. Нападающие игроки проводят как прямые удары, так и удары с переводом в зоны 1. Защитники на задних линиях стараются принимать и передавать мячи к сетке в сторону блокирующего игрока. (Упражнение в каждой подгруппе проводится тремя мячами).

*Упражнение 2-е (15 мин.).* То же при нападающих ударах из зон 2.

*Упражнение 3-е (15 мин.).* В упражнение первое и второе включается групповое блокирование. Нападающие удары проводятся с передач, посланных в различных направлениях (перед собой, на столб, за голову).

*Учебно-тренировочная игра из трех партий (50 мин.).*  
Задания: нападающим игрокам чередовать прямые удары с ударами с переводом; блокирующим закрывать блоком только прямые удары.

Заключительная часть (10 мин.)

Указания занимающимся на ошибки при взаимодействии блока и защиты в процессе учебно-тренировочной игры и специальных упражнений.

## **Урок 3**

Наименование группы: мужчины волейболисты 1-го разряда.

Задача урока: совершенствование согласованности действий

блокирующих игроков против системы игры с первой передачи и откидки.

Продолжительность урока: 2 часа.

*Подготовительная часть урока (15 мин.)*

Спортивная ходьба. Упражнения для разогревания рук (махи, вращения) и ног (ходьба в полуприседе и приседе, приседания с отягощением). Упражнения для расслаб-

102

ления мышц ног (семенящий бег). Прыжковые упражнения с имитацией блокирования (у сетки). То же по зрительным сигналам.

Основная часть (95 мин.)

*Упражнение 1-е (20 мин.)*. Упражнение начинается с подачи игроков площадок А. Игроки площадок Б принимают мяч и направляют первую передачу на удар своему партнеру (рис. 82). Если передача удобна для удара, бло-

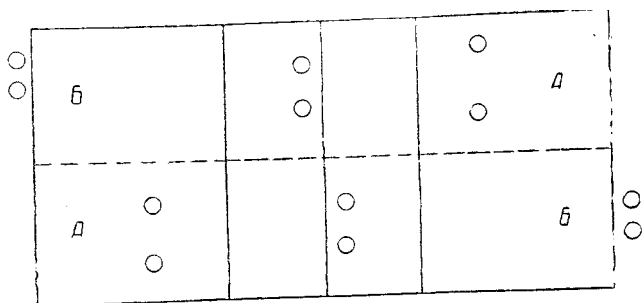


Рис. 82

кирующие игроки площадок А ставят двойной блок. В данном случае нападающий игрок откидывает мяч для завершающего удара своему соседу, а блокирующие игроки площадок А обязаны успеть вновь организовать групповой блок.

Методические указания. 1. Волейбольное

поле условно делится пополам (изображено на рис. 82 пунктиром). 2. Упражнение в каждой подгруппе выполняется двумя мячами, которые попеременно вводятся подачей в игру. 3. Нападающие удары проводятся только в направлении подающих игроков; последние после выполнения подачи могут участвовать в защите. 4. Упражнение видоизменяется в результате перехода нападающих в левую половину поля.

*Упражнение 2-е (20 мин.)*. На волейбольном поле располагаются две команды и, кроме этого, по два игрока с каждой стороны становятся на подачу (рис. 83). Упражнение выполняется четырьмя мячами. Вначале два мяча поочередно вводятся подачей на одну из сторон, игроки

103

которой, разыграв мяч, проводят атаки с первой передачи и откидки при активном сопротивлении (групповой блок и защита на задней линии) противоположной команды. Затем два мяча попеременно вводятся подачей с другой стороны, и функции игроков в командах меняются. Постепенно в командах производится смена мест.

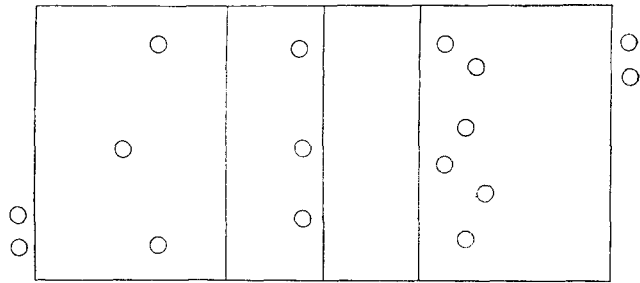


Рис. 83

*Учебно-тренировочная игра из трех партий (55 мин.).*  
 Задание: нападающие удары с первой передачи или откидки игроку ближней зоны с групповым блокированием в другой команде.

Заключительная часть (10 мин.)

Объяснения тренера о целесообразности применения группового блокирования на удар с первой передачи, в зависимости от качества передачи и возможностей нападающего игрока.

#### Урок 4

Наименование группы: женщины волейболистки 3-го разряда.

Задача урока: совершенствование тактической системы нападения на двух нападающих (при подаче противника).

Продолжительность урока; 2 часа.

Подготовительная часть (25 мин.)

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, упражнения с набивными мячами, прыжковые упражнения. Специальные упражнения с мячом (для разминки):

104

*Упражнение 1-е.* Передачи в зону 3 с последующей второй передачей в зону 4. На рисунке 84 схематично изображено расположение игроков, направление передачи и смена мест игроками.

*Упражнение 2-е.* Передачи в зону 2 с последующей передачей в зону 4. То же, что на рисунке 84, но мяч передается по всей длине сетки.

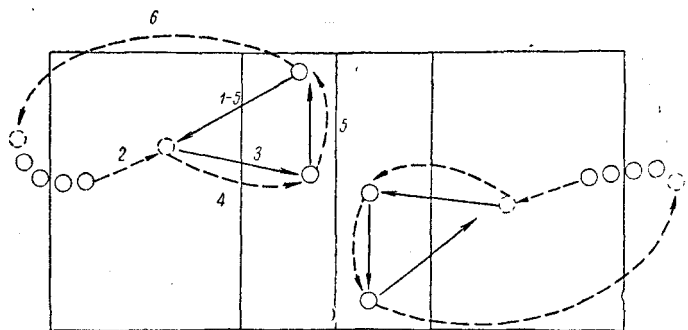


Рис. 84

*Упражнение 3-е.* Передачи от ударов. (Удары выполнять способами подачи). В упражнении участвуют подгруппы из пяти человек. Три игрока располагаются на одной боковой линии и принимают мячи от ударов, и два игрока (падающих)— на другой боковой линии. Подающие игроки производят удары

двумя мячами попеременно.

Основная часть (85 мин.)

*Упражнение 1-е (25 мин.).* Последовательность выполнения:

1. Один из игроков площадки А направляет мяч подачей на игроков площадки Б. 2. Игрок одной из зон площадки Б передает мяч партнеру в зону 3. 3. Игрок зоны 3 посылает мяч для удара нападающему зоны 4. 4—5. Игрок зоны 4 производит удар на сторону игроков площадки А. 6. Второй подающий игрок площадки А подает, и упражнение продолжается.

После розыгрыша двух подач от игроков площадки А две подачи производятся игроками площадки Б. (Упражнение выполняется четырьмя мячами).

*Упражнение 2-е (15 мин.).* То же, но вторые передачи направляются за голову.

105.

*Учебно-тренировочная игра (45 мин.).* Задание: совершенствовать системы игры в нападении на двух игроков.

Заключительная часть (10 мин.)

Замечания по пройденному в уроке материалу. Анализ тактики первых и вторых передач при системе игры на двух нападающих игроков.

#### **Урок 5**

Наименование группы: мужчины волейболисты 1, 2 и 3-го разрядов.

Задача урока: совершенствование системы ведения игры на двух нападающих при переходе от защиты к атакующим действиям.

Продолжительность урока: 2 часа.

Подготовительная часть (15 мин.)

Смотри урок 1.

Основная часть (95 мин.)

*Упражнение 1-е (20 мин.).* Волейбольное поле условно делится пополам. На рисунке 85 деление поля обозначено пунктирной линией, а также показано расположение игроков и последовательность их действий, обозначенная цифрами.

Последовательность выполнения упражнения следующая: 1. Один из нападающих площадки Б передает мяч партнеру в зону 2. 2. Игрок зоны 2 направляет вторую передачу для удара нападающему. 3—4. Нападающий игрок производит удар на площадку А. 5. Один из защитников площадки А принимает мяч и старается передать его к сетке партнеру (в зону 3); нападающий игрок площадки Б после удара перемещается в зону 1. 6. Игрок зоны 3 площадки А передает мяч для удара своему партнеру в зону 4. 7—8. Нападающий игрок зоны 4 площадки А должен провести удар обязательно в зону 1 площадки Б. (Игрок зоны 1 площадки Б после приема мяча от удара нападающего игрока площадки А перемещается в зону 2 для выполнения очередного удара на площадку А). Упражнение выполняется двумя-тремя мячами в каждой подгруппе.

*Упражнение 2-е (20 мин.)* (для старших разрядов).

Расположение игроков изображено на рисунке 86.

Последовательность упражнения следующая: 1. Нападающий игрок зоны 4 площадки А передает мяч партнеру в зону 3. 2. Игрок зоны 3 направляет вторую передачу для

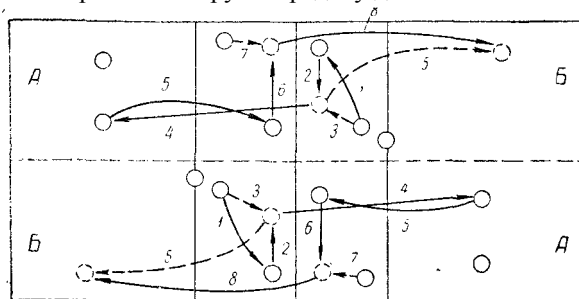


Рис. 85

удара нападающему зоны 4. 3—4. Нападающий игрок зоны 4 производит удар на площадку Б. 5. Один из защитников площадки Б старается принять и передать мяч своему партнеру под сеткой (в зону 3). 6. Игрок зоны 3 площад

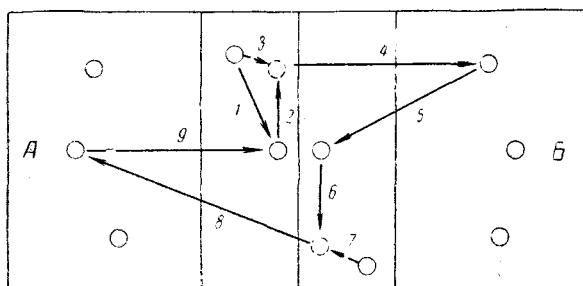


Рис. 86

ки Б направляет вторую передачу для удара нападающему игроку зоны 4 своей площадки. 7. Нападающий зоны 4 площадки Б производит удар на сторону площадки А, и упражнение продолжается до тех пор, пока мяч не упадет на площадку.

Методические указания. В этом игровом упражнении используется один мяч; в защитных действиях принимают участие только игроки зон 1, 6 и 5. Постепенно игроки меняются местами и обязанностями.

107

*Учебно-тренировочная игра из трех-четырех партий (55 мин.).* Первая партия проводится по заданию: нападающие удары игроки должны выполнять только с далеких от сетки передач без приенения блокирования противоположной командой. В двух последующих партиях даются свободные игры.

*Заключительная часть (10 мин.)* То же, что в уроке 4.

## Урок 6

Наименование группы: мужчины-волейболисты 1-го разряда.

Задача урока: совершенствование системы игры с первой передачи на трех нападающих при розыгрыше мяча с подачи противника.

Продолжительность урока: 2 часа.

Подготовительная часть (20 мин.)

Спортивная ходьба. Бег. Упражнения во время ходьбы

(разогревание пальцев — сжимания и разжимания, растирание пальцев). Прыжки толчками правой и левой ноги — попеременно, с махом рук. Ходьба. Прыжки толчком правой и левой ноги (по 20—25 попыток на каждой ноге) с подтягиванием бедра толчковой ноги. Ходьба.

Передача мяча для разогревания (в парах). Скоростные передачи мяча (в парах).

Передачи от ударов, выполненных способом боковых и прямых верхних подач (в подгруппах из пяти человек). Два игрока стоят на одной боковой линии и двумя мячами попеременно производят подачу. Три игрока находятся на противоположной боковой линии и принимают мячи от ударов, стараясь направить мяч для удара одному из партнеров, который нападающим ударом (незначительной силы) посылает мяч на игрока, выполнившего подачу.

Основная часть (90 мин.)

*Упражнение 1-е (15 мин.)*. Расположение игроков и последовательность их действий показаны на рисунке 87. Последовательность упражнения следующая: 1. Игрок

108

площадки А посылает мяч подачей на противоположную сторону. 2. Правый крайний игрок площадки Б передает мяч для удара своему партнеру в зону 4. 3. Игрок площадки А, выполнив подачу, перемещается вперед и приготавливается к приему мяча от удара. 4. Левый крайний нападающий площадки Б разбегается для удара. 5. Игрок под сеткой площадки А блокирует (блокирование выполняется только при

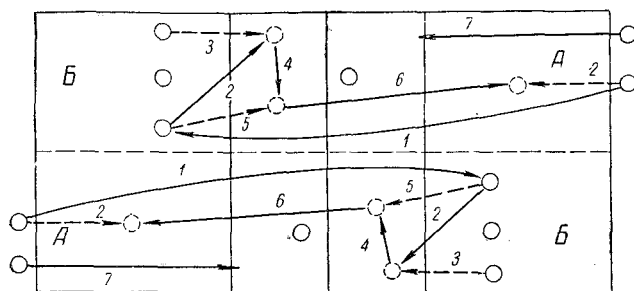


Рис. 87

удобной для удара передаче). 6. Нападающий игрок вместо удара откидывает мяч своему правому крайнему партнеру, который производит нападающий удар в зону 1 площадки А. 7. Второй игрок площадки А выполняет подачу — начинается второй цикл упражнения.

*Упражнение 2-е (25 мин.)* Две команды противодействуют друг другу. Если подача выполняется с площадки А, то игроки площадки Б применяют разные тактические комбинации системы игры с первой передачи при участии трех нападающих. Игроки площадки А при этом обороняются (применяют блок и защиту на задней линии).

После двух-трех подач с площадки А выполняются две-три подачи с площадки Б и команды меняются ролями.

*Учебно-тренировочная игра из трех партий (50 мин.)* Первая партия проводится по заданию — нападать с первой

передачи (удары, выполненные со вторых передач, фиксируются судьей как ошибки). Две последующие партия-свободная игра с применением тактических комбинаций с ударами с первых передач или откидок.

109

Заключительная часть (10 мин.)

Анализ тактических действий нападающих игроков в различных игровых ситуациях. (Разбирается на конкретных примерах из проведенного занятия).

### *Урок 7*

Наименование группы: мужчины волейболисты 1-го разряда.

Задача урока: совершенствование системы игры с первой передачи на трех нападающих при розыгрыше мяча от нападающего удара противника.

Продолжительное гь урока: 2 часа.

*Подготовительная часть (20 мин.)* То же, что в уроке 6.

Основная часть (90 мин.)

*Упражнение 1-е (20 мин.)* (для первой подгруппы). Расположение игроков и последовательность их действий показаны на рисунке 88. Упражнение выполняется так:

1. Один из нападающих площадки Б направляет передачу партнеру (в зону 3). 2. Игрок зоны 3 передает вторую передачу для удара нападающему. 3—4. Нападающий игрок производит удар на защитника площадки А. 5. Если удар направлен на игрока зоны 5, то он старается передать его для удара сразу своему партнеру в зону 2. В том случае когда удар произведен в направлении защитника зоны 1, последний передает мяч на удар сразу партнеру в зону 4.

Игроки зон 4 и 2 площадки А вместо удара переправляют мяч через сетку способом верхних передач в прыжке в зону расположения нападающих площадки Б.

Упражнение выполняется двумя-тремя мячами.

*Упражнение 1-е (20 мин.)* (для второй подгруппы). Расположение игроков на площадке, последовательность их действий и смена мест показаны на рисунке 88 (площадки В). Упражнение проводится поточным способом и имеет своей целью совершенствование первой передачи на удар и последующей откидки. Вначале игрок зоны 3 стоит под сеткой и направляет мяч на впереди стоящего в колонне

110

игрока способом верхней передачи довольно точно. Постепенно (для усложнения) направление передачи специально изменяется. (Мяч посылается в стороны и недобрасывается). Затем верхняя передача заменяется ударом. После указанного времени производится смена заданий в подгруппах.

*Упражнение 2-е (25 мин.)* (общее для обеих подгрупп). Каждая подгруппа — команда. Одна команда только обороняется, а вторая только атакует, используя тактические



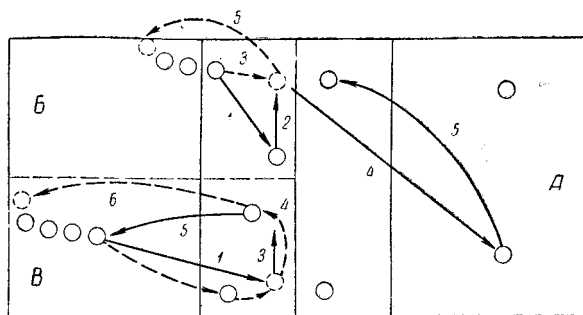


Рис. 88

комбинации системы ведения игры с первой передачи. Если обороняющаяся команда успешно приняла и способом верхней передачи переправила подряд 3 или 4 мяча, то в виде поощрения ей предоставляется право стать атакующей стороной, а противоположная команда переходит к обороне.

*Учебно-тренировочная игра из двух партий (50 мин.).*  
Задание: применение тактических комбинаций системы игры в нападении с первой передачи или откидки.

Заключительная часть (10 мин.)

Тренер анализирует групповые и командные действия игроков в различных игровых ситуациях при выполнении тактических комбинаций системы.

*Урок 8*

Наименование группы: мужчины волейболисты 1-го разряда.

Задачи урока: 1. Совершенствование тактических комбинаций при первой передаче для удара в зону 2. 2. Удары

111

с первой передачи из зоны 2. 3. Откидки игрока зоны 2 за голову партнеру зоны 3 для завершающего удара. 4. Отвлекающие выходы игрока зоны 3, имитирующие удар из-за игрока зоны 2 с нападающим ударом игрока зоны 4. Продолжительность урока: 2 часа.

Подготовительная часть (20 мин)

Общеразвивающие упражнения те же, что в уроке 6. Специальные упражнения для разминки с мячом: передачи с различных дистанций к сетке (в парных упражнениях, один партнер стоит под сеткой). Передачи для удара в зону 2 и откидка игрока зоны 2 за голову. (В групповых упражнениях поточно).

*Основная часть (90 мин.)*

*Упражнение 1-е (15 мин.).* Выполняется двумя командами на волейбольной площадке. Упражнение начинается с передачи одного из игроков какой-либо команды в зону 2 для удара. Игрок зоны 2 разбегается, имитирует нападающий удар и откидывает мяч за голову забегавшему из зоны 3 нападающему партнеру, который вместо удара перебивает мяч на противоположную сторону кулаком. В другой команде действия игроков аналогичны.

*Упражнение 2-е (10 мин.).* То же, но вторая передача посылается то за голову, то в зону 4.

Методические указания. В упражнениях 1-м и 2-м игроки производят смену мест сразу после того, как только мяч переходит на противоположную сторону.

*Упражнение 3-е (10 мин.).* Смотри упражнение 2-е урока 7.

Задания видоизменяются в соответствии с задачами урока:  
откидка за голову или в зону 4 и отвлекающий выход игрока зоны 2; игрок зоны 2 действует сообразно игровой обстановке.

*Учебно-тренировочная игра из двух-трех партий (55 мин.).*

Задание: применение пройденных тактических комбинаций.

*Заключительная часть (10 мин.)*

Тренер указывает на ошибки в тактических действиях игроков во время учебно-тренировочных игр.

**К О Н Е Ц**