

OCR&Spellchecked: Су-27



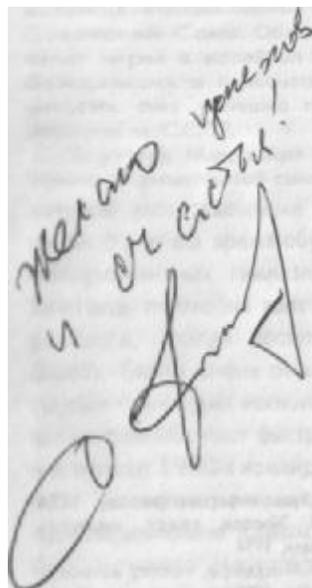
su27@inbox.ru

2004 год

данная книга отсканирована для личного нужд
и может использоваться третьими лицами только с
соблюдением соответствующих положений действующего
законодательства

ЯСУТАКА
МАЦУ ДАЙРА
АНАТОЛИЙ
ЭЙНГОРН

**Так
побеждать!**



РАЗМЫШЛЕНИЯ
О ВОЛЕЙБОЛЕ
БЫВШИХ
ТРЕНЕРОВ
СБОРНЫХ КОМАНД
ЯПОНИИ
И СССР

МПРИЦ
Культ-информ-пресс Санкт-
Петербург • 1994

Издание осуществлено при содействии
Ассоциации волейбола Японии
(президент — Ясутака Мацудайра)
и Всероссийской Федерации волейбола

Эта необычная книга написана двумя выдающимися в прошлом игроками, а затем тренерами сборных таких великих волейбольных держав, как Япония и бывший Советский Союз. Оба автора имеют не только личный опыт игры в волейбол в лучших командах, не раз побеждавших в первенствах своих стран: они в течение многих лет успешно тренировали сборные команды Японии и СССР.

Ясутака Мацудайра родился 22 января 1930 года в Токио в родовитой семье, по некоторым данным, связанной родственными узами с императорской фамилией. Уже во время обучения в одной из самых привилегированных гимназий японской столицы молодой Ясутака полюбил волейбол, но по-настоящему он им увлекся, когда поступил в Токийский университет. Здесь была очень сильная волейбольная команда, которой он отдал несколько лет своей жизни. Талантливый волейболист быстро вошел в ее основной состав, и в конце 1950-х команда стала чемпионом Японии, причем капитаном команды, ее лучшим защитником и одновременно самым опытным связующим страны был Ясутака Мацудайра.

До конца 1950-х в Японии играли в волейбол только по так называемым "азиатским" правилам, которые

резко отличаются от правил, принятых во всем мире: команды, состоящие из девяти игроков, играют на площадке значительно большей по размерам, причем игроки все время остаются на одних и тех же местах. По этой причине японские команды никогда не принимали участия в крупнейших международных соревнованиях. В конце 1950-х Японская волейбольная ассоциация (ЯВА) приняла решение перейти на общепринятые правила игры, и сборные команды Японии начали усиленную подготовку к очередному чемпионату мира 1960 года в Рио-де-Жанейро. Опытные руководители ЯВА понимали, что резкий переход от «азиатского» волейбола к совершенно иному стилю игры требует обновления тренерского состава и в этом же году Я. Мацудайре — одному из известнейших игроков Японии - предложили занять пост второго тренера мужской сборной страны. Мацудайре предстоял трудный выбор: в это время он с блеском окончил экономический факультет Токийского университета, и перед ним открывалась блестящая профессиональная карьера. Однако, к счастью волейболистов, и не только Японии, Я. Мацудайра выбрал волейбол.

Первое выступление японских команд в Рио-де-Жанейро было поистине сенсационным: никому дотоле не известная женская команда Японии, возглавляемая тренером Даймацу Хирофуни попросту разгромила всех участниц чемпионата и, как говорили очевидцы, только случайно проиграв нашей сборной, завоевала серебряные медали. На следующем чемпионате мира 1962 года в Москве японки убедительно победили всех и потом много лет были признанными лидерами мирового волейбола. Славу японским командам в первую очередь принесла применявшаяся ими планирующая подача, которой они владели в совершенстве и которую сразу же называли японской.

Первое выступление Я. Мацудайры в качестве тренера сборной страны не было удачным: мужчины заняли только восьмое место. Но это не обескуражило молодого тренера: вернувшись в Токио, он убедил свое



руководство в необходимости изучения опыта лучших советских тренеров и наших мужских команд, которые в те годы являлись сильнейшими в мире. Была достигнута договоренность между ЯВА и Федерацией волейбола СССР, и в июле 1961 года Я. Мацудайра прибыл на месячную стажировку в Ленинград, где его наставником стал один из лучших тренеров нашей страны — А. Н. Эйнгорн, в то время тренировавший женскую команду СКИФ, но имевший большой опыт работы и с мужскими командами, в частности со сборной СССР.

Так впервые встретились два автора этой книги. Их встреча положила начало трогательной дружбе двух незаурядных людей, продолжающейся и по сей день.

Месяц стажировки прошел в дружной совместной работе, иногда даже в спорах, причем нередко японскому тренеру удавалось убедить в чем-то своего более опытного наставника. А. Н. Эйнгорн чистосердечно делился своими знаниями с очень симпатичным учеником, подарил ему написанные им книги о волейболе,



Я. Мацудайра в гостях у А. Эйнгора. 1982.

множество кинограмм и фотографий, полезных для тренерской работы. Не исключено, что это и сыграло известную роль в дальнейших успехах тренера Я. Мацудайры. Сплыв «азиатского» волейбола и пройденной в Ленинграде школы, позволил японскому тренеру уже в следующем 1962 году добиться небольших успехов: на очередном чемпионате мира в Москве его команда заняла уже пятое место. При встрече ученик заверил учителя:

- Дорогой сенсей, клянусь, я своего великого учителя не подведу, и придет время, когда команда Японии будет лучшей в мире!

На это ушло ровно десять лет. Упорный ученик с завидной последовательностью уверенно менял качество металла завоеванных им олимпийских медалей: в 1964 году его команда в Токио была бронзовой, в 1968 году в Мехико он — уже старший тренер мужской сборной Японии — обеспечил своим подопечным серебро и, наконец, в 1972 году в Мюнхене воспитанники Я. Мацудайры завоевали золото, став олимпийскими чемпионами. Так их тренер сдержал слово, данное учителю.



Ужин в «Мияко Отель Осака». Слева направо: переводчик Казак, А. Эйгори, Наташа Эйгори, Я. Мацудайра, вице-президент Японской волейбольной ассоциации К. Кикимра.

Имя Мацудайры вписано золотыми буквами в историю мирового волейбола не только как тренера, создавшего удивительную команду, но и как воспитателя, подготовившего мастеров экстракласса: Куцутоси Некодэ-виртуозного связующего с филигранной техникой передач на удар, Юнго Морита — автора знамени ни о нападающего удара, названного его именем и вошедшего во все волейбольные учебники, а также целую плеяду блестящих нападающих — К. Кикимура, С. Око, Т. Насимото, Т. Сато. Все они вышли из знаменитой школы Ясуаки Мацудайры.

После феноменальной победы на Олимпиаде в Мюнхене влиятельные политические круги предложили Я. Мацудайре уйти в политику, гарантируя депутатство в парламенте и большие перспективы на этом поприще. От этого лестного предложения он категорически отказался, однако не устоял перед настойчивыми просьбами ЯВА и перешел туда на административную ра-



А. Эйнгорн, его дочь Наташа и Я. Мацудайра. Крытый стадион в Осаке. Финал чемпионата Японии по волейболу. 1990.

боту, **Вскоре** он был избран президентом ЯВА, затем вице-президентом Международной Федерации волейбола и вице-президентом Японского Олимпийского комитета. Позже возглавил Ассоциацию волейбола стран Азии и, наконец, в последние годы по его инициативе с помощью в основном японских спонсоров была создана коммерческая Мировая лига волейбола. Директором Лиги стал ее создатель, за что заслужил великую благодарность от всех волейболистов мира, поскольку призовой фонд ежегодно разыгрываемого первенства Мировой лиги составляет несколько миллионов долларов, и с каждым годом размер этого фонда увеличивается. В настоящее время Ясутака Мацудайра не только непревзойденный знаток волейбола, он, несомненно, наиболее популярная и авторитетная личность в мировом волейболе — и как тренер, и как великолепный администратор.

Находясь на самой верхней ступени спортивной иерархической лестницы, Я. Мацудайра все свои успехи



Заседание Административного совета Японской волейбольной ассоциации. В центре — Я. Мацудайра и А. Эйнгорн. Осака. 1990.

связывает с приездом в Ленинград в 1961 году и преисполнен благодарности судьбе за встречу со своим учителем А. Н. Эйнгорном. Когда в 1985 году во время очередного приезда Мацудайры в Ленинград один из журналистов задал ему вопрос: «Понравился ли Вам наш город?», Я. Мацудайра ответил: «А как же он может не понравиться, если в нем живет мой великий учитель господин Эйнгорн!»

Чтобы понять такое необыкновенное отношение Я Мацудайры к А. Н. Эйнгорну, следует вспомнить традиционное преклонение японцев перед своими учителями, которых они почитают всю жизнь. Остается только сожалеть о том, что у других народов эта традиция **не** столь живуча... Второй автор — ленинградец, заслуженный мастер спорта (1951), заслуженный тренер СССР (1957), Анатолий Николаевич Эйнгорн родился 29 октября 1919 года в Симбирске. Происходит из дворянской семьи: его мать — дочь российского генерала барона фон Тизен-



На вокзале в Токио. Слева направо: Н. Эйнгорн, переводчик Казани, А. Эйнгорн, Я. Мацудайра, 1990.

гаузена и внучка **английского** адмирала сэра Питера Стэккиса, отец — инженер-экономист, а дед по линии отца - профессор-ортопед, директор Института и курсов лечебной физкультуры Его Императорского Величества в Петрограде. В 1927 году семья Эйнгорнов вернулась в Ленинград и с этого времени А. Н. Эйнгорн живет в нашем городе. В школе он не блистал успехами, но из класса в класс как-то переходил. Основным его увлечением в то время и позже были книги, которые он читал запоем. В пятнадцать лет его пленил волейбол. Сначала он играл на площадках Таврического сада и ЦПКиО, а затем — в командах «Спартака», где учителем его был известный в стране волейболист и талантливый тренер Алексей Георгиевич Барышников. В девятнадцать лет в составе спартаковской команды А. Н. Эйнгорн стал чемпионом страны. В следующем 1939 году эта же команда вновь победила в первенстве страны, и А. Н. Эйнгорн получил звание мастера спорта СССР.



Я. Мацудайра и А. Эйнгорн, 1991.

В то время он был одним из сильнейших нападающих и бесспорно лучшим блокирующим страны, о чем свидетельствуют заголовки газетных статей, посвященных, например, матчу шести городов, проходившему в Ленинграде в 1938 году, и в играх которого принимал участие А. Н. Эйнгорн: «Пушечные удары Якушева и **блок** Эйнгорна», «Непробиваемый блок».

В 1939 году его призвали в Красную Армию и с тех пор он связал с ней всю свою жизнь. В 1940 году поступил в Военно-медицинскую академию, но не законно, а был послан заурядным врачом на фронт. Воевал ДО самого последнего дня войны на передовой в составе войск Второго Украинского фронта. Награжден орденом Отечественной войны II степени, тремя орденами «Красная звезда» и шестнадцатью медалями, в числе которых медали «За боевые заслуги», «За оборону Ленинграда», медали Болгарии и Румынии. В 1957 году in высокие спортивные достижения награжден орденом «Знак Почета».

После окончания войны поступил в Военно-морскую медицинскую академию и закончил ее с отличием в 1950 году. Последующие двадцать два года работал в Академической клинике хирургии усовершенствования врачей № 2, совмещая работу по специальности со спортом. В 1972 году демобилизовался из Вооруженных Сил в звании полковника медицинской службы с должности начальника этой клиники.

Во время учебы в академии он выступал за одну из сильнейших команд страны — команду ленинградского Дома офицеров (ЛДО), которая в 1947—1949 годах была серебряным призером первенства СССР, а в 1946 и 1950 годах — бронзовым. Все эти годы команда ЛДО была очень близка к званию чемпионов СССР, но завоевать его так и не смогла.

В 1947 году советские волейболисты впервые участвовали в международном турнире на приз первого Всемирного фестиваля демократической молодежи в Праге

Предоставлено команде ЛДО, ставшей победительницей турнира. Капитаном ее был А. Н. Эйнгорн.

В эти же годы А. Н. Эйнгорн входил в сборную команду страны и в ее составе в 1949 году завоевал победу на первом чемпионате мира по волейболу. В 1951 году он становится вторым тренером мужской сборной СССР и его команда выигрывает чемпионат Европы 1951 года, а в 1952 году второй раз становится сильнейшей командой мира. В 1953 году А. Н. Эйнгорн возглавил женскую сборную СССР и работал с ней вплоть до 1955 года, завоевав убедительную победу и на соревнованиях, проходивших в рамках спортивной программы Фестиваля молодежи и студентов в Бухаресте в 1953 году. Затем он снова вернулся в мужскую сборную страны, но теперь уже в должности старшего тренера и проработал с этой командой до конца 1958 года. Возглавляемая им команда дважды становилась бронзовым призером труднейших и ответственных соревнований: чемпионата мира 1956 года и чемпионата Европы 1958 года, а на соревнованиях Всемирного фести-

тиваля молодежи и студентов, проходившего в 1957 году в Москве, была победительницей.

1950-е годы отмечены для А. Н. Эйнгорна созданием целого ряда его книг, посвященных волейболу: «Волейбол в СССР» (1956), «Советы тренера» (1958), «500 упражнений для волейболистов» (1959). Два сборника статей «Настоящее и будущее волейбола» были выпущены под его редакцией в 1961 и 1963 годах. Большая часть этих книг переведена и выпущена в свет в бывших странах народной демократии. Кроме того, А. Н. Эйнгорн — автор почти восьмидесяти статей о волейболе.

В разные годы А. Н. Эйнгорн тренировал и женские команды Ленинграда — «Спартак», затем СКИФ. Обе они занимали, как правило, третьи места в чемпионатах СССР, а руководимая им женская сборная Ленинграда заняла на Спартакиаде народов СССР 1959 года первое место, а на Спартакиаде 1963 года — второе. С 1947 по 1965 год А. Н. Эйнгорн как игрок и как тренер участвовал во многих международных спортивных почтах. В настоящее время — военный пенсионер.

Два автора — две разные биографии, две несхожих судьбы. Но нетрудно понять, что сближает этих людей, несмотря на годы и расстояние, что побудило их к совместной работе над книгой. Это большой опыт игры в первоклассных командах, плодотворная тренерская работа, высокая интеллигентность, самоотверженная преданность волейболу, игре, которой они посвятили свою жизнь. Цементирующей же основой стала крепкая мужская дружба, продолжающаяся уже четвертое десятилетие.

Мудрость и благородство

Есть люди, которых похвалами не испортишь. Сколько хорошего о них ни скажи — все мало. Анатолий Николаевич Эйнгорн и Ясутака Мацудайра — из их числа. В волейбольном мире они пользуются непререкаемым авторитетом. Основан этот авторитет на профессионализме высшей пробы и на высоких человеческих качествах.

Думаю, все мы, посвятившие свою жизнь лучшей на свете игре — волейболу, можем считать себя их учениками. Кому-то, как, скажем, мне, тогда юнцу, только попавшему в мужскую команду, посчастливилось тренироваться непосредственно у Эйнгорна. Многим, и мне в том числе, довелось постигать науку игры по его книгам, умным, я бы сказал — питательным. Ни один из специалистов нашего вида спорта не прошел и мимо открытий тренера Мацудайра, творчески усвоившего уроки своего ленинградского сенсея, других тренеров советской, и не только советской школы волейбола, и поразившего мир сверхскоростной комбинационной игрой в исполнении мужской сборной Японии в конце 60-х — начале 70-х годов.

Не счесть, сколько раз я встречался с господином Мацудайрой в Японии, России, других странах. Всегда поражался его мудрости, пронизательности, мужеству,

благородству. Эти же качества привлекали и привлекают меня и в Анатолии Николаевиче Эйнгорне.

Не секрет, что у японского волейбола прочные и непрерывные связи с волейболом российским. Мацудайра тверд и негибает в проведении политики спортивной дружбы и добрососедства между нашими странами. В 1980 году, когда многие западные страны объявили бойкот Московской Олимпиаде, возглавляемая Я. Мацудайрой Японская волейбольная ассоциация направила официальное письмо в МОК, настаивая на присутствии своей женской команды (мужская не прошла квалификационного отбора) в Олимпийских играх в Москве, если МОК изменит правила подачи заявок. Мацудайра рисковал тогда карьерой, отстаивая свои принципы, свое понимание справедливости.

Дай Бог каждому из нас на своем месте служить нашему общему делу, как делает это Ясутака Мацудайра. Дай бог всем нам так любить и почитать своих учителей, как Мацудайра-сан.

В свое время я привозил в Ленинград письма и подарки из Токио, разговаривал с Эйнгорном и знаю, что АНАТОЛИЙ Николаевич тоже хранит в сердце горячую благодарность к своему ученику, восхищается его выдающимися способностями тренера и организатора. Но, как стать менеджером, организатором, функционером, Мацудайра был тренером. Замечательным тренером, если судить по игре его команды — победительницы Олимпийских игр 1972 года. И вот два прекрасных тренера снова встретились. **Под одной обложкой.** В книге. Лично я не помню, чтобы о своем виде спорта написали бы два тренера из двух стран, соединившие в прочном сплаве уникальный опыт каждого. Уже одно это делает книгу событием.

Вячеслав Платонов

Заслуженный тренер СССР,
Главный тренер мужской сборной
СССР (1977—1985; 1990—1991) и
сборной СНГ на Олимпийских
играх 1992 г. в Барселоне

Мы впервые встретились в 1961 году в Ленинграде, куда Мацудайра-сан, тогда только назначенный вторым тренером мужской сборной Японии по волейболу, приехал на месяц для ознакомления с опытом советского волейбола. В роли наставника выступил А. Эйнгорн. Первая встреча породила взаимную симпатию, перешедшую затем в сердечную дружбу между нами, продолжающуюся уже более тридцати лет. Многолетние контакты и большая любовь к волейболу зародили мысль о написании совместной книги, посвященной настоящему и будущему волейбола, тем более, что в спортивной литературе — и не только волейбольной — таких книг, написанных двумя тренерами сборных разных государств, насколько нам известно, нет!

Некоторые наши взгляды, возможно, покажутся необычными подавляющему большинству тренеров многих стран (принципы комплектования команд, выполнение первых передач приемом сверху и так далее). Некоторые разделы освещают вопросы, которым тренеры команд, по нашему мнению, уделяют мало внимания при подготовке к ответственным соревнованиям, а с некоторыми вопросами они сами плохо знакомы (роль бокового периферического зрения для тактики игры, психологическая подготовка игроков). Если же читатель-волейболист будет в чем-то не согласен с нами, лучше все же не отвергать с ходу нашу точку зрения, а проверить написанное на практике.

Насколько удалась авторам эта необычная, совместно написанная книга,— судить читателю, но нам кажется, что такое соавторство тренеров из разных стран — явление прогрессивное.

Я. Мацудайра

А. Эйнгорн

ТЕРМИНОЛОГИЯ И ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Целесообразно начать книгу с ознакомления читателей с терминологией, которая будет использоваться во всех ее разделах. Речь в первую очередь пойдет об обозначениях зон, на которые условно разбита волейбольная площадка, и о наименованиях игроков, определяемых как их нахождением в конкретных зонах, так и игровой обстановкой. Одного и того же игрока в одной и той же зоне для большей ясности изложения придется называть по-разному. Так, например, игрока зоны 1 в одном контексте мы назовем правым защитником, в другом — подающим игроком, а в третьем — просто игроком зоны 1.

Условное деление площадки на шесть зон общепринято: зона 1 — зона подающего игрока — находится на задней линии справа, исходя из положения игроков лицом к сетке. Цифровое обозначение зон идет по нарастающей против часовой стрелки и заканчивается зоной 6, которая располагается в средней части задней пинии площадки.

Такое обозначение зон имеет давнюю традицию и связано с тем, что на начальном этапе развития волейбола игроки должны были иметь нагрудные номера с первого по шестой и располагаться в первоначальной расстановке так, чтобы нагрудный номер игроков соот-

Зона 1 Игрок зоны 1 Крайний защитник Правый защитник Подающий игрок	Зона 6 Игрок зоны 6 Средний защитник Второй центр	Зона 5 Игрок зоны 5 Левый защитник Крайний защитник
Зона 2	Зона 3 <i>Левая</i> нападения	Зона 4
Игрок зоны 2 Крайний нападающий Правый нападающий Правый блокирующий'	Игрок зоны 3 Средний нападающий Средний (основной) блокирующий Первый центр	Игрок зоны 4 Крайний нападающий Левый нападающий Левый блокирующий

сетка

Рис.1 обозначение зон и наименования игроков. Аналогично на противоположной стороне площадки.

ветствовал номеру зоны, в которой они находятся. Так, игрок зоны 1 должен был иметь нагрудный номер 1 и так далее. Это правило давно отменено, но обозначение зон сохранилось.

Теперь определим названия игроков, которые мы будем использовать (рис. 1). Так, например, игрока зоны 3 при подаче противника и при переходе мяча в игре со стороны противника без нападающего удара мы будем называть средним нападающим. Его же при своей подаче или при переходе мяча в игре на сторону противника без нападающего удара мы будем называть средним блокирующим. Иногда игрока этой зоны называют первым центром, чаще — основным блокирующим, так как он принимает участие в блокировании нападающих ударов всех игроков передней линии, и, наконец, просто игроком зоны 3. Игроки передней линии, которые располагаются справа и слева от него — крайние нападающие или крайние блокирующие. Соответственно, слева — левый нападающий или левый блокирующий, а игрок зоны 2 — правым нападающим или правым блокирующим. Таким образом,



например, игрока зоны 4 мы можем называть крайним нападающим, левым нападающим, левым блокирующим или просто игроком зоны 4. Такой же принцип положен и в наименовании игроков задней линии: в зоне средний защитник или просто игрок зоны 6, по бокам от него крайние защитники: справа — правый защитник или подающий игрок, слева — левый защитник или просто игрок зоны 5. В приведенной терминологии отсутствует термин «страхующий игрок», и это сделано умышленно. Хотя основным страхующим в большинстве команд считался игрок зоны 6, по нашему глубокому убеждению

страхующими игроками должны быть все игроки, кроме игрока или игроков, выполняющих прием (наги дающий удар, блокирование). Основным же страхующим будет тот игрок, которому придется принимать мяч.

В книге часто будут употребляться термины «связующий» или «выходящий» игрок. Это общепринятое название игроков задней *линии*, которые выходят на переднюю линию для передачи мяча на удар при подаче противника, а иногда и при своей подаче, когда партнеры связующего приняли нападающий удар противника. Так же их называют и тогда, когда они находятся на передней линии и выполняют только передачи на удар, не участвуя в нападении.

Говоря о терминологии, специфической для волейбола, нельзя не упомянуть о таких широко употребляемых терминах, как «откидка» и «прострельная» передача.

Под «откидкой» надо понимать такие действия, когда игрок передней линии, получив первую хорошую передачу на удар, в прыжке четко имитирует удар, а сам выполняет низкую передачу на удар находящемуся рядом партнеру.

«Прострельная» передача на удар — вторая передача на удар одному из крайних нападающих, направленная резко на один из краев сетки и идущая чуть выше сетки и почти параллельно ее верхнему краю. Нападение с таких передач выполняется почти так же, как и удары с низких передач в центре сетки.

• • •

Часто мы читаем в спортивной прессе, слышим во время соревнований: «Техника отличная, а вот тактика...» Что означают в волейболе эти понятия?

Грань между техникой и тактикой в игре очень тонкая, и часто трудно, а подчас и невозможно точно сказать — выполнил игрок технический или тактический прием. Проиллюстрируем это таким игровым эпизодом.

20

Связующий сделал хорошую высокую передачу на удар правому нападающему, но в этой зоне уже были готовы к блокированию два игрока противника, а высокая передача на удар дала возможность успеть на блок и третьему игроку передней линии. Тройной блок! Нападающий обманным ударом направляет мяч в свободную от защитников зону и добивается успеха. Что в действиях этих игроков было техническим приемом и что тактическим? Как оценить их действия? Технически связующий выполнил передачу на удар вроде бы хорошо: не очень близко к сетке, нужной высоты, позволяющей спокойно выполнить удар, но такую оценку передаче можно было бы дать, если бы она была выполнена на тренировке при отработке техники нападающего удара без противодействия блока, а в данной игровой обстановке связующий хорошо выполнил технический прием, но не тот и направил мяч не туда, куда надо было бы его направить. Низкая прострельная передача в зону 4 позволила бы левому нападающему почти наверняка играть против одиночного блока, и такая передача была бы тактически более оправданной в данной игровой обстановке. В этом примере видна тесная связь между техникой и тактикой игры: хорошо выполненный технический прием был тактически неграмотным, и хотя и принес успех, но только за счет удачных действий нападающего.

Часто бывает и наоборот: игрок пытается осуществить интересный тактический замысел, но технически выполнять его не готов. **Тактика говорит игроку, что надо делать, а техника — как надо это сделать**, то есть техника выполняет требования тактики!

Разберем теперь подробнее действия нападающего в нашем примере. В качестве технического приема он выполнил обманный удар и выполнил его безошибочно и результативно, сомнений в этом нет. Но для того, чтобы оценить положительно его тактические действия, надо быть уверенным, что нападающий выполнил обманный удар сознательно, что он увидел боковым зрением тройной блок противника и увидел зону, где за-

21

щитники не смогли бы принять его обманный удар. Если нападающий действовал сознательно, то он обладает высокой тактической грамотностью, если же он выполнил удар случайно, например, заранее решив нанести обманный удар, поскольку на протяжении всей игры до этого момента не очень удачно играл в нападении, то и хвалить его вряд ли стоит.

Технический прием отличается от тактического главным образом тем, что для его выполнения не требуется предварительного изучения особенностей игры противника и уяснения игровой ситуации на всей площадке и момент выполнения приема, то есть всех тех составляющих, без которых немислима тактика игры! Правильные технические действия подразумевают лишь координированное и целесообразное выполнение всех игровых приемов: разбега при нападающем ударе, определенном положении рук при передаче мяча или блокировании, правильного приземления при приеме мяча с падением на грудь и других.

ГРАМОТНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ТРЕБУЮТ ОТ ИГРОКОВ И ОТ ВСЕЙ КОМАНДЫ В ЦЕЛОМ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕГО.

В числе обязательных требований назовем следующие:

1. Детальное изучение по данным предыдущих игр каждого игрока противника и всей команды в целом во всех игровых приемах.

2. Соответствующая психологическая подготовка своих игроков и команды в целом, точная оценка психологического состояния противника перед игрой.

3. Хорошо развитое боковое (периферическое) зрение.

В игровых видах спорта приняты следующие определения техники и тактики: **под техникой обычно понимаются специальные индивидуальные приемы игроков, с помощью которых они ведут игру**, причем чисто технические действия отдельных игроков выполняются без связи с действиями партнеров и игроков противника (что имеет место практически только на тренировках).

Тактика игры это такая организация индивидуальных и коллективных действий игроков и команды.

направленная на достижение победы, в которой в первую очередь учитываются действия и возможности как своей команды, так и команды противника.

Систематическое и внимательное изучение особенностей игры конкретного противника по его предыдущим играм позволяет заранее подготовить разнообразные тактические варианты собственной игры в предстоящей встрече. Это дает возможность строить игру не шаблонно, варьировать тактику в зависимости от тактики игры конкретного противника, применяя против разных команд нужные варианты тактических действий. Однако для этого необходимо иметь в своем арсенале в различные варианты игры, поэтому в учебной работе следует уделять большое внимание всем современным приемам техники и тактики. При выполнении любого из этих приемов в игре всегда надо стараться психологически подавить противника и навязать ему наиболее выгодную для себя тактику игры!

Различают тактические действия индивидуальные и коллективные, которые тесно связаны между собой. К числу индивидуальных тактических действий относится выполнение обманных ударов, «скрытых» передач, «кистевых» ударов, то есть действия в таких ситуациях, когда игрок остается один на один с противником и волен сам решать, какой тактический прием надо применить. Успех в этом случае зависит только от самого **игрока**.

Примером коллективных тактических действий являются все тактические комбинации в нападении, где успех зависит от согласованных действий всех нападающих и связующего игрока, причем в этом случае успех возможен тогда, когда все игроки, участвующие в комбинации, удачно имитируют нападение в одном месте, а удар будет нанесен в другом.

Глава 2 О НЕКОТОРЫХ «ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ» АСПЕКТАХ ПСИХОЛОГИИ

Под психикой медицина понимает способность мозга отражать окружающую действительность, психология же изучает эту способность в двух направлениях: 1. Изучение психологических процессов — ощущений, восприятий. 2. Изучение психологических свойств самой личности — характера, темперамента, способностей.

Научить игроков правильно оценивать конкретную игровую обстановку — первейшая задача тренера, так как только тогда будут результативны любые их, в первую очередь, тактические действия на площадке. Именно поэтому во многих странах в помощь тренеру для лучшей подготовки команды к ответственным международным соревнованиям включают в ее состав врачей-психологов!

В этой главе мы старались минимально использовать медицинские термины, чтобы не перегружать ее специальной терминологией, однако читатель должен помнить, что все проблемы, поднятые нами, непосредственно связаны с психологической подготовкой волейболистов, хотя на первый взгляд эта связь и не всегда заметна.

Психологическая подготовка игроков должна занимать существенное место в работе тренера. По сути он — главный психолог в команде, даже если в ней есть

врач-психолог. Эта работа должна проводиться ежедневно — не только в виде различных специальных упражнений на тренировках, а, главным образом, при помощи слова в процессе каждого контакта тренера с игроками: на сборах, на соревнованиях, на тренировках, при проведении теоретических занятий, во время установочных собраний и разборов игр. Слово тренера мобилизует команду на победу только в том случае, если за ним стоит кропотливая работа — анализ техники и тактики противника, позволяющий навязать ему со своей стороны такую тактику, которая разрушила бы привычную для него игру.

Взаимоотношения тренера с игроками

Они должны быть всегда дружескими и основанными на взаимном доверии, вежливости и уважении друг к другу. Тренер никогда не должен повышать голос на своих игроков, и его замечания, даже если они делаются наедине, не должны унижать человеческое достоинство игрока.

У тренера не должно быть любимчиков, и свои симпатии к отдельным игрокам он не должен афишировать. Тренер обязан относиться одинаково ко всем игрокам команды, и его требования должны быть одинаковы для всех!

Надо уметь не только наказывать игроков за проступки, но и при возможности прощать их. Часто доброе отношение тренера может исправить самого «безнадежного» игрока.

Во время игр тренер, сидя на скамейке запасных, не должен выкрикивать игрокам указания, а тем более вскакивать и бегать вдоль боковой линии в кульминационные моменты игры. Во-первых, это запрещено правилами, во-вторых, игроки в напряженные моменты игры этих замечаний не слышат, в-третьих, такие действия бесполезны, более того, они вызывают смех в зале, подрывая авторитет тренера.

Положительное психологическое воздействие на игроков может оказывать только авторитетный тренер, к которому они испытывают полное доверие. Авторитет тренера определяется многими факторами, включая его внешний вид и моральный облик, однако первостепенное значение имеют твердые знания тренером теории современного волейбола, большой практический опыт, высокая требовательность к себе и к другим, просто любовь к своим воспитанникам.

Плох тот тренер, который находится в зависимости от ведущих игроков команды, боится вызвать их неудовольствие, стремится не проводить решительной борьбы с недостатками имеющимися даже у ведущих игроков, как на спортивной площадке, так и в быту. Такой тренер приносит команде только вред, так как все вопросы жизни коллектива будут фактически решать сами игроки, а они не всегда объективны, особенно в вопросах, касающихся их самих. Не имеющий собственного мнения, боящийся ответственности тренер и во время игры побоится принять необходимое решение, больше заботясь о том, что скажут игроки, чем о пользе дела. Нельзя впадать и в другую крайность, когда тренер признает только свое мнение и совершенно не прислушивается к высказываниям игроков, команды и общественности.

Все вопросы жизни команды должны решаться в самом тесном контакте между тренером и игроками, однако основная роль в принятии решения принадлежит тренеру.

Тренер должен быть требовательным в первую очередь к самому себе, самокритично относиться ко всей своей работе. Самокритичность и объективный анализ своих поступков, особенно в отношении игроков — залог быстрого развития творческих способностей самого тренера и игроков его команды.

Недостатки и промахи в работе есть у любого, даже самого толкового тренера, но если за подчас положительными результатами своей работы он не видит своих недостатков, считает, что может почитать на лаврах, такой тренер лишен перспективы: успех сопутствует

только тем, кто постоянно стремится к профессиональному совершенствованию, ищет новые пути в развитии техники и тактики игры.

Тренер должен быть принципиальным. Все главные вопросы тренерской работы (распорядок дня, тактика' игры, основной состав) должны быть тщательно продуманы, основываться на мировом и личном опыте тренера, опыте игроков его команды и других команд, а также конкретных условий работы. Будучи уверен в правоте принятого решения, тренер должен добиваться четкого выполнения своих требований. Плохо, когда тренер необоснованно и часто меняет свои распоряжения и требования!

Важные качества тренера — умение распознавать в игре молодых начинающих игроков их будущие большие возможности, умение найти среди множества новых тактических и технических приемов, постоянно создаваемых игроками на волейбольных площадках, наиболее перспективные, и поддержать их.

Тренер обязан воспитывать у своих игроков любовь • к повседневному кропотливому труду, добиваясь этого в напряженной тренировочной работе. **Только через труд игроки и команда могут добиться спортивных успехов!** Тепличные условия тренировок только ухудшают спортивную форму игроков и чреваты поражениями в соревнованиях.

Взаимоотношения тренера с судьями

Если тренер считает, что судья допустил ошибку, не следует возмущенно размахивать руками, выкрикивать слова несогласия, бежать со своими претензиями к судье. Подобные действия пользы никогда, не приносили: судьи свои решения не отменяют. По-настоящему дорожащий своим авторитетом тренер никогда не станет посмешищем для зрителей, а значит и для своих игроков. Однако, в тех случаях, когда ошибку можно объективно доказать (сыграл в напа-

дении у сетки игрок задней линии), тренер вправе в конкретной форме указать судьям на незамеченное ими нарушение правил.

После игры на судейской коллегии тренер может высказать свое несогласие с некоторыми решениями судьи, особенно с теми, которые принимаются в результате субъективной оценки выполненного приема. (например, был ли двойной удар при приеме мяча).

После игры тренер, даже если его команда и проиграла встречу, должен подойти к судьям и поблагодарить их за судейство, пожав им руки. **В любых условиях тренер должен быть человеком высокой, культуры.**

Взаимоотношения тренера со зрителями

Такие взаимоотношения во время игры исключены. Тренер все внимание должен отдавать игре своей команды. Если зрители свои положительные или отрицательные эмоции адресуют непосредственно тренеру или его команде, он не должен на них реагировать. Зрителя для тренера в зале нет! Ввязываться с сидящими сзади зрителями в «обсуждение» техники и тактики игры — неблагоприятная задача, на которую у тренера во время игры времени нет. Однако после игры такой разговор со зрителями возможен и даже полезен.

Взаимоотношения тренера с начальством

У каждой команды есть свое начальство, как и на административном уровне (Федерация волейбола), так и на государственном (руководители спорта в стране, руководители команды, спонсоры). Любое из них считает свое мнение единственно правильным и поэтому очень любит давать советы тренеру — по основному составу, по тактике игры. Иногда эти советы даются

почти в приказном порядке, особенно со стороны начальства государственного уровня, которое с волейболом знакомо обычно в рамках **пляжного развлечения**. В последнем случае советуем придерживаться старого правила русских офицеров: «Если тебя ругает начальство, стой по стойке «мирно» и помни, что зарплата тебе идет».

Непосредственное спортивное начальство — это люди, которые знают волейбол часто не хуже тренера сборной, и их замечания недопустимо отвергать, внимательно не изучив, возможно, совместно с командой.

При встречах с начальством тренер всегда должен быть выдержанным, корректным и тактичным, но вправе твердо отстаивать свою позицию, если убежден в собственной правоте. Нельзя принимать советов, с которыми вы не согласны, даже если потом окажется, что эти советы были правильными. Всегда следует отвечать за свои ошибки, а не за ошибки других, тем более, что когда приходится отчитываться за неудачную игру, смешно оправдываться выполнением указаний начальства.

В команде должны быть единомышленники

Мы считаем необходимым подчеркнуть, что при комплектовании основного состава и всей сборной **следует учитывать психологическую совместимость игроков**. У каждого из них — свой характер, своя реакция на ошибку партнера и на собственную, свое представление об их роли в команде, свой взгляд на действия тренера и капитана команды, свой способ отдыха в свободное от занятий время и так далее. Все эти факторы необходимо учитывать, формируя состав сборной. Бывают случаи, когда тренер вынужден высокотехничного и тактически грамотного игрока не включать даже в тренировочный состав сборной из-за недостатков его характера и неправильного поведения в коллективе сборной, а команда от этого не становится слабей!

Даже против олимпийских чемпионов надо играть на победу!

Боязнь титулованных противников и неверие в свои силы — крупный недостаток многих команд. Примеров тому в истории волейбола достаточно...

До 1953 года мужская сборная Болгарии, тогда третья по спортивным результатам в мире, не веря в возможность победы над сборной СССР, играла в официальных соревнованиях против этой, бесспорно тогда сильнейшей команды мира, своим вторым составом (например, на первенстве мира 1952 года) и отдавала победу практически без борьбы. Но болгарские тренеры и игроки поняли, что непобедимых команд нет, и в 1953 году во время спортивных состязаний на Фестивале демократической молодежи в Бухаресте вывели против советской сборной свой боевой основной состав. Он хотя и не выиграл встречу, но дал настоящий бой советской сборной, а в 1954 году во время товарищеских игр в Софии сборная СССР потерпела первое поражение в международной встрече за всю историю мирового волейбола... от болгарской команды.

Мы твердо убеждены, что против любого противника надо выставлять свой сильнейший состав и всегда настраивать его на бескомпромиссную борьбу. На площадку должны выходить игроки, уверенные в победе, готовые самоотверженно бороться за нее, не взирая на ранг противника. Команда, даже имеющая в данной игре все возможности для победы, никогда не сможет их реализовать, если боится противника и не верит в свой успех. Первым в успех должен поверить сам тренер команды и тогда станет реальностью победа даже над очень сильным противником.

О минутных перерывах

Как известно, в каждой партии команда имеет право на два минутных перерыва (фактически, полуминутных). Минутные перерывы для опытного тренера — способ переломить неудачный ход игры в пользу своей команды.

В каждой проигранной партии тренер обязан взять оба тайм-аута, оба раза подойти к своей команде и сделать все возможное, чтобы наладить игру. Если команда проиграла партию, а тренер не брал минутных перерывов, или взял только один, это, как правило, говорит о растерянности тренера и его неумении руководить игрой команды.

Если команда выигрывает партию, то тренер в этой партии может брать минутные перерывы в зависимости от игровой обстановки, а при удачно складывающейся игре вообще может и не брать ни одного. Во время перерывов, взятых противником, он может даже не подходить к своей команде, если у него к игрокам нет никаких замечаний.

Каждый минутный перерыв должен быть обоснованным и понятным игрокам и зрителям, должен исходить из игровой обстановки. Не вовремя взятый минутный перерыв вносит нервность в игру проигрывающей команды и еще больше ухудшает ее Положение.

Когда надо брать минутные перерывы!

Минутные перерывы тренеры берут в определенные моменты игры:

1. Для предоставления отдыха команде, особенно после глупо проигранного мяча.
2. Когда надо сбить темп у разыгравшегося противника, особенно если он выиграл два-три мяча подряд. Надо брать минутный перерыв, когда мяч в острой борьбе несколько раз переходит с одного конца площадки на другой и, наконец, его выигрывает противник. В такой момент противник на подъеме после с трудом выигранного мяча, и минутный перерыв очень уместен для охлаждения его пыла.

3. Когда тренеру надо дать срочно какие-то указания игрокам по дальнейшему ведению игры.

4. Приходится брать минутный перерыв, когда перед подачей тренер видит, что игроки нарушили расстановку и не замечают этого.

Большинство тренеров совершенно правильно не берут минутные перерывы при своей подаче, так как команда, играя даже неудачно, но выиграв право < подачу, может воспользоваться этим небольшим успехом и добиться перелома в игре. Минутный перерыв, если этого требует игровая обстановка, берется только после проигрыша подачи, то есть при подаче противника.

Что должен говорить тренер во время минутного перерыва!

Если минутный перерыв взял противник, и у тренера мячи к игрокам нет, то он вообще может не подходить к команде. Если же замечания есть, то он подходит к команде и дает нужные указания. Если тренер сам взял минутный перерыв — он обязан подойти к игрокам и высказать свои замечания, только плохой тренер этого не делает... Зачем же тогда он брал перерыв?

Неправильно ведет себя тренер, который подходит к команде и молчит, выслушивая пререкания игроков между собой, или делает только общие замечания: «Спокойнее! Пора начинать играть!» и тому подобное. Тренер должен сделать конкретные замечания по недостаткам, выявленным в ходе этой игры, и дать ясные и краткие советы, как команде играть дальше. Комментировать все ошибки, допущенные игроками, бессмысленно, да и невозможно, так как на это не хватит времени. Следует указать только на главные ошибки и подсказать, как их исправить. Приведем несколько примеров.

Пример первый. Команда применяет страховку с оттянутым вторым центром, что успешно исполь-

зует противник, направляя обманные удары в зону 3. Целесообразно дать указание о переходе на страховку с притянутым к сетке игроком зоны 6.

Пример второй. Один из игроков несколько раз прыгал на блок при передаче, с которой невозможно провести удар. Предупредить игрока, чтобы он внимательнее оценивал качество передачи на удар и зря не прыгал на блок. Хорошо, когда тренер дает свои замечания в дружеской и шуточной форме, что часто приносит больше пользы.

Пример третий. Команда использует в нападении только двух сильнейших нападающих. Необходимо дать указание, чтобы все игроки участвовали в нападении.

Пример четвертый. Крайние защитники преждевременно уходят из своих углов при приеме нападающих ударов. Указать им на их ошибку.

Пример пятый. Один игрок часто теряет подачу в прыжке, а партия идет к концу. Запретить ему в этой партии подавать такую подачу.

Невозможно перечислить все варианты указаний, которые должен и может давать тренер во время перерыва, да это и вряд ли нужно, тем более, что каждый тренер имеет свою манеру ведения игры. Но некоторые особенности минутных перерывов, главным образом методического порядка, мы считаем необходимым отметить.

Тренер с первых же минут игры должен внимательно следить за игрой и отмечать в блокноте, какие указания необходимо сделать игрокам во время ближайшего минутного перерыва. На свою память рассчитывать нельзя, так как часто минутный перерыв неожиданно может взять противник, а тренер всегда должен быть готов к разговору со своими игроками.

Во время минутных перерывов тренер свои указания должен делать спокойным голосом, по возможности, воздерживаясь от жестикуляции. Неприятно видеть на площадке тренера, который раздраженным голосом что-то кричит игрокам и размахивает руками. Кажется,

что он озабочен больше тем, какое впечатление производит на публику, чем успехами своей команды. **Тренер никогда не должен во время минутных перерывов делать игрокам замечания в грубой форме — это унижает игроков и не способствует повышению авторитета тренера!**

Иногда тренер использует такой вариант разговора с командой во время тайм-аута: он подходит к команде и отводит нужного ему игрока в сторону, давая ему какое-либо задание. Остальных же игроков отпускает от себя.

Последовательность взятия минутных перерывов

Рекомендаций такого рода практически дать нельзя, все зависит от игровой обстановки. В одной партии приходится оба минутных перерыва брать в начале или в середине партии, в другой — оба в конце партии, а в третьей партии может вообще не возникнуть необходимости брать тайм-ауты. Пожалуй, единственное, что можно рекомендовать, это использовать минутные перерывы в начале и середине партии только в случае крайней необходимости. Лучше поберечь их к концу партии, когда, как правило, и решается ее исход.

Решительный тренер может попробовать такую последовательность взятия минутных перерывов: в конце партии, если противник уверенно держит инициативу в своих руках, тренер берет сразу оба минутных перерыва подряд. Во время первого перерыва тренер предупреждает своих игроков, что сразу же возьмет второй тайм-аут, чтобы для них это тоже не было неожиданностью. После первого перерыва противник психологически настроен на игру, и вдруг -второй перерыв! Такой прием, позволяющий существенно влиять на психологическое состояние команды противника, в практике почти не применяется незаслуженно.

О заменах

Тренер (капитан команды) в каждой партии имеет право на шесть полных замен — можно заменить весь основной состав на запасных игроков в любой последовательности и произвести шесть обратных замен, то есть вновь поставить на поле основной состав. Каждый игрок в каждой партии имеет право участвовать только в одной замене.

У хорошего тренера все замены понятны игрокам и зрителям; необоснованные замены вносят нервозность в игру команды и пользы не приносят. Во время замены тренер не имеет права подходить к команде, но может использовать, при необходимости, каждую замену для передачи команде своих указаний через игрока, входящего в игру.

В отличие от минутных перерывов, плановые замены (замена связующих на передней линии нападающими, замена нападающих на задней линии защитниками) делаются при своей подаче. Игровые замены (замена игроков из-за их плохой игры, когда, например, игрок два раза подряд совершил ошибку при приеме подачи; замена нападающего, часто делающего ошибки в нападении) производятся обычно при подаче противника.

В случае плохой игры команды надо заменять только неудачно играющего игрока, даже если это ведущий игрок или даже капитан команды, а не заранее намеченную жертву, которой обычно бывает молодой игрок или новый игрок основного состава.

Не следует активно делать замены в первой партии, как бы неудачно она ни сложилась. Игрокам необходимо время, чтобы войти в игру. Частые замены в начале встречи только ухудшат положение. Целесообразно в первой партии делать минимальное количество замен, и не наказывать игроков заменой за первую же сделанную ими ошибку.

При удачном начале встречи некоторые тренеры делают так называемые «неигровые» замены, когда заменяют игрока не потому, что он плохо играл, а потому,

что тренер хочет проверить запасного игрока в основном составе. По нашему мнению, этого делать не следует, особенно в ответственных соревнованиях. Введенный в такой момент запасной игрок психологически действует на команду, создавая впечатление, что встреча уже выиграна, и нередко в этот момент и разворачивается напряженная борьба с непредсказуемым исходом.

Как же готовить запасных игроков к игре в основном составе? Для этого, на наш взгляд, есть три пути:

1. Вводить запасного игрока в основной состав н.1 тренировках.

2. В любой самой ответственной игре ввести запасного игрока в основной состав, но сразу же в начал" встречи.

3. Так же в любой игре вводить в игру запасных при необходимости сделать игровую замену, причем, если запасной удачно вошел в игру, оставить его до конца встречи.

Тренеры некоторых сборных и клубных команд и официальных играх с заведомо более сильными противниками выставляют против них свой второй состав, мотивируя это тем, что исход игры для них ясен: «Все равно не выиграть!», и надо дать отдохнуть своему основному составу перед следующей игрой против равной по уровню команды. Пользы такая тактика никогда не принесет, так как она тем самым лишает команду опыта борьбы • более сильным противником и, следовательно, шанса! войти в их число. Против любой команды любого уровня надо ставить свой сильнейший состав, который должен делать все возможное для победы.

Когда надо делать замену! Кого надо менять!

Замены надо делать:

1. Для замены игроков, допустивших грубые ошибки, особенно если они сделаны несколько раз подряд

Причем тренер должен знать характер и особенности своих игроков: кого из них после замены можно вновь ввести в игру, а на кого нельзя уже рассчитывать.

Количество замен в одной партии зависит от игровой обстановки и опыта тренера. Приведем, пожалуй, уникальный по количеству одновременно замененных игроков пример, взятый из практики одного из авторов книги — А. Эйнгорна. В 1957 году на финальной встрече мужских сборных команд СССР и Чехословакии, проходившей в Москве в рамках Всемирного фестиваля демократической молодежи, события разворачивались так: первую партию почти без борьбы выиграла команда Чехословакии —15:9. Безнадежно началась для сборной СССР и вторая партия: 1:3, 1:5, 1:8... Надежд на перелом в игре почти не было. На этом счете тренер советской команды заменяет одновременно весь основной состав. На площадку вышли шесть запасных игроков, которые старательно провели вторую половину второй партии, но... тоже проиграли —10:15. Во время второй партии игроки основного состава столпились около тренера и настойчиво требовали возвращения на поле. Тренер был тверд: «Уже видел позорище! Пока хватит!» В третьей партии тренер вернул на площадку основной состав, сказав игрокам: «Ну, а теперь, ребята, покажите, на что способны! Я в вас все-таки верю!» Под хлипкие аплодисменты 50 тысяч зрителей сборная СССР выиграла третью партию —15:11; под бурные аплодисменты выиграла четвертую —15:9. В пятой партии зрители стоя скандировали: «МО-ЛЮД-ЦЫ!» и бурно аплодировали победе команды СССР —15:7!

Вот как тренер сборной СССР позже объяснил свои действия: сборная СССР без борьбы проиграла первую партию, безнадежно проигрывала и вторую и, если не принять решительных мер, была бы проиграна вторая партия, а затем, по мнению тренера, проиграна была бы так же и третья. Прав ли был тренер в своих предположениях мы никогда не узнаем. Может быть, и без этой необычной замены сборная СССР все же выиграла бы эту встречу. Но победителя не судят! Тренер решил,

что встречу может спасти только сильная психологическая встряска команды, что он и сделал, заменив весь основной состав. По мнению тренера эта замена дала основному составу моральную передышку, дала возможность посмотреть со скамейки запасных на игру противника и, наконец, может быть самое главное накопить «спортивную злость» — на тренера, на команду-соперницу за ее слишком большое желание к победе и больше всего на себя за беспомощную игру. Действуя «ва-банк», тренер всю ответственность за игру взял на себя, поэтому он считает эту игру самым большим своим успехом и вообще образцом игры, где победу одержала не команда, а тренер!

2. Для усиления нападения и блока заменяют связующего, когда он выходит на место левого нападающего, одним из запасных, обычно высокорослым нападающим, и этот игрок проходит всю переднюю линию. Обратная замена делается при переходе его на подачу.

Для усиления защиты, обычно при выходе сильнейших нападающих на подачу, их заменяют на сильных защитников. Обратная замена делается, когда такой защитник выходит в зону 4. Подобные замены делаются во второй половине партий в наиболее напряженные моменты игры при своей подаче и называются, как уже было сказано выше, плановыми заменами, так как тренер оговаривает их с игроками заранее. При таких заменах тренер иногда дает возможность введенным в игру игрокам пройти не только переднюю (нападающие) или заднюю (защитники) линию, но и два-три полных круга, а при удачной игре оставляет такого запасного игрока на площадке до конца партии или даже встречи.

Для описанных замен следует использовать игроков, специально подготовленных к такой кратковременной игре в основном составе, умеющих сразу же включаться в игру.

Замены для усиления подачи используются редко, хотя и такая цель замены должна иметь место. При этом игрок, обладающий особенно сильной подачей, вводится в игру при получении командой права на по

дачу вместо любого игрока в зависимости от игровой обстановки. Как только противник отыграл подачу, производится обратная замена, поскольку игрок с сильной подачей — это обычно хороший нападающий, но обладающий собственными всем им недостатками в приеме подачи и в защите.

3. Для предоставления отдыха отдельным игрокам, обычно сильнейшим нападающим.

4. Для подготовки запасных игроков в основной состав, но только в виде игровых замен, то есть если замену диктует игровая обстановка.

5. Иногда приходится делать замену, когда оба минутных перерыва использованы, но необходимо сбить темп у разыгравшегося противника. Такие замены — неигровые, но они вполне оправданны.

6. Иногда приходится делать замену, когда на площадке начинаются споры между игроками. В таких случаях мы советуем не задумываться, кто прав, а кто виноват, и заменять всех спорящих.

7. Замены при несчастных случаях на площадке.

Установка на игру

Установка на игру — это общее собрание команды перед игрой, целью которого является теоретическая разработка плана действий игроков в предстоящей встрече и — главное — психологическая подготовка игроков к этой игре. Такое собрание рекомендуется проводить в день игры после завтрака с тем, чтобы оставшееся до игры свободное время игроки могли отдохнуть по своему усмотрению.

Давая установку, как играть команде и игрокам в данной встрече, тренер большое внимание уделяет анализу игры противника. Затем игроки обмениваются мнениями, и в заключение тренер сводит все высказывания воедино, оставляя решающее слово за собой.

Нельзя в установке перед командой ставить задачу: «Одержат победу только со счетом 3:0». Игра есть иг-

ра, и от проигрыша хотя бы одной партии не застрахована никакая, даже очень сильная команда, играющая с заведомо более слабым противником. Следовательно но, проиграв одну партию, команда уже не выполнит установку тренера и может проиграть и всю встречу. Правда, случается, что приходится ставить и такую задачу, когда команде нужна победа только со счетом 3:0 (при равном количестве побед и поражений у двух и более команд призовые места определяются подсчетом выигранных и проигранных партий).

Основной состав команды на очередную встречу советуем объявлять вечером накануне дня игры, чтобы игроки основного состава могли спокойно готовиться к игре, не гадая, будут ли они играть завтра или нет, а для запасных игроков не было бы неожиданностью решение тренера об их введении в основной состав.

Установка на игру должна включать в себя следующие позиции:

1. Объявление основного состава на данную игру, перечень намеченных тренером плановых замен на передней и задней линиях.

2. Определение общей задачи и значения встречи. Под общей задачей, естественно, подразумевается победа, однако необходимо указать на значение этой победы для дальнейшего успешного выступления команды; объективно доказать игрокам возможность победы над противником, проработать тактические варианты в том случае удачной и неудачной игры, нацелить их на слаженную, дружную игру с четким взаимодействием игроков всей команды.

3. Оценка игры противника. В этот раздел обязательно должны быть включены результаты записей предыдущих игр противника, включая и записи о каждом игроке во всех приемах игры. Желателен просмотр видеопленок, но одно другое не исключает. Следует указать рейтинг противника и дать оценку проведенных им ранее игр; отметить, является ли данная игра принципиально важной для противника, определить его

предположительный основной состав в первоначальной расстановке и возможные замены. Проанализировать особенности подачи противника: в какие зоны чаще направляются сильные подачи и какими игроками они выполняются; основные тактические комбинации, которые применяет противник, и какие игроки в них наиболее активны, особенно в завершающей части партий, отметить направления наносимых ими ударов; определить арсенал нападающих ударов каждого игрока и направления их ударов из разных зон. Указать, какие игроки являются основными блокирующими; в каких зонах каждой расстановки наиболее слабое место блока противника; вид страховки, который применяет противник; кто из игроков плохо владеет приемом подачи; на каких игроках и в какие зоны следует направлять нацеленные подачи.

4. Техника и тактика своей команды. Необходимо подчеркнуть роль четкой первой передачи к верхнему краю сетки при исполнении острых комбинаций в нападении с максимальным использованием нападения в зоне 3 с низких передач на взлете мяча, а также нападения с краев сетки в зонах 2 и 4 с низких передач. Указать, когда применять обманные удары и удары с задней линии; как нападать в решающие моменты игры; к каким игрокам противника в первую очередь следует применять групповой блок; какой вид страховки использовать в игре; определить ответственного за прием обманных ударов.

Другие задания отдельным игрокам делаются по усмотрению тренера с учетом их особенностей.

5. Дополнительные замечания. Они касаются прежде всего этики взаимоотношений игроков на площадке. Общее правило сводится к следующему: никаких взаимных упреков во время игры, не выражать отрицательных эмоций даже в ответ на ошибочные решения судей и не вступать с ними в пререкания. Не реагировать на поведение зрителей, особенно если оно недоброжелательное. Все распоряжения капитана команды должны выполняться беспрекословно. Не впадать в

панику при неудачной игре, как отдельным игрокам, так и команде в целом! Даже при самом удачном выполнении приема вести себя невозмутимо и достойно.

+ + +

Во время соревнований делать такую установку перед каждой игрой нецелесообразно, иначе она превратится в нудную, отнимающую время «говорильню». Мы советуем следующую схему проведения установок: в первый день соревнований провести подробную установку по вышеуказанному плану. В целом она содержит всю необходимую информацию и для последующих игр (естественно, это не относится к разбору особенностей других команд-противников). Перед каждой следующей игрой установку следует начинать с предложений игроков по ведению предстоящей игры. Затем тренер дополняет выступления игроков и дает окончательную установку на игру, причем разбор игры противника всегда необходимо делать в полном объеме, а остальные вопросы — по усмотрению тренера. Эти два варианта проведения установок — подробный и сокращенный — следует чередовать по ходу игр, однако перед финальной частью соревнования целесообразно повторить подробную установку первого дня.

Установки надо делать перед каждой игрой, даже перед игрой с заведомо слабым противником, так как иногда и слабый противник преподносит неприятные сюрпризы.

Как тренер должен проводить разборы прошедших игр

Разбор игры — важный способ выявления и устранения недостатков в игре команды и отдельных ее игроков. Разбор лучше всего делать сразу в тот же день вечером, пока у игроков еще свежи впечатления от игры. Делается разбор в свободной и непринужденной

обстановке в присутствии всех игроков команды, где каждый имеет полное право высказать свое мнение обо всех недостатках в игре команды и отдельных игроков и даже о действиях тренера. Разборы игр приносят пользу только тогда, когда все игроки нормально воспринимают критику в свой адрес и только при этом условии команда будет играть лучше.

На разборах должны указываться не только недостатки молодых и новых игроков в команде, но и ее ведущих игроков. Большую помощь при разборах игр оказывают записи игры своей команды в этой встрече, которую по поручению тренера должны делать запасные игроки или специально прикрепленные к команде научные бригады, обычно создаваемые из студентов физкультурных институтов.

Нельзя совмещать разбор прошедшей игры с установкой на следующую, и совсем недопустимо это, если разбирать приходится неудачно проведенную игру. Очевидно, что в этом случае игроки, переживая за свои ошибки в прошедшей игре, будут не в состоянии воспринимать установку на новую игру.

Обычно применяются два варианта разборов игр:

1. Тренер делает подробный разбор игры и указывает на все замеченные им недостатки, затем игроки дополняют разбор своими выступлениями, а тренер подводит итоги. Выступление тренера строится по следующему плану: оценка игры команды и каждого игрока — общие и частные недостатки и пути устранения этих недостатков.

2. Разбор начинается с выступлений игроков. Первым выступает капитан команды, затем все остальные игроки. Очень полезны выступления запасных игроков, так как они наблюдали игру как бы со стороны, и их выступления более объективны. В конце разбора тренер высказывает свои замечания и подводит окончательные итоги. Можно применять попеременно оба варианта разборов: это поддерживает интерес к ним и способствует активному участию игроков в этой важной работе.

Психологическое состояние игрока, допустившего грубую ошибку в игре

То, что состояние такого игрока далеко не радостное, не вызывает сомнения, но надо, чтобы и тренер понимал это... Мы не одобряем действия тех тренеров, которые каждую ошибку игроков подробно комментируют во время минутных перерывов, иногда даже в резкой форме: игроки сами знают свои ошибки. Игра команды толь ко улучшится, если тренер в минутный перерыв не станет «терзать» игрока, допустившего ошибку, а наоборот подбодрит его. А вот на разборе игры необходимо проанализировать все ошибки подробно и доброжелательно.

Психологическое состояние игрока после удачно выполненного приема

Конечно, приятно, что прием выполнен отлично, но надо ли эту радость демонстрировать публично?

Кажется, примерно 30 лет назад в одном из матчей Чемпионата мира по футболу португалец Эйсебио, забив гол, со скоростью Джесси Оуэнса помчался по полю, затем высоко подпрыгнул и изо всех сил ударил кулаком по воздуху. Ошеломленные партнеры сначала ничего не поняли, а затем, тоже полные радости, не нашли ничего лучшего, как накинуться всей командой на Эйсебио, который почему-то остался жив... Эта процедура в той или иной форме повторяется и по настоящее время и не только на футбольных полях (возможно, в приоритете Эйсебио мы и ошибаемся).

Нам, любящим волейбол, обидно, что этот «цирк» давно пришел и на волейбольные площадки. Нанеся удачный нападающий удар или успешно выполнив блок, игрок начинает прыгать от радости, как ребенок, молотя кулаком воздух. Лицо его сияет от радости, а все его партнеры обязательно подойдут к нему и, счастливо улыбаясь, похлопают своими ладонями о ладони счастливца. Нас удивляет, почему только спортсмены

присвоили себе право так выражать свою радость от пусть и удачно выполненной, но обычной работы? Почему, например, водитель автобуса, проехав одну-две остановки без аварии не выражает аналогичным способом свое удовлетворение, хотя оснований для этого у него гораздо больше: сам остался жив и пассажиров не покалечил. Представьте себе, если бы он сделал то же, что и спортсмены при удачно выполненном приеме, как бы на это посмотрели прохожие...

Хороший удар и четкий блок — это повседневная работа для игрока, в ней нет ничего сверхъестественного.

Мы советуем тренерам запретить своим игрокам такую демонстрацию чувств на площадке, поскольку считаем ее просто проявлением невоспитанности и «игрой на зрителя». Насколько больше уважения у нас вызывает игрок, который, нанеся неотразимо мощный удар, ведет себя на площадке так, как будто он к этому удару не имеет никакого отношения.

Кто виноват при ударе в сетку, блок, аут?

Большинство читателей, не задумываясь, скажет: «Конечно, нападающий!», но игрок, допустивший ошибку, часто считает, что виноват не он, а игрок, плохо выполнивший передачу. Нередко можно видеть, как нападающий, проиграв мяч, показывает всем своим поведением, что виноват не он. Мы советуем не забывать хорошего правила: «Если ты выполнил нападающий удар неудачно, то виноват в этом только ты один!» Оно справедливо даже в том случае, если ты действительно получил плохую передачу на удар. При всех обстоятельствах тренер, на наш взгляд, должен оценивать ошибки в нападающих ударах только так.

Слабых противников нет!

Любую команду надо уважать и относиться к ней, как к сильному противнику, могущему оказать упорное

сопротивление. К каждой официальной встрече с любой командой надо готовиться, как к самой ответственной игре. Практика показывает, что команда, одержав победу над сильным противником, у которого она никогда раньше не выигрывала, в следующих встречах с ним будет всегда смело бороться за победу. Вот почему не бывает слабых противников: даже в товарищеских встречах опасно дать ощутить вкус победы более слабому противнику.

Можно ли «стрелять»!

Под «стрельбой» в волейболе понимают посыл мяча первым ударом на сторону противника при переходе мяча с его стороны без нападающего удара. Если игрок хорошо оценил игровую обстановку на стороне противника, то такая «стрельба» оправдана при следующих условиях:

1. Если один или несколько игроков противника вы бежали за пределы площадки, а их зоны не подстрахованы другими игроками. В незащищенную зону целесообразно направить мяч первым ударом.

2. Если игрок упал и после перехода мяча через сетку не успел встать.

3. При замешательстве в команде противника, когда игроки по какой-либо причине не успели занять места в своих зонах, или если возникла перебранка среди игроков противника.

Таким образом, этот прием целесообразен, но только тогда, когда игрок полностью уверен в его успехе. Если этой уверенности нет, мяч следует разыгрывать обычным путем.

Может ли один игрок проиграть встречу!

Рассмотрим следующую ситуацию. Счет партии 2:1 в пользу противника, и он ведет в четвертой партии

15:14. Поддача противника. Связующий выполнил передачу на удар, блокирующие не успели организовать блок, но нападающий не разобрался в обстановке и сделал обманный удар, который противник спокойно принял и выиграл решающее очко. На разборах такого нападающего иногда обвиняют в том, что из-за него была проиграна игра. Очень плохо, если эту точку зрения разделяет и тренер. В поражении всегда виновата вся команда, сыгравшая таким образом, что ошибка одного игрока привела к поражению. Это верно еще и потому, что при внимательном анализе всегда можно найти ошибки в игре, приведшие к поражению задолго до последнего удара по мячу. Такой подход снимает психологическую напряженность у игроков, выполняющих любой прием в решающие моменты игры, позволяет им действовать рискованно и смело.

Естественно, возникает вопрос об ответственности тренера за поражение. Есть старый афоризм: «Победы одерживают генералы, терпят поражения — солдаты!», а в волейболе, да и во всех видах спорта, наоборот: «Победы одерживают игроки, проигрывают — тренеры!» И с этим трудно спорить: **за игру команды отвечает тренер!**

Связующий должен быть психологом!

Связующий должен строить свои действия так, чтобы обмануть блокирующих противника, рационально используя игровую обстановку. Допустим, блокирующие ожидают удара в одном месте сетки, где они и сосредоточились для блока, а удар надо организовать совершенно в другом месте, где блокирующих нет или где одиночный блок.

Для психологического обмана блокирующих у связующего есть два пути. Во-первых, использовать конкретную игровую обстановку, которая явно требует выполнения передачи сильнейшему в данной расстановке нападающему. Он же должен нанести удар в строго оп-

ределенном месте сетки, поэтому блокирующие психологически готовы к этому удару именно в этом месте, а связующий... Что надо делать связующему, покажем на двух примерах.

Пример первый. Идет ответственная игра. Нападающий проигрывает мяч, следующий удар опять делает он и опять неудачно. Надо ли ему давать снова передачу на удар или дать право на удар другому нападающему? Конечно, для всех, включая и противника, очевидно, что передача будет дана другому нападающему. А связующий игрок, мыслящий тактически нешаблонно, в третий раз дает передачу опять тому же нападающему. Риск оказался оправданным: нападающий провел удар без блока и выиграл мяч! Несомненно, связующему безопаснее было бы сделать так, как ожидали все — то есть дать передачу на удар другому нападающему и тем самым избежать ответственности за проигранный мяч. Но его психологический расчет оказался верным и привел к победе.

Пример второй. Опять решающий момент игры. Идет пятая партия, счет 15:15. Связующий должен сделать передачу на удар. В зоне 4 в этот момент находится сильнейший нападающий, который блестяще играл всю встречу. Вся команда и даже зрители кричат связующему: «Дай Корали! Дай Корали!» Что должен делать связующий? По нашему мнению, именно в эту зону в данных условиях передачу на удар делать не следует, так как противник уже ждет удара из зоны 4 и готов к тройному блокированию. Передачу на удар надо направить в зону 2, и этот удар будет результативнее удара левого нападающего против тройного блока. Правда, как и в первом примере, связующий опять берет всю ответственность на себя.

В реальных игровых ситуациях, аналогичных описаным в этих примерах, мы советуем связующим действовать именно так, особенно, если они четко определили, что блокирующие сместились в предполагаемую зону удара. Однако связующий должен предупредить игрока, которому он будет делать передачу на удар,



так как этот игрок может быть к нему не готов, ожидая, как и все остальные, иного развития событий.

Таким образом, каждый игрок, делающий вторую передачу на удар, и в первую очередь связующий, должен, во-первых, правильно оценивать игровую обстановку и действовать порой вопреки здравому смыслу, не идя на поводу у формальной логики, а во-вторых, он должен не бояться риска, если уверен, что риск оправдан. Хорош тот связующий, действия которого непредсказуемы для противника! Правильность его действий зависит от знаний психологических законов игры, умения принимать нестандартные, так -

тически грамотные решения, от владения техническим мастерством.

Второй путь психологического обмана противника заключается в использовании такой техники второй передачи мяча, при которой передача мяча имитировалась бы в одну сторону, а выполнялась — в другую. Такие передачи, называемые «скрытыми», являются действенным отвлекающим приемом.

Обычные передачи на удар выполняются в то место, куда игрок обращен грудью и лицом. Такое исполнение передачи позволяет противнику легко организовать блокирование, так как блокирующие по положению лица передающего игрока могут определить, кому передается мяч и кто его будет выполнять.

«Скрытая» передача выполняется в двух вариантах

Первый вариант. Если скрытая передача выполняется из зоны нападения, в одном-двух метрах от сетки, то игрок выполняет ее из средней стойки, находясь в таком положении, чтобы мяч был принят им после первой передачи на уровне верхней части грудной клетки. Предположим, что игрок, который будет выполнять «скрытую» передачу, располагается в зоне 3 и получил первую передачу, находясь в положении лицом к своему правому нападающему. Естественно, что противник ожидает передачи на удар и удара из зоны 2. Однако связующий игрок в момент прикосновения мяча к его пальцам за счет активной работы кистей и предплечий, не меняя положения туловища, лица и стоп на площадке и не глядя в сторону, куда он направляет мяч, посылает передачу на удар своему левому нападающему (рис. 2).

Второй вариант. Применяется тогда, когда первая передача направлена к верхнему краю сетки! Этот вариант отличается от первого техникой исполнения передачи: связующий игрок располагается непосредственно около сетки, лицом к игроку, который выполняет первую передачу на удар, и выполняет передачу или в высокой стойке или в прыжке. При этом мяч

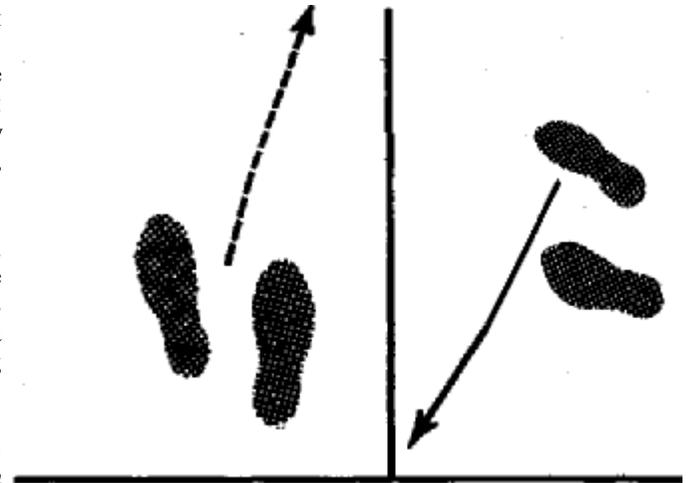


Рис. 2. Слева — следы ног игрока, выполняющего обычную передачу, справа — «скрытую» передачу.

должен направляться не на верхнюю часть грудной клетки, а как бы «падать» на голову игрока; кисти должны находиться перед выполнением передачи над головой почти в горизонтальном положении, что позволяет сделать передачу на удар неожиданно для противника в любую зону сетки. Направление передачи определится только после ее выполнения.

Есть еще одно отличие в выполнении этих двух тактических вариантов «скрытых» передач: если в первом варианте лицо передающего игрока направлено всегда в сторону, противоположную направлению передачи на удар, то во втором варианте направление передачи и расположение лица игрока могут совпадать, а могут и не совпадать. Но оба этих варианта преследуют одну цель: противник до последнего момента не должен разгадать, кто из нападающих будет наносить удар и где он будет нанесен!

Успешное применение обоих вариантов во многом

зависит от активных действий игроков передней линии, которые с данной передачи не наносят удара, а лишь имитируют его. Представьте такой эпизод: хорошая первая передача выполнена на самый верхний край сетки, мяч еще на пальцах связующего, а в воздухе уже «зависли» трое нападающих... Вот и попробуй тут организовать групповой блок!

При применении «скрытых» передач следует придерживаться строго определенных правил:

1. Выполнять их целесообразно только из зоны нападения. Самое квалифицированное исполнение «скрытой» передачи из зон задней линии бессмысленно, так как пока мяч пролетит расстояние от передающего игрока до сетки, элемент неожиданности пропадет, и противник легко организует групповой блок.

2. Эти передачи нельзя выполнять из неудобных положений, так как «скрытая» передача часто производится под большим углом к первоначальному направлению мяча в первой передаче и значительно более сложна для исполнения, чем обычная вторая передача. Забывая об этом, игроки могут делать технические ошибки, а в дальнейшем будут остерегаться применять* этот важный тактический прием.

3. Высота «скрытой» передачи на удар должна быть минимальной, так как только в этом случае возможны неожиданные удары. Игра с таких передач требует идеальной сыгранности, что является признаком команд высочайшего класса.

По технике исполнения «скрытые» передачи являются «кистевыми», что позволяет до последнего момента замаскировать направление передачи.

Умение выполнять «скрытые» передачи необходимо в первую очередь связующим игрокам, которые выполняют в игре практически все передачи на удар. Результативность нападения во многом зависит от умения связующего игрока выполнять «скрытые» передачи.

Постоянно искать новое

Арсенал средств психологического воздействия на противника требует постоянного обновления. И здесь многое зависит от активности тренеров, их творческого поиска. К числу нестандартных можно отнести два описанных ниже способа психологического воздействия на противника.

Первый способ. Первую партию команда начинает, играя в нападении только с задней линии и лишь в самом конце ее в решающие моменты игры использует удары с низких передач нападающих передней линии. Если нападение игроков задней линии результативно, следует провести так всю партию и даже всю встречу. Постоянное нападение только с задней линии вынуждает противника сосредоточить внимание на блокировании именно таких ударов, поэтому единичные удары на передней линии должны быть более результативными, чем применение их в качестве основного способа нападения. Может быть целесообразно в партиях менять зоны, откуда проводится большее число ударов. Так, например, в первой партии нападение ведется в основном с задней *линии*, во второй партии, наоборот,— атакуют в основном игроки передней линии, а решающие удары наносят игроки задней линии и так далее.

Второй способ. Для его апробирования тренер должен обладать большой смелостью, поэтому мы рекомендуем применять его только в самых ответственных играх, причем, чем крупнее турнир — тем больше шансов на успех.

Противник, несомненно, готовится к этой игре в расчете на основной состав, а мы начинаем встречу командой, состоящей полностью из игроков второго состава! Противника это обескураживает, полученная командой тренерская установка на игру с основным составом оказалась бесполезной. Кроме того, команда, возбужденная разминкой, готовившаяся к самой трудной борьбе против сильного противника, не увидев его на

площадке, хочет того она или нет, начинает «остывать» Короче говоря, противник не сомневается в легкой по беде, и это не пойдёт ему на пользу.

Вариантов развития игры много, наше же предложение сводится к следующему: в самом конце первой партии в игру вводятся один-два игрока основного состава, во второй партии в середине или в конце ее вводятся еще два игрока основного состава, а третью партию играет уже полностью основной состав.

Это — лишь грубая схема, в процессе игры возможны ее корректировки. Например, если второй состав выигрывает партию или проигрывает в напряженной борьбе с минимальным счетом в пользу противника, то никого из основного состава вводить в игру и не стоит. Если в другой игровой обстановке после введения четырех игроков основного состава команда играет успешно, такой состав следует сохранить до победного конца. А если игроки запаса безнадежно плохо играют на площадке, тогда во второй партии, но не раньше второй ее половины, следует поставить весь основной состав. Даже такой, казалось бы, неблагоприятный ход игры еще не означает поражения: игроки основного состава, отсидевшись на скамейке запасных, сыграют так, как они никогда бы не сыграли... Выбор правильного варианта полностью зависит от таланта тренера. Такую тактику применила впервые мужская сборная команда Болгарии против сборной СССР в товарищеской игре в Ленинграде в 1955 году и **победила!**

Глава 3 БОКОВОЕ (ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ) ЗРЕНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ТАКТИКЕ ИГРЫ

Высокое тактическое мастерство всех игроков команды является залогом победы. Принято считать, что совершенная тактика должна опираться на высокий технический уровень игроков (без техники не может быть тактики!), и это положение не вызывает сомнения, однако, высокая техника игры автоматически не рождает тактически грамотных игроков. Нередко мы видим на площадках команды самого высокого ранга, где технически прекрасно подготовленные игроки в сложной, а иногда и в самой простой игровой обстановке сплошь и рядом допускают грубые тактические ошибки: посылают передачу на удар игроку передней линии, лежавшему на земле после приема трудного мяча; нападающий производит обманный удар прямо в руки страхующего игрока; связующий делает передачу на удар в зону, где находятся трое блокирующих и так далее. Следовательно, дело не только в уровне технической подготовки, но и еще в каких-то качествах игроков, на которые недостаточно обращается внимания в учебной работе. Этим «**таинственным**» качеством является умение игроков видеть поле, перемещения своих игроков и игроков противника, и умение быстро ориентироваться в игровой обстановке, исходя из этих наблюдений. Это не просто, так как во время игры волейболист за

редким исключением должен все время смотреть на мяч. Попробуйте нанести нападающий удар, сделать передачу, подать подачу не глядя на мяч... Ничего не получится!

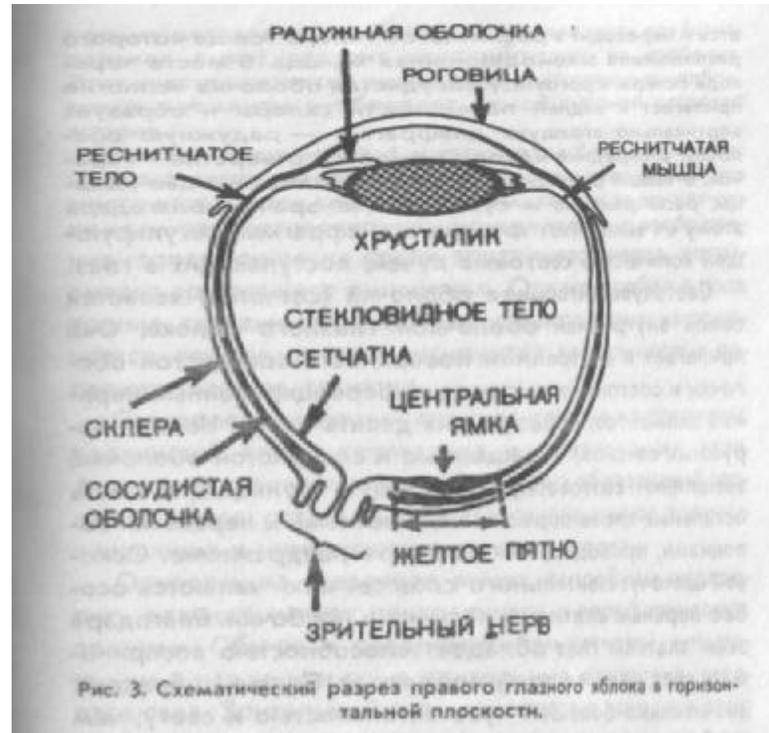
Умение видеть поле осуществляется за счет бокового (периферического) зрения, которое в сочетании с технической подготовкой является основой тактического мастерства волейболистов. По нашему мнению, тактически грамотный игрок должен обладать хорошо развитым периферическим зрением и высокой техникой игры: первое поможет игроку разобраться в игровой обстановке, какой бы сложной она ни была, и подскажет, что он должен делать в данный момент игры, а второе — позволит эти объективные наблюдения реализовать.

Анатомо-физиологические основы бокового (периферического) зрения

В данной книге нет необходимости подробно анализировать все детали сложного строения и не менее сложной функции глаза. Поэтому ниже будут освещены только те вопросы анатомии и физиологии зрительного анализатора, которые позволят читателю понять роль бокового (периферического) зрения в волейболе.

Глазное яблоко представляет собой сферическое образование размером около 2,4 сантиметра во всех трех основных диаметрах. В нем различают передний полюс, занимающий переднюю поверхность глаза и задний — обращенный к глазнице. Для простоты изложения все анатомо-физиологические образования глаза делят на четыре группы: капсулу глаза, сосудистую оболочку, светочувствительную оболочку и светопреломляющий аппарат. Первые три оболочки образуют стенки глазного яблока (рис. 3).

Капсула глаза представляет собой самую наружную его оболочку, состоящую из склеры и роговицы, то есть внешний скелет глазного яблока. Склера, или белочная



оболочка, состоит из плотных волокон, поэтому световых волн она не пропускает. Толщина ее колеблется от 0,5 до 1 миллиметра. Тоньше всего склера в области заднего полюса глаза, где через нее проходят волокна зрительного нерва. В области переднего полюса склера переходит в прозрачную роговую оболочку — роговицу, которая как бы вставлена в склеру наподобие часового стекла.

Сосудистая оболочка выстилает изнутри склеру. Ее принято делить на три составляющие: собственно сосудистую оболочку, реснитчатое тело и радужную оболочку. Собственно сосудистая оболочка состоит из кровеносных сосудов различного калибра, обеспечивающих питание всех оболочек глаза. Впереди она утолща-

ется и переходит в реснитчатое тело, в толще которого расположена аккомодационная мышца. В месте перехода склеры в роговицу сосудистая оболочка неплотно прилегает к задней поверхности склеры и образует вертикально стоящую диафрагму - радужную оболочку, в середине которой имеется отверстие — зрачок. В толще радужной оболочки заложены две мышцы, расширяющие и суживающие зрачок. Благодаря этому он выполняет функцию диафрагмы, регулирующей количество световых лучей, поступающих в глаз.

Светочувствительная оболочка (сетчатка) является самой внутренней оболочкой глазного яблока. Она прилегает к внутренней поверхности сосудистой оболочки и состоит из высококодифференцированных нервных элементов, образующих десять слоев. Четыре наружных ее слоя, обращенные к сосудистой оболочке, выполняют световоспринимающую функцию, а шесть остальных слоев образованы клетками и нервными волокнами, проводящими световое раздражение. Основой светочувствительного слоя сетчатки являются особые нервные клетки — палочки и колбочки. Благодаря этим клеткам глаз обладает способностью воспринимать свет, цвет и форму предметов. Палочки обладают значительно большей чувствительностью к свету, чем колбочки, однако последние являются носителями цветного зрения и способны воспринимать форму предметов. В сетчатке находится до семи миллионов палочек, что и определяет высокую чувствительность глаза к свету.

Распределение палочек и колбочек по сетчатке неравномерное: в боковых отделах сетчатки преобладают палочки, в средней ее части — колбочки. В задней части сетчатки расположены два участка, имеющие существенные особенности. Один из них расположен в области заднего полюса глаза и называется желтым пятном. Это наиболее чувствительная часть сетчатки, управляющая центральным зрением. Желтое пятно по своему гистологическому строению резко отличается от всей остальной сетчатки, так как в нем расположены

преимущественно колбочки, а средняя часть его (центральная ямка) состоит исключительно из колбочек. Этот участок сетчатки имеет самые утонченные колбочковые элементы и обладает самой высокой остротой зрения.

Приблизительно на 4 миллиметра ближе к носу от желтого пятна находится сосок зрительного нерва. Это место называется слепым пятном, так как здесь сетчатка не имеет световоспринимающих клеток, и изображение, попадающее на сосок зрительного нерва, не вызывает зрительного ощущения. Однако пробел в поле зрения, связанный с наличием слепого пятна, не замечается, так как он компенсируется деятельностью соседних участков сетчатки.

Светопреломляющий аппарат состоит из роговицы, водянистой влаги, хрусталика и стекловидного тела. Анатомию и физиологию этих важных образований глаза нет нужды освещать, так как они не имеют прямого отношения к интересующему нас вопросу.

Опираясь на сказанное выше, попробуем определить разницу между центральным и периферическим зрением. Обычным раздражителем сетчатки, вызывающим у нас те или иные зрительные ощущения, является свет. Зрительный акт начинается с того, что свет, пройдя через светопреломляющие среды глаза, воздействует на сетчатку. Нервное раздражение, возникающее в палочках и колбочках, по зрительным путям передается зрительным центрам в затылочную долю мозга, где уже получается ощущение. Однако это ощущение различно в зависимости от того, какой участок сетчатки раздражается. Если изображение падает на сетчатку в области желтого пятна, и особенно на ее центральную ямку, мы отчетливо видим мельчайшие детали предмета, можем читать текст. Это зрение носит название центрального зрения. Если световые лучи падают на периферические отделы сетчатки, они вызывают менее отчетливые изображения: деталей человек не видит, читать даже крупный текст не может. Такое зрение называется боковым или периферическим.

Отличия центрального и периферического зрения можно показать на простом примере: на столе лежит коробка спичек и, примерно в полуметре от нее, — пачка папирос. Взор сидящего перед столом человека направлен на спичечный коробок. Благодаря особенности центрального зрения (коробок проецируется на желтое пятно) человек отчетливо видит форму и цвет коробка спичек, может прочесть, что написано на нем (основная зрительная ось). Одновременно за счет периферического зрения (поскольку световые лучи попадают через зрачок не только на желтое пятно, но на все участки сетчатки) человек видит, что рядом со спичками лежит пачка папирос, но она проецируется на периферическую часть сетчатки, а поэтому прочесть название папирос человек не может, цвет и другие детали предмета практически тоже определить не может.

Человеку необходимо как центральное, так и периферическое зрение: первое — для различения деталей предметов, второе — для ориентировки в пространстве. Центральное зрение — зрение желтого пятна — определяет остроту зрения. Ее исследование проводится по специальным таблицам.

Периферическое зрение — это функция сетчатки вне желтого пятна. Исследование этого зрения проводится путем измерения поля зрения — пространства, воспринимаемого неподвижным глазом. Для этого применяются специальные приборы — периметры, которыми определяют периферические границы поля зрения. В медицинской практике детально изучены в основном только случаи сужения поля зрения. Проблема повышения чувствительности бокового зрения, в частности, у спортсменов почти не изучена. Однако очевидно, что применение специальных упражнений для тренировки бокового зрения, повышающих его чувствительность, особенно важно для спортсменов, у которых правильная ориентировка в игровой обстановке в основном определяет уровень тактического мастерства.

Роль бокового (периферического) зрения в тактике игры

Основное правило игры в волейбол гласит: «В игре взор игрока все время должен быть направлен на мяч!». Если игрок нарушит это правило, мяч будет проигран. Впрочем, есть единственное исключение: блокирующий во время удара должен в прыжке смотреть не на мяч, а на нападающего.

Некоторые игроки непосредственно перед выполнением нападающего удара смотрят на площадку противника, создавая у зрителей впечатление, что нападение будет построено, исходя из этих наблюдений. Если нападающий после этого проводит удачный удар, то, действительно, такое впечатление может создаться. Но можно прямо сказать, что целесообразность таких действий сомнительна: расстановка блокирующих и защитников на площадке противника, которую нападающий видит перед выполнением удара, моментально изменится за то время, когда он вынужден будет смотреть только на мяч.

Покажем роль периферического зрения при выполнении отдельных приемов игры.

Передача мяча. Связующий вышел с задней линии на переднюю. Трое нападающих стремительно разбегаются, готовясь нанести нападающий удар. Для того, чтобы выполнить передачу на удар в наиболее выгодном направлении, связующий игрок за счет бокового зрения (ведь основная зрительная ось глаза должна быть направлена на мяч!) должен оценить, где находятся блокирующие и в какой зоне им труднее организовать групповой блок. Если он разберется в игровой обстановке правильно, нападающий удар будет результативным.

Нападающий удар. Велико значение бокового зрения в индивидуальной тактике нападения: благодаря этому зрению игрок должен увидеть свободную от блока зону над сеткой и направить удар именно туда; увидеть расположение страхующих, что позволит ему

правильно выбрать свободную зону для обманного удара.

Игра в защите. Важную роль играет боковое зрение и в этом приеме игры. Благодаря ему защитник ориентируется в расположении своих игроков и правильно выбирает направление выполняемой им передачи; определяет, идет ли подача или удар противника в аут или мяч надо принимать, и так далее.

В итоге надо подчеркнуть: если тактическое мастерство основано на высоко развитом боковом зрении, то в основе техники игры лежит центральное зрение.

Упражнения для развития бокового (периферического) зрения

В виде исключения в этом разделе мы приводим небольшой комплекс упражнений, хотя в других главах, посвященных приемам игры, ограничивались только краткими методическими указаниями. Это связано с тем, что подобные рекомендации практически отсутствуют в литературе по волейболу.

Подготовительные упражнения

1. Игроки выстраиваются в две шеренги. У каждого в руке — волейбольный мяч. По сигналу тренера игроки подбрасывают и ловят мяч одной рукой, не глядя на него. На последующих занятиях высота подбрасывания мяча постепенно увеличивается.

2. То же, но игроки перебрасывают мяч из одной руки в другую.

3. Ведение баскетбольного мяча ударами об пол без зрительного контроля.

4. Игроки располагаются в двух-трех шагах от гладкой стенки. На каждого игрока — один мяч. Не глядя на мяч, игроки ударяют его о стенку и ловят. Постепенно расстояние до стенки увеличивается.

5. Перебрасывание мячом в парах, не глядя на не-

го. Упражнение сначала выполняется двумя руками, затем одной. На последующих занятиях расстояние между игроками увеличивается.

6. Игроки располагаются попарно за пределами начерченного на полу круга диаметром в один метр на разном расстоянии от него и между собой. Один из игроков делает верхнюю передачу своему партнеру, который должен дать высокую ответную передачу так, чтобы мяч приземлился в центре круга. Периодически игроки меняются ролями, меняется и расположение игроков по отношению к кругу, и их расстояние до круга.

7. Игроки располагаются попарно на расстоянии двух метров от гладкой стенки, на которой на высоте двух с половиной метров чертится круг диаметром полметра. Один игрок делает передачу второму игроку, который должен верхней передачей попасть мячом в центр круга. Периодически игроки меняются ролями.

8. Игроки располагаются в две шеренги так, чтобы первые игроки в шеренгах находились бы на линии штрафного броска боком к баскетбольному щиту. Один из игроков первой пары выполняет верхнюю передачу своему партнеру, который, не поворачиваясь лицом к щиту, с верхней передачи старается попасть в кольцо. Затем то же упражнение делает следующая пара, и так далее. Упражнение проводится в виде соревнования на лучший результат по десяти попыткам.

9. Игроки выстраиваются в колонну по одному. Первый игрок находится на линии штрафного броска напротив баскетбольного щита. Тренер стоит под кольцом. По его сигналу первый игрок, глядя все время только на кольцо, после сильного разбега делает под кольцом высокий прыжок. Если тренер поднял обе руки вверх (блок), игрок должен имитировать в прыжке обманный удар, если тренер руки не поднял — надо ладонью достать кольцо.

10. Игроки парами, передавая мяч друг другу верх-

ними передачами, перемещаются по контурам площадки, проходя под сетку и преодолевая другие препятствия (гимнастические скамейки, стулья). Движение происходит сначала по часовой стрелке, затем — против.

Специальные упражнения

1. Игроки располагаются попарно. Один игрок делает высокие передачи своему партнеру и сразу же меняет свое местонахождение, перемещаясь в разных направлениях и на разные расстояния. Второй игрок должен дать обратную верхнюю передачу точно в то место, куда переместился первый игрок. После нескольких таких передач игроки меняются ролями. Желательно, чтобы первый игрок располагался у сетки, а второй — имитировал бы разбег нападающего при различных тактических комбинациях. В этом случае ответная передача первого игрока должна быть передачей на удар в ту зону, куда переместился второй игрок.

2. Игроки располагаются в три колонны в зонах 2, 4 и 6. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу в зону 2. Левый нападающий делает разбег для удара либо с края сетки в зоне 4, либо для удара с низкой передачи в зоне 3. Игрок зоны 2 должен выполнить передачу на удар в зону, где будет наноситься удар его партнер. Упражнение проводится с выполнением нападающих ударов и блокированием.

3. То же, но игрок зоны 6 делает первую передачу игроку зоны 4. Остальные условия выполнения упражнения те же, но нападающий выполняет удары в зоне 2 или 3.

4. Игроки располагаются в зоне 2, 3 и 4. Тренер по очереди бросает игрокам мяч так, чтобы они приняли его за пределами зоны нападения. Игрок, принявший мяч, направляет его одному из своих партнеров, который должен сделать передачу на удар или этому же игроку, если тот успел вернуться в свою зону, а если он не успел этого сделать, то направить передачу на

удар третьему нападающему. Упражнение выполняется с ударами и противодействием блока.

5. Нападающие располагаются в колонны по одному в зоне 3, а в зоне 2 находится передающий игрок. Игрок зоны 3 выполняет передачу в зону 2 и, по своему усмотрению, либо выходит для удара перед игроком зоны 2 либо за голову передающего игрока, который должен разобратся в этих перемещениях и сделать передачу на удар в соответствующее место. Перемещения игроков: нападающие после удара уходят в зону 2, игрок зоны 2 — в конец колонны нападающих.

6. На одной стороне площадки располагаются трое блокирующих, на другой — трое нападающих и игрок зоны 1, выходящий с задней линии на переднюю для передачи мяча. Средний нападающий выполняет передачу на удар в зону 2 связующему игроку. В этот момент средний блокирующий по своему усмотрению перемещается в зону 2 или зону 4. Связующий игрок должен увидеть эти перемещения и выполнить передачу на удар в ту зону, где остался один блокирующий.

7. Игроки располагаются около сетки в зоне 3 в колонне по одному. На другой стороне площадки — три игрока задней линии. Тренер бросает встречный мяч первому игроку, стоящему у сетки. По договоренности между собой в момент нанесения удара один из игроков задней линии уходит из своей зоны и нападающий должен именно в эту зону нанести удар.

8. Одна группа игроков располагается в зоне 4, вторая — в зоне 3 и третья — в зоне 3 противоположной стороны площадки. Игрок зоны 4 получает передачу на удар от игрока зоны 3. Если блокирующий не прыгнул на блок — нападающий должен нанести удар, если блокирующий выполнил прыжок — произвести обманный удар.

9. То же, но выполняется против двойного блока. Если на блок прыгнули оба блокирующих — нападающий должен произвести обманный удар, если выполнен одиночный блок — нападающий удар.

10. На одной стороне площадки в зоне 4 располагаются нападающие, в зоне 3 — передающие игроки, а на другой стороне — шесть игроков в обычной расстановке. Нападающий получает передачу на удар от игрока зоны 3. В этот момент игрок зоны 6 выбирает по своему усмотрению один из видов страховки блокирующих — с притянутым к сетке или с оттянутым от нее центром. Если страховый выбрал первый вариант страховки, нападающий должен нанести удар, если выбрал второй вариант — выполнить обманный удар.

Глава 4

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКТОВАНИЯ КОМАНД И РАССТАНОВКИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ

Во всех странах принципы комплектования команд за всю историю развития волейбола изменялись в сторону увеличения числа нападающих в основных составах команд. Долгое время большинство тренеров придерживалось следующего принципа: команда должна состоять из шести нападающих. Тем самым подчеркивалось, что главное требование ко всем игрокам команды — умение нападать. Такой подход был оправдан в те времена, когда основные составы команд начали комплектоваться преимущественно высокорослыми игроками.

В настоящее время все тренеры более осторожны в критериях своих оценок и не считают, что тот, кто сильнее ударит, должен быть в основном составе. Положив в основу отбора игроков не столько силу нападающего удара, сколько умение вести коллективную игру, тренеры теперь считают, что команда должна состоять из шести нападающих, шести блокирующих и шести защитников, хотя такое качество игроков как сила удара все же остается приоритетным при оценке их игровых качеств.

В понятие общая игра входят искусная техника приема подачи и передачи мяча, совершенное владение всеми без исключения приемами игры и полное взаимопонимание между игроками при выполнении как об-

щего тактического плана игры, так и отдельных тактических комбинаций. Однако идеальной команды, в которой все игроки одинаково хорошо владели бы приемами передачи мяча, играли бы в нападении, блокировании и защите, пока еще не было и, вероятно, долго еще не будет, хотя к такому идеалу должен стремиться каждый тренер.

Пока же нашим олимпийским чемпионам, чемпионам мира и другим сильнейшим командам мира — как в прошлом, так и в настоящем — очень далеко от этого идеала: связующие практически не играют в нападении, нападающие плохо принимают подачи, и их прикрывают расположенные рядом игроки. Одиночный блок дает возможность нападающим противника играть результативно, и, наверное, у половины игроков отсутствует навык сильных подач.

В настоящее время крупнейшим недостатком в комплектовании сильнейших команд мира, по нашему мнению, является то, что они состоят из пяти нападающих и лишь одного связующего игрока. Такая схема лишает команду перспективы развития. Идеальная команда будущего будет состоять из шести нападающих, шести блокирующих, шести защитников и шести связующих, но путь к команде, состоящей из шести, в частности, связующих, при всем нашем оптимизме, далекий и трудный. Однако, та команда и тот тренер, которые пойдут по предлагаемому нами пути, еще до появления в составе своей команды шести связующих, увеличившие их число до двух или трех, будут одерживать уверенные победы над командами, где только один связующий! Наличие одного связующего в команде намного снижает результативность нападения, поскольку в трех расстановках из шести, когда связующий находится на передней линии, в нападении участвуют не четыре нападающих (три игрока передней линии и один игрок задней линии), а лишь три, что значительно облегчает игру противника на блоке.

Мы советуем уже сейчас вводить в основной состав не менее двух связующих, еще лучше троих, а в буду-

щем — и всех шестерых! Разумеется, эти новые игроки основного состава должны одинаково хорошо владеть •семи приемами игры. Команда, в составе которой два связующих, опаснее в нападении, сильнее в приеме подачи и в защите, она будет делать меньше ошибок при приеме подачи, направленной в зону выходящего игрока.

Почему мы так настоятельно советуем иметь в основном составе нескольких (лучше трех) связующих? Многолетняя история волейбола показывает, что смена поколений в лучших командах мира всегда проходит болезненно и, как правило, ведет команду к потере своих лидирующих позиций, в первую очередь, в связи с уходом единственных и незаменимых связующих, таких как Никода (Япония), Зайцев (СССР). Если в составе команды только двое связующих, при выходе из строя одного из них (в связи с травмой, по возрасту или по семейным обстоятельствам) в команде остается только один игрок такой специализации, и команда теряет те преимущества, о которых говорилось выше.

И наконец, почему мы видим команду будущего, состоящей из шести связующих игроков? Почему мы считаем, что в перспективе каждый игрок, выходя в зону 1, должен выполнять роль связующего игрока? Оснований для таких утверждений у нас несколько. Во-первых, выход связующего из зоны 1 наиболее удобен и безопасен: он не мешает приему подачи противника. Как бы виртуозно ни владел подающий игрок противника нацеленной подачей, физически просто невозможно подать на выходящего игрока зоны 1, так как он выходит вдоль правой боковой линии, и подача неизбежно будет уходить в аут. Выходы же из зон 6 и 5 при нацеленной подаче в эти зоны резко затрудняют прием подачи и нередко ведут к ошибкам при ее приеме, так как выходящий игрок мешает своим перемещением игроку, принимающему подачу.

Во-вторых, мы ратуем за увеличение числа связующих в команде до шести, так как являемся принципиальными противниками узкой специализации игроков

считая такой путь неперспективным. Так же, как сейчас тренер учит каждого игрока полноценному удару, уверенной защите и непробиваемому блоку, так же он должен готовить из каждого игрока отличного связующего! При таком подходе каждый игрок будет владеть всеми приемами игры на высоком уровне, станет универсалом в полном смысле этого слова, и только такая команда в будущем будет побеждать.

Конечно, и в будущем специализация игроков сохранится, хотя бы для определения основного состава и его первоначальной расстановки и для распределения обязанностей игроков в ответственные моменты игры, однако это будет специализация совершенно на другом качественном уровне. Нам представляется возможным, например, что в концовках, решающих исход партии, передачи на удар будут направляться чаще (но не все!) тому игроку команды, который удачнее других нападает в данной игре вне зависимости от первоначальной расстановки игроков на площадке. Таким образом не исключено, что в конце встречи при четкой игре в нападении основным нападающим будет связующий, а не игроки, которые находились в первоначальной расстановке в зонах 4 или 1. И, наоборот, может сложиться такая игровая обстановка, при которой основным связующим станет основной нападающий. При такой взаимозаменяемости внутри команды тренеру, вероятно, придется меньше делать замен.

В-третьих, вряд ли кто-нибудь будет оспаривать, что команда, в составе которой шесть связующих, станет на порядок лучше играть на приеме подачи, в защите и в передаче мяча. Даже при отсутствии в ней сверхмощных нападающих (хотя и таких игроков можно сделать универсалами, если заниматься этим с момента первого их прихода в волейбол), постоянная угроза равноценного нападения со стороны четырех нападающих не намного уменьшит шансы команды на победу.

Мы трезво оцениваем реальность и вовсе не предлагаем прямо сейчас создавать команды из шести связующих. Наоборот, мы категорически против этого. Та-

кие команды должны появиться на международной арене лет через десять, при условии, что тренеры детских команд станут нашими сторонниками, поскольку формирование команды нового типа следует начинать с самых младших групп детских спортивных школ и настойчиво продолжать эту работу на протяжении многих лет — до перехода игроков во взрослые команды, тренеры которых, в свою очередь, также должны быть сторонниками такой системы игры.

Кроме глубокой веры в целесообразность комплектования команды из шести связующих, помимо длительной технической и тактической подготовки необходима также и моральная готовность всего тренерского коллектива и самих игроков к такой системе игры. Преодолеть косность нападающих, привыкших атаковать с передач одного и того же игрока, будет непросто.

Итак, подведем итоги.

1. Уже сейчас надо вводить в основной состав не одного, а минимум двоих, лучше троих связующих. Вернее, сначала двоих, через год — троих.

2. На тренировках давать возможность всем игрокам зоны 1 исполнять роль связующих, и часть учебных игр проводить по такой системе.

3. В детских командах (на них, в основном, наша надежда!) вводить такой принцип игры с первого года обучения.

Принцип комплектования команды из шести универсальных игроков пока разработан лишь теоретически. Основной же для комплектования команды нового типа должна стать не теоретическая установка, как бы хороша она ни была, а уровень спортивного мастерства игроков данного коллектива. Если нет сейчас в команде полноценного второго связующего — играть пока с одним связующим и активно готовить второго в основной состав. То же с игроками другого профиля: если сильный нападающий не блещет в общей игре, то следует ввести в основной состав менее сильного нападающего, но хорошо владеющего всеми остальными приемами игры, и так далее.

Не менее важна для комплектования команды психологическая совместимость игроков. Характеры у игроков разные, и совсем не обязательно подбирать команду только из спокойных и флегматичных, или вспыльчивых и агрессивных. Важно, чтобы команда, составленная из игроков с разными характерами, в целом представляла собой дружный и сплоченный коллектив. Если кто-либо из игроков проявляет неуверенность в решающие моменты, стремится к индивидуальной игре, недисциплинирован на поле, позволяет себе грубые реплики в адрес своих товарищей, настраивает одних игроков против других, то вряд ли такой игрок может войти в основной состав, хотя его спортивные показатели это позволяют.

Имеет ли значение возраст игроков при комплектовании основного состава? Наш ответ — не имеет! Если способности и мастерство у «старого» и молодого игрока равноценны, и нет проблемы с психологической совместимостью, мы бы отдали предпочтение молодому игроку, но на самую ответственную игру поставили бы «старого», как игрока, имеющего большой опыт ответственных встреч. Мы не согласны с тренерами, которые выводят своих игроков из основного состава, когда им исполнится 27—28 лет, вне зависимости от качества их игры. Право на игру в основном составе определяется не паспортными данными, а уровнем спортивного мастерства и моральными качествами игрока. До тех пор пока игрок достоин основного состава, он должен в нем играть! Во многих странах наиболее выдающиеся игроки играли в основных составах своих сборных иногда в возрасте близком к сорока годам. Так, например, в составе команды СССР, ставшей чемпионом мира в 1952 году, играл Алексей Якушев, которому тогда было 39 лет!

За последние десятилетия, начиная с шестидесятых годов, при комплектовании команд все большее и большее значение стали придавать росту игроков. Появление двухметровых гигантов на волейбольных площадках сначала вызвало улыбки зрителей и ироничес-

кое отношение к ним их партнеров, но высокорослые игроки довольно быстро завоевали ведущие позиции и стали основой всех команд суперкласса. Сейчас средний рост игроков ведущих команд мира — около двух метров. Как говорится, комментарии излишни.

Наше мнение по этому вопросу однозначно. Мы советуем всем тренерам: «Идите в школы, институты, деревни и села, в глубинку и ищите двухметровых игроков!»

Первоначальная расстановка игроков на площадке

Свои взгляды на первоначальную расстановку основного состава мы изложим ниже, здесь же речь пойдет о ее расстановке, обеспечивающей рациональное сочетание игроков различной специализации в любой момент игры.

Этот важный вопрос затрагивает несколько связанных между собой проблем, каждая из которых, как правило, имеет несколько вариантов решения в зависимости от целого ряда факторов и открывает широкое поле деятельности для настоящего тренера.

Если основной состав, условно говоря, состоит из двух основных нападающих, двух блокирующих и двух связующих, то при таком составе первоначальную расстановку определить просто: игроки одинаковой специализации расставляются по противоположным зонам площадки (1 и 4, 3 и 6, 2 и 5). Последовательность конкретной расстановки игроков - в данном случае не играет принципиального значения, так как в любой расстановке всегда на передней и задней линиях будет по одному игроку указанной специализации. Обычно основные нападающие начинают игру в зонах 4 и 1, основные блокирующие — в зонах 3 и 6, связующие — в зонах 2 и 5. Но бывают оправданны и другие варианты первоначальной расстановки команды такого состава, например, когда основной нападающий начинает игру

в зоне 5 и соответственно этому располагаются другие игроки.

Варианты эти зависят не только от привычек и сыгранности отдельных игроков, но, в ряде случаев, и от состава команды противника, о чем будет сказано ниже. Естественно, что деление на нападающих, блокирующих и связующих — условно и сделано только для того, чтобы было легче разобраться в расстановке команды. На самом деле, каждый игрок является и нападающим, и блокирующим, и защитником, но с разной степенью мастерства владеет этими приемами.

А вот со связующими, на наш взгляд,— дело хуже... Сейчас практически все сильнейшие команды мира состоят из пяти нападающих и только одного связующего. Где поставить этого связующего в первоначальной расстановке — этот вопрос разные команды решают по-разному. Анализировать все варианты мы не будем, а просто выскажем нашу точку зрения: при своей подаче первую партию следует начинать, поставив связующего в зону 1, чтобы в начале партии в трех первых расстановках на передней линии находились трое нападающих-блокирующих, а задняя линия в этих же трех расстановках была бы усилена связующим, который, как правило, лучше других игроков владеет не только передачей мяча, но и игрой в защите. При подаче противника мы советуем поставить связующего в зону 2 в расчете на то, что после выигрыша подачи противника связующий перейдет в зону 1, и команда получит те же преимущества, о которых только что было сказано. Исходя из изложенного выше, мы считаем грубой ошибкой, когда тренер ставит связующего в зону 5. Итак, поставив присвоен подаче связующего в зону 1, рядом, то есть в зоне 2 или 6 (где именно — не играет роли), следует поставить одного из сильнейших нападающих, а с другой стороны от связующего — третьего по силе нападающего.

Если в команде есть левша, его следует поставить таким образом, чтобы при выходе связующего в зону 4 левша находился в зоне 2, наиболее удобной для нападения левой рукой.

Если сильнейший нападающий очень удачно играет в нападении в первой или во второй партиях, в последующих партиях его целесообразно ставить в начале партии при своей подаче в зону 4, а при подаче противника — в зону 5 с тем, чтобы после выигрыша подачи он вышел в зону 4, где его сильная игра в нападении была бы максимально использована на передней линии в самом начале партии.

Чаще всего первоначальная расстановка первой партии сохраняется и в последующих, но если команда играет неудачно и проигрывает одну или две партии, целесообразно изменить расстановку, сдвинув ее по часовой стрелке или против нее на несколько номеров в зависимости от замысла тренера. Это иногда может переломить ход игры. И, наоборот, неоправданное изменение расстановки может значительно ухудшить игру команды: например, после выигранной партии нельзя менять ни расстановку команды, ни ее основного состава.

Нередко первоначальная расстановка определяется, исходя из особенностей игры противника. Например, если в команде противника есть особенно сильный нападающий, расстановка должна быть такой, чтобы при нахождении этого нападающего на передней линии против него располагались сильнейшие блокирующие. Может быть и обратный вариант: если вашего сильнейшего нападающего успешно блокируют одни и те же игроки противника, в следующей партии следует изменить расстановку так, чтобы ваш игрок не встречался с этими блокирующими на передней линии. Причем, мотивируя изменения расстановки, тренер не должен указывать истинные причины, чтобы не обижать своего сильнейшего нападающего.

Первоначальная расстановка игроков — не расстановка фигур на шахматной доске, где каждая фигура имеет свое строго определенное место, поэтому толковый тренер должен найти каждому своему игроку именно то место в расстановке, которое наиболее выгодно для команды!

Глава 5 ПОДАЧА

Подача производится с определенного места площадки за задней линией, ограниченного «усиком» и мысленным продолжением правой боковой линии. Ширина места подачи 3 метра, в глубину оно не ограничено.

Потеря подачи может быть следствием ошибок как подающего игрока, так и его партнеров: неправильной расстановки игроков на поле во время подачи, касанием ими сетки во время подачи.

Классификация и техника выполнения подач

Способы подач принято классифицировать в зависимости:

1. От положения туловища подающего игрока по отношению к задней линии: боковые подачи, когда фронтальная ось туловища игрока перпендикулярна к задней линии, и прямые подачи, когда эта ось параллельна задней линии.

2. От уровня, на котором производится удар ладони по мячу по отношению к плечевому поясу подаю-

щего. Различают верхние подачи (их чаще называют прямыми подачами, так как лицо игрока обращено прямо к площадке противника), при которых удар по мячу производится выше плечевого пояса, и нижние подачи, когда удар по мячу выполняется ниже плечевого пояса.

Техника отдельных способов подач подробно описана в литературе по волейболу, поэтому мы остановимся только на некоторых особенностях выполнения того или иного способа подачи, к которым, как мы считаем, следует привлечь внимание волейболистов.

Нижние подачи

Простейшие по исполнению. Этот вид подач, за исключением подачи «свеча», в командах высокого класса практически не применяется. Техника нижних подач очень проста, и на ней мы останавливаться не будем. Однако, подача «свеча» заслуживает внимания, так как она находит применение в игре сильнейших команд.

Главный недостаток этой подачи состоит в том, что ее можно применять в спортивных залах только с очень высоким потолком. Хорошо выполненная подача «свеча» трудна для приема, вертящийся мяч при такой подаче высоко взвивается над площадкой и опускается вниз с большой скоростью, наверное гораздо большей, чем при любой другой подаче. Техника такой подачи достаточно сложная, и о ней необходимо сказать несколько слов.

Подача «свеча»

Исходное положение: подающий игрок располагается сразу же за задней линией правым боком к ней (правша). Мяч игрок держит в левой руке, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Подбрасывание мяча: мяч подбрасывается на небольшую высоту справа от игрока; одновременно

с подбрасыванием мяча, правая рука делает замах вниз-назад, ноги сильнее сгибаются в коленных суставах.

Ударное движение: в момент удара по мячу, который производится примерно в метре от земли, ноги быстро разгибаются, правая кисть резким движением снизу-вперед-вверх наносит удар ребром ладони со стороны большого пальца по нижней, дальней от сетки, половине мяча. Удар придает мячу вращение, он движется почти вертикально вверх и отвесно падает на площадку противника. Чем ближе к центру мяча наносится удар, тем ближе к сетке опускается мяч на стороне противника, и тем труднее его принять. При применении такой подачи необходимо знать, что она снижает темп игры за счет высоты подачи и, следовательно, ее имеет смысл применять, когда необходимо сбить темп игры противника. Бели же успех на стороне своей команды, и она заиграла в быстром темпе, подачу «свеча» применять не следует.

Верхние подачи

Боковая верхняя подача («крюк»)

Много лет назад, особенно в европейских командах она была основным способом сильной подачи. Сейчас это — забытая страница истории: в сильнейших командах мира такая подача не применяется. Именно поэтому мы уделим ей несколько больше внимания, поскольку считаем, что в ближайшее время боковая верхняя подача вновь должна занять достойное место в арсенале способов нападения сильнейших команд.

Исходное положение: игрок стоит сразу же за задней линией левым боком к ней, ноги — на ширине плеч, мяч — в левой руке. Мяч подбрасывается не выше чем на метр над головой, на 20—30 сантиметров впереди подающего и строго по оси его тела. В момент подбрасывания мяча правая нога сгибается в коленном суставе, туловище отклоняется во фронтальной плоскости вправо, правая рука, несколько согнутая в локте, описывает для замаха полукруг во фронтальной плос-



Рис. 4. Место нанесения удара по мячу при боковой верхней передаче.

кости движением вверх-назад. Правильное подбрасывание мяча — один из основных технических моментов этой подачи. Подбрасывать мяч двумя руками не советуем, так как координация движений при этом ухудшается.

Ударное движение: удар по мячу следует производить на максимальной высоте, для чего в конечной фазе удара пятки отрываются от площадки. Перед тем как мяч начнет опускаться, правая рука описывает полукруг в направлении, обратном замаху -снизу-вверх-вперед, центр тяжести переносится на левую ногу, туловище разгибается в том же направлении, что увеличивает силу подачи. Необходимо ударом придать мячу направление полета параллельное плоскости площадки. Для этого игрок кистью должен нанести удар точно по центру мяча и в тот момент, когда рука закончит движение снизу-вверх и начнет двигаться параллельно плоскости площадки (рис. 4). Как видно из рисунка, расстояние это не велико, а удар надо нанести именно в указанном месте. Если удар производится в тот момент, когда ладонь еще продолжает движение снизу-вверх, то подача уйдет в аут. Если же запоздать и ударить по мячу, когда ладонь уже закончила движение, параллельное плоскости площадки, и начинает движение сверху-вниз, подача уйдет в сетку. Производить эту подачу с небольшим разбегом — а такие попытки делались — мы не советуем. Это лишь усложняет ее.

Основные ошибки при подаче «к р ю - к о м»:

1. Неправильное подбрасывание мяча: мяч подбрасывается над головой больше, чем на 30 сантиметров впереди тела игрока или в стороне от сагитальной оси тела подающего, как влево, так и вправо. Во всех случаях хорошей подачи не может быть.

2. Плоскость полукруга, описываемого рукой в момент удара по мячу, не перпендикулярна площадке, а наклонна, в результате чего удар по мячу производится слишком низко.



3. Ладонь ударяет не по центру мяча.

4. По центру мяча ударяют пальцы, а не твердая основа кисти.

Планирующая (японская) подача

Это единственный вариант боковой верхней подачи, который широко применяется и по настоящее время, хотя и не имеет такого сенсационного успеха, который сопровождал ее появление (впервые на Чемпионате мира 1960 года в Сан-Франциско). Женская команда Японии тогда дебютировала на мировой волейбольной арене и в первую очередь за счет виртуозного владе-



ния этой подачей в течение многих лет была лидером мирового волейбола (тренер Даймацу Хирофуни). Затем в число лидеров вышла и мужская японская команда (тренер Ясутака Мацудайра), и в ее успехе значительную роль сыграла тоже эта подача.

Ее техника сходна с техникой боковой верхней подачи, но производится она в максимальном удалении подающего игрока от задней линии. Неполный круг, который описывает рука при подаче, часто не перпендикулярен площадке и, что самое главное, удар по мячу наносится, как правило, кулаком со стороны большого пальца или, во всяком случае, без направляющего движения пальцев, так как именно они придают мячу вращательное движение.

Большое количество ошибок при приеме планирующих подач вызвано тем обстоятельством, что после подачи мяч в полете не вращается и часто меняет направление полета. Это резко затрудняет прием такой подачи и заставляет игроков преждевременно и неправильно занимать исходное положение для приема подачи.

Прямая верхняя подача

Это основной вид подачи, который применяют сильнейшие команды в настоящее время, причем используют ее в двух вариантах, каждый из которых имеет свои достоинства.

Прямая верхняя подача без прыжка

Подающий игрок располагается как можно дальше от задней линии, благодаря чему нередко эта подача превращается в планирующую подачу со всеми ее преимуществами. Мяч подбрасывается не выше, чем на один метр над головой и примерно на мяч впереди лица игрока. Удар по мячу надо наносить как можно выше над головой и только твердой основной кисти. Пальцы, располагаясь на задней верхней части мяча, лишь придают мячу нужное направление, не влияя на силу подачи. Обычно такую подачу используют как один из способов сильной подачи и как основной способ выполнения нацеленных подач.

Прямая верхняя подача в прыжке

За последние несколько лет она получила признание как лучший способ сильной подачи, хотя во всех странах были игроки, которые пытались применять такие подачи еще много лет назад. Но в те времена на эти попытки смотрели с усмешкой, не подозревая, насколько перспективен новый способ подачи. В оправдание этому скептическому отношению можно, правда, сказать, что в командах тогда не было высокорослых игроков, с появлением которых несомненно связано широкое распространение таких подач.

Исходное положение ж'е н и е: игрок располагается • месте подачи, лицом к сетке. Мяч подбрасывается примерно на один метр выше роста игрока и примерно на один метр впереди от задней линии. Подающий делает максимально сильный прыжок не только вверх, но

и вперед, как бы догоняя мяч, и проводит фактически обычный прямой нападающий удар. Такая подача несомненно сейчас является самой сильной и самой результативной. После ее выполнения игрок приземляется в пределах площадки.

Подача в прыжке и раньше, и тем более сейчас часто используется в тренировочных занятиях как способ тренировки нападающих ударов, для развития резкости удара.

Тактика подачи

Подача — могучее средство нападения. Уже давно игроки старались выигрывать очки непосредственно подачей. Но если раньше для достижения этой цели наращивалась только сила подачи, то сейчас, хотя слава сильных подач не померкла, игроки стали применять такие варианты введения мяча в игру, в которых сочетались бы и сила, и тактический замысел. Уметь правильно и быстро определить наиболее слабое место в команде противника, объективно оценить конкретную игровую обстановку — важное качество игрока, определяющее его тактическую зрелость во всех приемах игры, в том числе и при выполнении подач.

Нацеленная подача --важный тактический прием психологического воздействия на противника

Это вид подачи соединяет в себе выполнение технического приема с объективной оценкой конкретной игровой обстановки и психологического состояния противника. Из самого ее названия становится ясен ее тактический характер.

При выполнении этого вида подачи подающий игрок сознательно направляет мяч в наиболее уязвимое место площадки противника. В ее основе лежит не способ

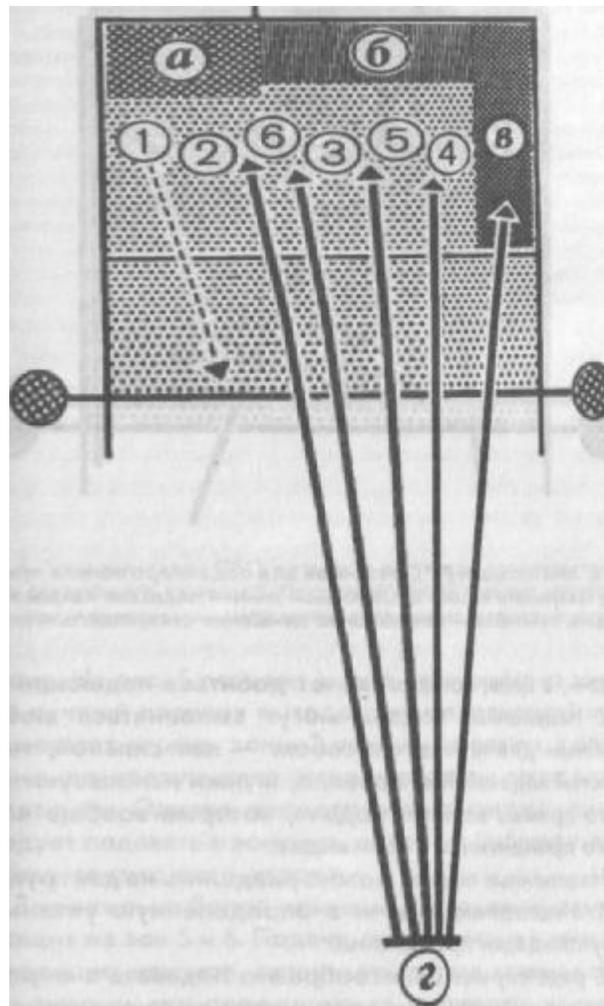
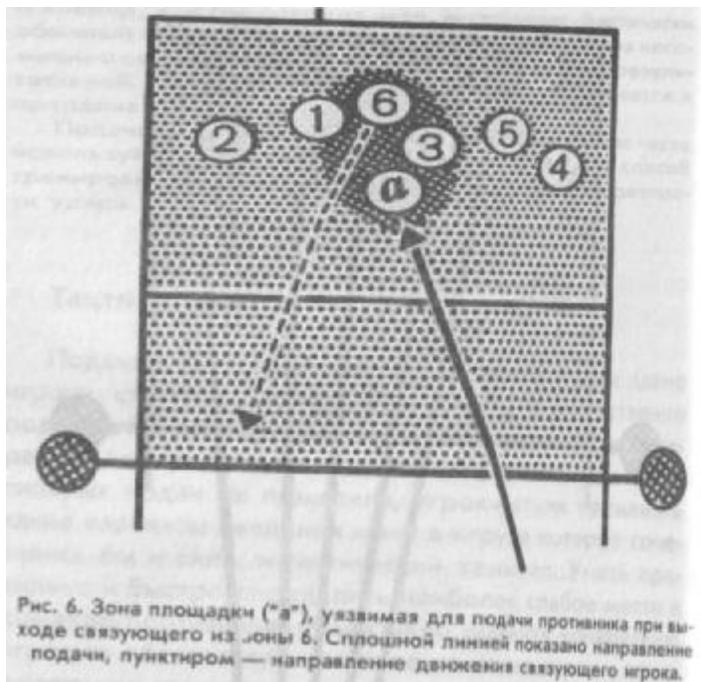


Рис. 5. Зоны площадки ("а", "б", "в"), уязвимые для подачи. Игрок зоны 1 выходит на переднюю линию для передачи мяча и не принимает участия в приеме подачи. Сплошной линией показаны направления подачи в уязвимые зоны площадки, пунктиром — направление перемещения связующего игрока ("г" — подающий игрок).

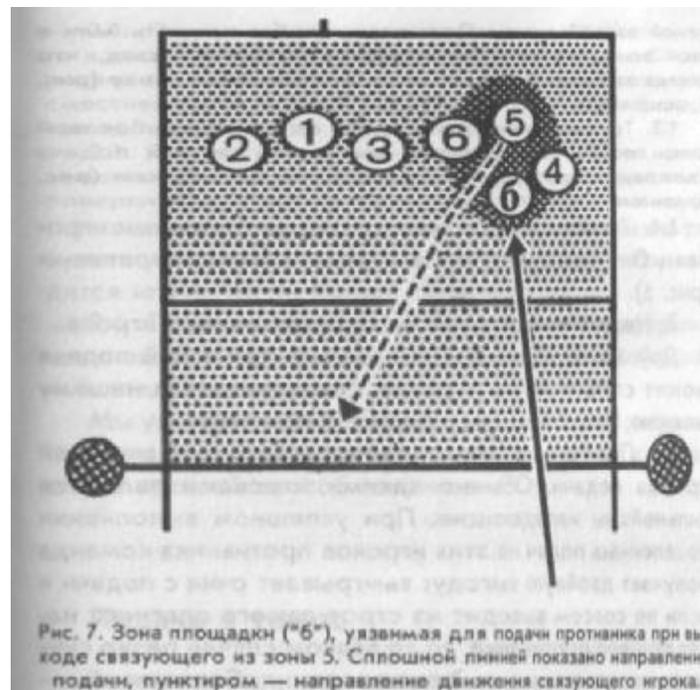


подачи, а цель, которой хочет добиться подающий игрок. Нацеленные подачи могут выполняться любым удобным для игрока способом — как сильной, так и простой подачей. Как правило, игроки используют для этого прямые верхние подачи, которые вообще чаще всего применяются в командах.

Нацеленные подачи можно разделить на две группы: 1. Нацеленные подачи в определенную уязвимую зону площадки противника.

В ряде случаев целесообразно подавать в определенные зоны площадки, где прием подачи затруднен вне зависимости от технического мастерства игроков, располагающихся в этих зонах (рис. 5).

1.1. Уязвимы для подачи зоны игроков задней линии, которые выходят для передачи мяча на переднюю



линию. На рис. 5 показан выход связующего из зоны 1. Это лучший вариант выхода, так как связующий игрок не мешает игроку зоны 2 принимать подачу, а подать точно на связующего невозможно - такая подача уйдет в аут. Однако, несмотря на это, при таком выходе следует подавать в зону «а», которая ослаблена уходом из нее связующего игрока.

Значительно более уязвимы для подачи выходы связующих из зон 5 и 6. Подачи, направленные в зоны этих выходящих игроков, принимать трудно, главным образом потому, что перемещение связующего на переднюю линию мешает рядом стоящим игрокам принимать подачу, а сам связующий, как правило, подачи принимать не должен (рис. 6 и 7).

1.2. Уязвима для подачи средняя часть площадки у

самой задней линии. Для того, чтобы принять *мяч* в этой зоне, игрокам приходится отходить назад, что всегда затрудняет прием подачи способом снизу (рис. 5, зона «б»).

1.3. Трудно принимать подачи вдоль левой боковой линии, особенно в дальней ее части, так как подача идет под левую руку принимающим ее игрокам (рис. 5, зона «в»).

1.4. Уязвимы и зоны между рядом стоящими игроками. Они показаны сплошными линиями со стрелками (рис. 5).

2. Нацеленные подачи на определенного игрока. Другой, не менее важной целью при такой подаче может стать один из игроков противника. По нашему мнению, возможны следующие варианты:

2.1. Подача на игрока, слабо владеющего техникой приема подачи. Обычно такими игроками являются сильнейшие нападающие. При успешном выполнении нацеленных подач на этих игроков противника команда получает двойную выгоду: выигрывает очки с подачи и если не совсем выводит из строя самого опасного нападающего противника, то во всяком случае резко снижает результативность его нападения. Согласитесь -трудно хорошо играть в нападении, когда вы все время делаете ошибки при приеме подачи и замечаете, что все подачи идут только на вас!

Обычно тренер и игроки перед игрой договариваются, кого из игроков противника надо подвергать обстрелу на подачах, причем делается это таким образом, чтобы игрок понял, что все подачи противника направлены именно на него. Это психологически подавляет игрока и значительно ухудшает его игру.

Иногда целесообразно подавать такую подачу и на игрока, хорошо владеющего приемом подачи, но эмоционально не устойчивого. Такой игрок при длительном обстреле начинает нервничать и делать ошибки. Для успешного применения этого тактического приема, разумеется, необходимо очень хорошо знать всех игроков противника и умело использовать их слабости.

2.2. Подача на игрока, неправильно занявшего место в расстановке для приема подачи: слишком близко расположившегося к боковой линии или чрезмерно сместившегося в зону находящегося рядом игрока, и так далее.

2.3. Подача на игрока, введенного в игру во время замены. Обычно он не успевает как следует размяться, понервничал, сидя на скамейке запасных и не может полноценно сразу же включиться в игру. Особенно результативны такие подачи в случаях, когда в игру вводится игрок, не имеющий большого опыта.

2.4. Подача на любого игрока, только что совершившего ошибку при приеме подачи. Часто за одной ошибкой следует и другая.

Мы уверены, что пройдет время и волейболисты настоящего оценят этот результативный и в целом очень простой способ подачи.

Подача в темпе

Темповая игра — это игра быстрая, при которой все игроки все время находятся в движении, активно перемещаются по площадке, мгновенно передают мяч своему подающему игроку, а тот как можно быстрее вводит его в игру... Иногда даже первые передачи игроки выполняют небольшой высоты, а нападающие удары проводят только с низких передач.

К темповой игре больше склонны команды азиатских стран, европейские же команды играют в более спокойном темпе, однако любая команда, если хочет выигрывать, в ходе успешно складывающейся для нее игры, должна уметь играть в быстром темпе, не давая противнику мобилизоваться. Поэтому в случаях, когда среди игроков противника наблюдается замешательство — обычно после нескольких ошибок подряд — важно осуществлять подачу в темпе сразу же после свистка судьи на подачу, не ударяя перед подачей мя-

чом об пол. Такая подача должна быть небольшой вы-г «свеча»), но обязательно нацеленной.

Чередование сильной и слабой подачи

Игрок выиграл с подачи в прыжке один, два или три очка, но затем вдруг подает простую, без прыжка. подачу в зону нападения. Чем объясняются его действия и правильны ли они? Скажем сразу, что такой к достоин уважения: он владеет игровой техникой хорошо знает психологию. Поясним, почему мы считаем целесообразным применять такую тактику: во-первых, для приема сильной подачи игроки оттягиваются далеко от сетки и занимают исходное положение в шести-семи метрах от нее. Неожиданную подачу в зону нападения при такой расстановки принять трудно, особенно высокорослым игрокам. Проведя одну такую подачу, следует затем вернуться к сильной подаче в прыжке.

Во-вторых, выиграв одно или несколько очков сильной подачей, подающий, хочет он того или не хочет, каждую последующую подачу старается подать еще сильнее, рискуя перейти возможный предел. Поэтому полезно, после нескольких результативных сильных подач перейти к подаче около сетки, что не снижает результативности подачи, но в какой-то степени сдерживает игрока от усиления подачи. Об этом партнеры по команде должны напомнить увлекшемуся подающему, выигравшему одно или несколько очков с подачи.

Заслон при подаче

Этот тактический прием сейчас не применяет» совсем, но, памятуя, что новое, это хорошо забытое старое, и что история всегда развивается по спирали с повторением старого на качественно новом уровне, мы

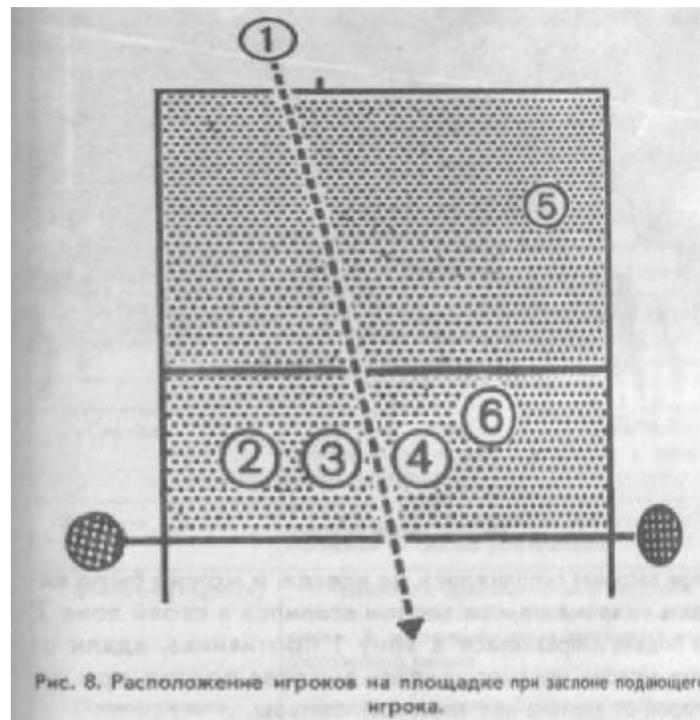


Рис. 8. Расположение игроков на площадке при заслоне подающего игрока.

решили напомнить о нем, так как считаем, что этот прием в будущем имеет шанс найти применение.

В заслоне обычно участвуют четыре игрока (рис. 8). Три игрока передней линии расположены вплотную к сетке лицом к ней. Левее и сзади левого нападающего находится игрок зоны 6. Все игроки обычно в момент подачи поднимают руки вверх и делают ими движения во фронтальной плоскости, заслоня подающего игрока от игроков противника. При заслоне подача должна идти низко над сеткой и обязательно над руками заслона. Место заслона может меняться в зависимости от того, куда подающий игрок подает сильную подачу. Так, если он сильнее всего подает в зону 1 — заслон должен сместиться больше к центру сетки. Эти важные правила



при заслонах выполнялись не всегда, и можно было видеть во время игр, как заслон ставился в своей зоне 2, а подача направлялась в зону 1 противника, вдали от рук заслона, или выполнялась высокая подача, при которой от заслона нет никакой пользы.

При заслоне игроки нередко допускали нарушения расстановки. Наиболее распространены следующие из них:

1. Игрок зоны 6 находится правее подающего игрока. Во избежание такой ошибки следует выполнять подачу вплотную к боковой линии, причем игрок зоны 6 должен располагаться на уровне «усика», ограничивающего место подачи, или левее его.

2. Игрок зоны 6 находится впереди игрока зоны 3. Иногда заслон устанавливается не вблизи сетки, а примерно на уровне линии нападения, но чаще применяется заслон, описанный нами.

На наш взгляд, заслон надо применять в прыжке, то есть, находясь лицом к подающему игроку, в момент подачи сделать высокий прыжок, поднимая руки вверх,

а когда мяч приблизится к рукам, опустить их ниже верхнего края сетки, пропуская мяч на площадку противника. При четком взаимодействии заслона и подающего игрока такое выполнение его наиболее перспективно.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВСЕХ СПОСОБОВ ПОДАЧ

Вид подачи	Положительные и отрицательные стороны
Нижние подачи	В исполнении просты и безошибочны, не результативны. Применяются очень редко, обычно в решающие моменты игры, когда нельзя терять подачу
«Свеча»	Один из способов сильной подачи. Может применяться только в спортзалах с очень высоким потолком
Верхние подачи	Наиболее распространены. При хорошем исполнении — самые результативные
Боковая («крюк»)	В недалеком прошлом основной способ сильной подачи. Нацеленная подача по зонам задней линии. В настоящее время применяется незаслуженно редко
Планирующая (японская)	Трудна в освоении. В хорошем исполнении очень результативна. В последние годы применяется редко
Прямая прыжка) (без	Один из широко распространенных способов сильной подачи. Лучший способ нацеленной подачи. При применении в силовом варианте возможен большой процент потерь подач. Хороший метод тренировки нападающих ударов
Прямая прыжке) (в	Самый результативный способ силовой подачи в настоящем и будущем. В основном — достояние высокорослых игроков. Тренировка нападающих ударов с далеких передач
Нацеленная подача	При выполнении не в силовом варианте — проста в исполнении. В будущем будет применяться при выполнении всех видов подач. Правильное применение дает малое число ошибок. Высокоэффективна

Какими способами подачи должны владеть игроки команд высокого класса?

Каждый игрок должен отлично владеть как минимум тремя способами подач:

1. Любой подачей, которую он может выполнять уверенно и без ошибки в самый напряженный момент игры, в каком бы возбужденном состоянии он ни находился. Если такой подачей является одна из двух указанных ниже, то тогда для данного игрока достаточно уверенного владения только двумя способами подач.

2. Одним из видов сильной подачи, дающим возможность игроку выигрывать очки прямо с подачи. На первое место в этом ряду мы бы поставили подачу в прыжке, затем планирующую подачу и прямую верхнюю подачу без прыжка. Однако мы уверены, что со временем в это число войдет и незаслуженно забытая боковая верхняя подача.

3. Нацеленной подачей, которую игрок может подавать любым способом, но в заранее определенную зону площадки противника или на конкретного игрока. Игрок, который подает без учета игровой обстановки, как бы успешно он ни подавал, не использует всех своих возможностей для результативной подачи!

Можно ли терять подачу!

Вопрос, казалось бы, праздный. Конечно, каждый скажет, что нельзя. Но тренер так говорить не должен! На практике в каждой игре команды теряют подачи. Игнорировать неизбежность этих потерь и давать перед игрой установку, запрещающую терять подачи,— грубая ошибка тренера. Игроки, конечно же, могут легко выполнить такую установку, если будут подавать самые простые подачи, не стремясь к решению каких-либо тактических задач, а этого допустить нельзя, так как большое количество очков команды выигрывают имен-

но с подачи. Однако есть такие моменты игры, когда терять подачу недопустимо, и об этом должен четко знать каждый игрок:

1. Если игрок потерял подачу, в следующий раз он не имеет права терять ее еще раз.

2. Если предыдущий перед подающим игрок потерял подачу, второй игрок обязан не допустить потери своей подачи.

3. Каждый игрок в начале встречи, выйдя в первый раз на подачу, обязан ее подать. Начинать свою игру с потери подачи нельзя, так как такая ошибка часто оказывает психологическое воздействие на весь последующий ход его игры.

4. По этим же причинам игрок, введенный в игру заменной, не имеет права терять свою первую подачу.

5. Недопустимо терять подачу после минутного перерыва, взятого своей командой или противником, и после замены. Опыт показывает, что именно в эти моменты игроки часто теряют подачи.

Потери подач в этих случаях следует расценивать, как чрезвычайные происшествия.

Как надо подавать в решающие моменты игры!

Счет в пятой партии 15:15... Игрок в прыжке подает мощную подачу... в сетку. Прав ли был игрок, что рискнул подать сильную подачу при таком счете? Некоторые тренеры считают, что в такие моменты игры надо подавать простыми способами, чтобы избежать ошибок. Мы с таким мнением не согласны: в решающие моменты игры надо подавать активно и не бояться допустить ошибку, так как именно тот, кто осторожничает и играет скованно, намного чаще допускает ошибки. Если изменить вопрос, стоящий в названии этого раздела, и спросить: «Можно ли терять подачу в решающие моменты игры?», наш ответ, может быть, покажется несколько неожиданным: «Да, можно!» Но тут же мы добавим: «Можно, но не всем!». Если игрок в данной пар-

тии безошибочно и результативно подавал сильную подачу и, особенно, если выигрывал ею очки, он при любом счете имеет моральное право подавать любую сильную подачу и ошибка при подаче ему прощительна: он завоевал это право на риск, особенно если учесть, что далеко не после каждой подачи команды зарабатывают очки. И наоборот, если в этой партии игрок выполнял подачи неудачно, то в решающий момент игры он не имеет морального права подавать сильно, а уж тем более не имеет права на ошибку при подаче.

Что выбирать: подачу или площадку!

Перед началом игры и перед пятой партией судья бросает жребий и капитан, получивший на это право, должен выбрать подачу или площадку. В настоящее время, когда игры проводятся в спортивных залах с равномерным освещением, перед первой партией несомненно следует выбрать подачу. Но если освещение неравномерное, слепящее игроков, то выбирать надо не подачу, а площадку, и именно ту, на которой игроки стояли бы спиной к слепящему освещению.

При равном освещении перед пятой партией имеет смысл выбирать площадку, причем любую, а подачу отдать противнику, поскольку в пятой партии действует «тайм-брек», то есть каждый выигранный мяч, вне зависимости от того, чья подача, приносит очко. Это очко легче заработать не при своей подаче, а приняв подачу противника и получив право на нападающий удар. Но если же освещение слепящее, надо выбрать площадку, чтобы в начале партии находиться лицом к слепящему освещению, во второй ее половине — играть к нему спиной.

Методические указания по тренировке подачи

1. Систематически на каждом уровне отводить время на тренировку подачи. При отработке любого вида

поддачи определять зоны, куда надо подавать каждому игроку.

2. При совершенствовании подачи требовать ее выполнения только с места подачи.

3. Тренер совместно с каждым игроком выбирает способы сильной и нацеленной подачи. Запретить игрокам в учебное время выполнять не предусмотренные для них планом способы подач.

4. Основным способом тренировки подачи является выполнение самой подачи. Расчленять ее на отдельные составные части целесообразно только в начале обучения и для устранения ошибок. При обучении следует особое внимание обращать на правильное подбрасывание мяча, так как это является наиболее распространенной ошибкой при выполнении подач.

5. Для тренировки нацеленных подач необходимо совершенствовать один вид сильной подачи и прямую верхнюю подачу.

6. Тренировку введения мяча в игру всегда сочетать с отработкой его приема.

Глава 6 НИЖНИЕ ПЕРЕДАЧИ - ОСНОВНОЙ СПОСОБ ПРИЕМА ПОДАЧИ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Прием и передача мяча являются двумя составляющими по существу одного действия игрока -- приема-передачи мяча. Прием мяча — первый этап передачи мяча, и в нем уже заложены основы для передачи мяча: прием выполняется так, чтобы передача пошла в нужном направлении. Если прием выполнен плохо, то и передача, как правило, будет неудачной. Если все же разделить это единое действие на его составные части — прием и передачу, то главным, несомненно, является прием мяча, который игроку особенно важно осуществить, находясь в трудных условиях.

В дальнейшем мы будем указывать, на какой составляющей этого единого действия - приеме или передаче — нам необходимо сосредоточить внимание читателя.

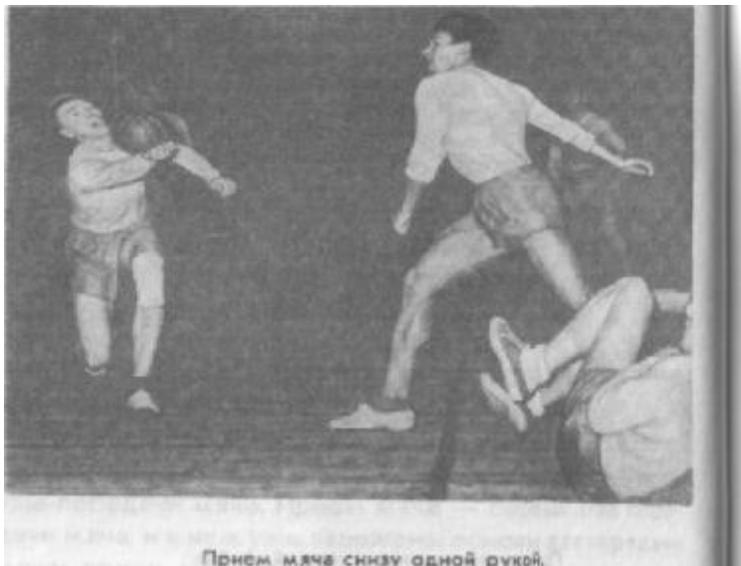
Всегда основным требованием к игрокам было и должно быть отличное владение техникой приема и передачи мяча, так как без этого невозможно вести командную игру. Если игрок не владеет хорошо техникой этого приема, вряд ли он может быть игроком основного состава. К сожалению, в последнее время в сильнейших командах упор делается на совершенствование мощного нападения и непробиваемого блока, а прием-передача и защитные действия отстают от них. В ре-



зультате, игры стали менее интересными, так как идут они по короткой схеме: подача — ошибка на ее приеме, или: подача — передача на удар — сокрушительный удар или плотный блок... А сколько радости зрителям доставляют игровые моменты, когда мяч долго переходит с одной площадки на другую и когда игроки виртуозно играют в защите.

Прием-передачу мяча принято делить на верхние и нижние в зависимости от того, на каком уровне происходит соприкосновение рук с мячом в момент приема по отношению к телу игрока, выполняющего прием. Так, если игрок принял мяч на уровне груди и выше -это верхняя прием-передача, если ниже — это нижняя прием-передача.

В настоящее время все команды принимают подачу, играют в защите и страховке, нередко после плохого приема подачи и после защитных действий выполняют передачи на удар только нижними передачами. Однако мы считаем, что в будущем верхние передачи получат



широкое распространение и сфера их применения не будет ограничиваться только передачами на удар.

Техника приема мяча снизу одной рукой

Исходное положение — средняя стойка. Если мяч идет вправо от игрока — он делает выпад вправо и принимает мяч правой рукой. Если мяч идет левее игрока — делается выпад влево, и прием выполняется левой рукой, вне зависимости от того, правша или левша данный игрок. В момент удара по мячу туловище наклоняют в нужную сторону, а рука движется сначала в плечевом суставе, но в самый момент удара производится главное движение — сгибание руки в локтевом и лучезапястном суставах. Удар кистью должен быть произведен так, чтобы он приходился точно по центру мяча, придавая ему нужное направление.

При приеме мяча снизу как одной, так и двумя руками удар по мячу должен наноситься только кулаком,



тыльной стороной или боковой поверхностью кисти со стороны большого пальца или нижней частью предплечий. Такой прием практически выполняется без технических ошибок, в чем и состоит его основное достоинство. Прием снизу раскрытой ладонью применять не следует, так как он редко выполняется без ошибок. Выбрать нужный способ приема мяча должен сам игрок.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Этот способ более точен, чем прием мяча снизу одной рукой, так как площадь ударяющей поверхности

обеих рук больше, а значит и передачу можно выполнить более точно. Прием мяча снизу двумя руками применяется тогда, когда мяч находится далеко впереди игрока. Быстро перемещаясь в направлении мяча, он делает выпад вперед одной ногой, одновременно низ ко наклоняя туловище вперед-вниз с небольшим замахом обеими руками вниз-насебя.

Удар по мячу обычно производится впереди игрока но этот же прием используется и тогда, когда мяч приходится принимать правее или левее игрока. В этом случае он поворачивается лицом в сторону мяча и делает выпад не вперед, а в соответствующую сторону.

При сильных ударах не следует делать встречного ударного движения кистями, и даже наоборот, следует амортизировать удар, чтобы мяч не ушел на сторону противника. Как и при приема снизу одной рукой, мяч принимается только твердыми частями кисти или предплечьями. В первом случае кисти должны соприкоснуться друг с другом.

Техника приема мяча снизу в падении

Такой прием является вынужденным, и его стоит применять только в тех случаях, когда игрок не успевает принять мяч в опорном положении.

Различают три способа приема мяча в падении, которые отличаются техникой приземления игроков после приема мяча. Каждый способ имеет свои особенности и применяется в зависимости от конкретной игровой обстановки.

Техника приема мяча снизу с перекатом на бедро

Этот способ приема мяча применяется в тех случаях, когда мяч летит в стороне от игрока и он не успевает туда своевременно переместиться для приема мяча.



Прием выполняется как с предварительными перемещениями в сторону далекого мяча, так и без них, если мяч пролетает вблизи и в стороне от игрока. Непосредственно перед выполнением приема игрок делает широкий выпад ближайшей к мячу ногой, затем поворачивается на носке этой ноги и наклоняет туловище в сторону мяча так, чтобы направление его полета совпадало со средней линией тела игрока. В этот момент опорная нога сильно согнута в коленном суставе: игрок как бы сидит на пятке опорной ноги, а вторая нога вытянута до предела в сторону.

Техника самого приема мало чем отличается от описанных выше способов приема мяча снизу одной и двумя руками. Если мяч находится далеко — прием выполняется одной рукой, однако при малейшей возможности прием следует выполнять двумя руками. Одно-

временно с выполнением удара по мячу начинается пережат тела на наружную поверхность голеностопного сустава и бедро опорной ноги, после чего продолжается пережат на бок и затем на спину. Перед выполнением приема игрок должен принять максимально низкое положение по отношению к площадке, пережат должен выполняться мягко и координированно, без удара тела о площадку.

Техника приема мяча снизу с пережатом на спину

Этот способ применяется, когда мяч летит прямо на игрока ниже уровня его грудной клетки. Игрок быстро приседает, как бы садится на пятку опорной ноги и откидывает туловище назад.

После приема мяча следует приземление на ягодицы и пережат на «круглую» спину. Надо следить, чтобы подбородок при пережате был прижат к груди в целях профилактики удара затылком о площадку.

Техника приема мяча снизу с падением на грудь

Этим способом принимают далекие мячи и только в тех случаях, когда принять мяч без падения нельзя. В зависимости от расстояния до мяча прием выполняется с предварительными перемещениями или без них. Перемещения носят характер резкого разбега, после которого игрок делает толчок одной ногой для броска к мячу. Если далекий мяч летит в стороне от игрока, тот должен сначала повернуться лицом к мячу, а потом уже производить все последующие действия (разбег, бросок и так далее). Толчок должен делаться не вверх, а вперед-вниз, примерно под углом 30 градусов к площадке, что позволяет рационально использовать то минимальное время, которое имеется у игрока до приема мяча.

Если удар по мячу был произведен игроком в безопорном положении, то он правильно применил прием, так как другим способом такой мяч взять было нельзя. Если удар произведен, когда стопы игрока еще не оторвались от площадки, прием с падением на грудь можно было не применять.

Удар по мячу выполняется, когда тело игрока находится в полете в вытянутом положении, причем голова и верхняя часть туловища должны быть наклонены к земле больше, чем ноги, а ударяющая рука вытянута далеко вперед. Прием может выполняться при очень далеком мяче одной рукой, если есть возможность - двумя руками.

Для профилактики травматизма необходима определенная последовательность приземления отдельных частей тела: первыми касаются площадки ладони — они расставлены примерно на ширину плеч; затем приземляются грудь, живот и бедра. Во избежание ушибов больших пальцев в момент падения, ноги необходимо немного согнуть в коленных суставах. В момент толчка не следует слишком сильно закидывать ноги вверх (возможен разрыв кожи подбородка), если все же это случилось, то надо амортизировать инерцию полета тела и вообще не приземляться на грудь, а закончить полет стойкой на руках. При скольжении тела по площадке после падения на грудь надо активно тормозить руками.

Прием мяча с пережатом на бедро и спину с успехом применяется и при верхних передачах, отличаясь от приемов снизу лишь тем, что при верхних передачах игрок должен обязательно занять такое положение при приеме мяча, чтобы мяч приходился выше грудной клетки игрока и шел строго по средней линии его тела, в то время, как при нижних передачах мяч может идти сбоку от этой линии. Принимать мячи верхними передачами с падением на грудь нецелесообразно ни при каких условиях.

Тактика нижних передач при приеме подачи и защитных действиях

Выделяя прием подачи из всего комплекса защитных действий, мы хотели подчеркнуть особую важность этого приема. Фактически же прием подачи — типичное защитное действие, так как сейчас подачи в прыжке не уступают по силе нападающим ударам у сетки.

Под игрой в защите обычно подразумевается прием и передача особенно трудных для приема мячей: сильных нападающих и обманных ударов, далеких мячей, мячей от сетки. Как правило, принять такие мячи верхней передачей трудно: игрок не успевает занять необходимую стойку и вообще прием таких мячей часто сопровождается техническими ошибками. Поэтому основной сферой применения нижних передач в настоящее время остается защита, а свой прогноз на будущее мы выскажем ниже.

В защитных действиях главным является безошибочный прием мяча, а его передача — хотя и важная, но второстепенная задача, которая выполняется по мере возможности. Авторы далеки от мысли, что игра в защите — простое подбрасывание мяча вверх, лишенное тактического замысла. Речь идет только о таких игровых моментах, когда технические ошибки при приеме мяча недопустимы. В более спокойной ситуации игрок обязан не только принять мяч, но и сделать хорошую передачу в нужном направлении.

Расстановка игроков на площадке для приема подачи нижними передачами

В четвертой главе уже были указаны общие принципы первоначальной расстановки игроков на площадке, здесь же речь пойдет, если можно так выразиться, о топографически конкретном месте каждого игрока на поле для безошибочного приема подачи.

106

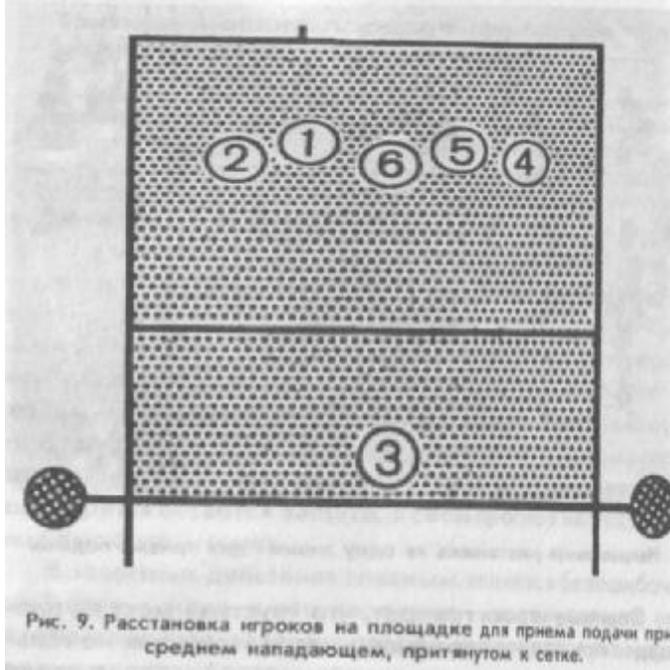


Опытные игроки говорят, что «пустых» мест на площадке при подаче противника нет, и это верно, но только в том случае, если каждый игрок правильно занял свое место. В противном случае тактически грамотный подающий игрок всегда найдет это «пустое» место и направит мяч именно туда. **Поэтому правильная расстановка игроков на площадке — основа безошибочного приема подачи противника.**

Во всех расстановках игроки должны до подачи занимать строго определенные места на площадке, чтобы после подачи их перемещения были минимальными! Особенно это необходимо соблюдать при приеме сильных подач противника, когда времени для перемещений практически нет. Лучшей в этом случае является расстановка, как *ее* принято называть, «в одну линию» (рис. 5, 6, 7), когда игроки находятся примерно в 6—7 метрах от сетки, что удобно для приема подач нижними передачами.

Преимущества такой расстановки очевидны: игроки

107



принимают подачу с минимальными перемещениями и в принципе не мешают друг другу в приеме подачи. Связующий игрок, из какой бы он зоны ни выходил, в приеме подачи участия не принимает.

Иногда в решающие моменты игры и в тех случаях, когда в зоне 3 находится связующий игрок, не играющий в нападении, из тактических соображений его подтягивают к сетке для передачи мяча. В этом случае также налицо расстановка в «одну линию», но последовательность рядом стоящих игроков иная (рис. 9).

Существует негласное правило, в соответствии с которым за прием сильной подачи вдоль левой боковой линии отвечает левый нападающий. Если же подача высокая и направлена в заднюю часть этой зоны, ответственным за ее прием уже будет левый защитник. Такое же правило действует и при приеме подачи вдоль

правой боковой линии, только сильные подачи здесь будет принимать правый нападающий, а высокие подачи, направленные в зону 1,— правый защитник. Такое распределение обязанностей при приеме высоких подач позволяет не отвлекать крайних нападающих от игры в нападении.

Основные ошибки в расстановке игроков при приеме подачи:

1. Левый нападающий располагается вблизи левой боковой линии и практически не участвует в приеме подачи. Подачи, направленные в эту зону, принимать трудно. Игрок часто мотивирует это тем, что ему удобно производить разбег именно отсюда для удара с края сотки, но практика показывает, что левый нападающий вполне может участвовать в приеме подачи, а затем выходить за левую боковую линию для разбега и из удобного положения производить удар в нужном месте.

В приеме подачи должны участвовать все игроки, кроме связующих, которые в большинстве команд не принимают подачу. Только после приема подачи игроки имеют право готовиться к выполнению других своих функций.

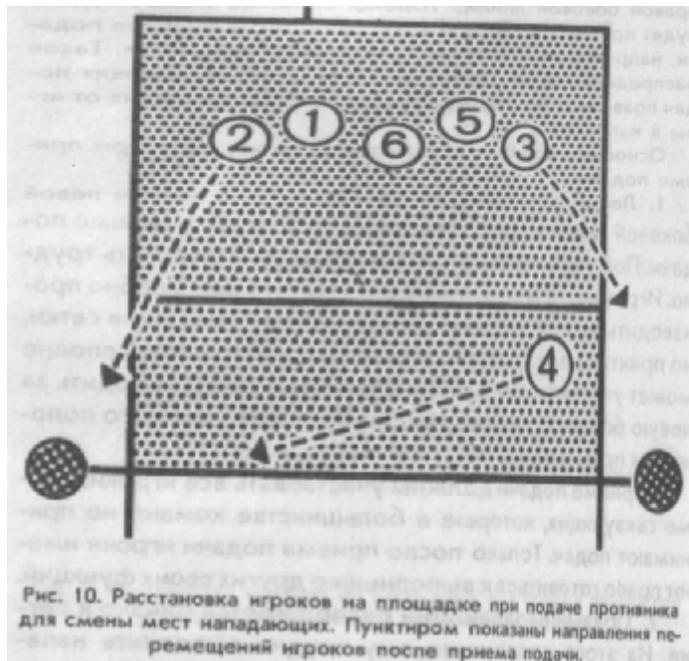
2. Правый нападающий располагается близко к сетке. Из этого положения ему трудно выполнить нападающий удар, и он не участвует в приеме подачи, усложняя действия своих партнеров.

3. Игрок задней линии стоит в затылок к игроку передней линии, что мешает ему наблюдать за подающим.

4. Нарушение расстановки игроков в момент подачи: игрок зоны 6 стоит к сетке ближе, чем игрок 3; игрок зоны 5 стоит правее игрока зоны 6, и так далее

**Расстановка игроков на площадке
для приема подачи нижними передачами
при смене мест нападающих
на передней линии**

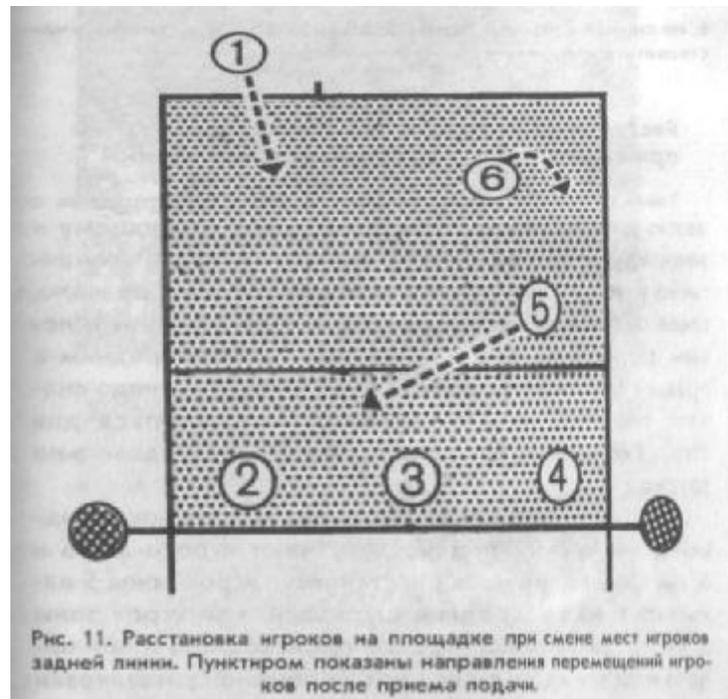
Обычно такое передвижение игроков на породней линии делают тогда, когда связующий, не играющим в



нападении, находится в зоне 4 и меняется со средним нападающим, который перемещается в зону 4, наиболее удобную для нанесения ударов. Связующий же из зоны 4 переходит в зону 3 для выполнения передачи на удар (рис. 10).

Такая перемена мест производится при подаче противника, причем связующий не участвует в приеме подачи, а средний нападающий перемещается в зону 4 только после того, как станет ясно, что подача направлена не в его зону, то есть практически после приема подачи. Если передача направлена на среднего нападающего, он должен принять ее и только потом выходить в исходное место для удара.

При своей подаче связующий, не играющий в нападении, и, как правило, играющий слабее нападающих на



блоке, всегда переходит в зону 2, откуда обычно выполняются передачи на удар.

Каждая ошибка при приеме подачи должна заставить тренера задуматься о правильности расстановки игроков перед подачей, так как чаще всего именно в этом и бывает причина ошибки. Недопустимо, когда команде проигрывает несколько очков подряд с подачи противника, а тренер не делает из этого никаких выводов.

Приведем только один пример: противник подает сильную подачу в «разрез» между средним мни"»» ком и средним нападающим. В результате несогласованности их действий команда проигрывает одно, 1.1 второе очко... В этом случае имеет смысл подии среднего нападающего к сетке и всю ответственность за прием подачи в эту зону возложить на игрока зоны

б, не снимая с игрока зоны 3 обязанности активно участвовать в нападении.

Расстановка игроков на площадке при смене мест игроков задней линии

Такая смена мест производится при своей подаче с целью дать возможность игроку, слабо играющему в защите, уйти на страховку, а хорошему защитнику активно участвовать в игре на задней линии. Как правило, такая смена мест производится между средним и левым защитником (рис. 11), реже — между средним и правым защитником, потому что последнему надо сначала выполнить подачу, а затем переместиться для страховки в зону нападения, что сделать довольно трудно.

Чаще всего ошибки при перемене мест игроков задней линии на своей подаче допускают игроки зон 5 и 6, как правило, нарушая расстановку: игрок зоны 5 находится ближе к середине площадки, чем игрок зоны 6. Иногда такая смена игроков производится и при подаче противника, но ее делают из обычной расстановки «в одну линию» **после приема подачи!**

Тактика игры в защите. Прием нападающих ударов

Большую роль в защитных действиях играет расположение игроков на площадке в момент удара. Эта тема выделена авторами в отдельную главу, посвященную страховке, здесь же мы остановимся только на индивидуальных тактических действиях игроков в защите.

При наблюдении за игрой хорошего защитника может создаться впечатление, что противник как бы специально направляет мяч прямо ему в руки. В какую бы сторону и под каким бы углом ни был произведен удар — защитник принимает мяч без видимых усилий.



Неправильная исходная стойка для приема нападающего удара (у ближнего игрока) и правильная (у дальнего игрока).

Несомненно, интуиция, опыт и знание особенности игры противника важны для правильного выбора м при приеме нападающего удара, но главное скорость оценки игровой ситуации и быстрота реакции

Оценка игровой ситуации складывается из следующих наблюдений:

1. Защитник оценивает, куда и какая **ВЫПОЛНЕНА** передача на удар. Если она дана далеко от сетки, удар может быть произведен только по задней линии и щитник должен оставаться на своем месте, не выходя. вперед. Если же передача дана близко к сетке, защитник должен переместиться вперед, так как очень часто

удары в зону нападения наносятся именно с близких передач, что, кстати, не является достоинством игроков, так как удары по задней линии с таких передач более результативны.

2. Защитник должен следить за расположением рук блокирующих. Так, например, если какой-то участок зоны защитника блокирующие не закрыли, игрок должен переместиться в эту зону и быть готовым принять падающий удар. А если блокирующие плотно закрыли зону, где находится данный защитник, игроку следует оттянуться назад, на тот случай, если нападающий все же произведет удар в этом направлении, и мяч от блока пойдет далеко за заднюю линию.

3. Защитник должен учитывать, и это, самое главное, действия нападающего, который производит удар. Например, часто по разбегу игрока можно довольно точно определить направление удара: как правило, направление разбега и направление удара совпадают. Особенно внимательно надо наблюдать за действиями нападающего в прыжке, они точно показывают не только направление, но и угол, под которым будет произведен удар, причем истинное направление удара становится очевидным только в самый последний момент. В выборе места для приема нападающих ударов кроме этих наблюдений защитнику помогает и знание особенностей игры каждого нападающего противника, о чем будет сказано в главе, посвященной блокированию.

Таким образом, перемещения для приема нападающих ударов определяются не каким-то одним правилом, а целым комплексом разнообразных факторов: характером передачи на удар, расположением рук блокирующих, действиями нападающего и знанием особенностей его игры. Поэтому нельзя согласиться с мнением некоторых тренеров, которые считают, что защитники зон 1 и 5 обязательно должны выходить для приема ударов вдоль боковых линий.

Самой частой ошибкой при приеме нападающих ударов является именно преждевременный уход из углов игроков зон 1 и 5. Еще не оценив игровой обста-

новки, они уже подтягиваются к центру площадки, в результате чего удары по задней линии не достигают цели. Грубую ошибку допускают игроки передней линии, не принимая участия в блокировании и остающиеся около сетки, фактически не участвуя в защитных действиях.

Как принимать мяч от сетки!

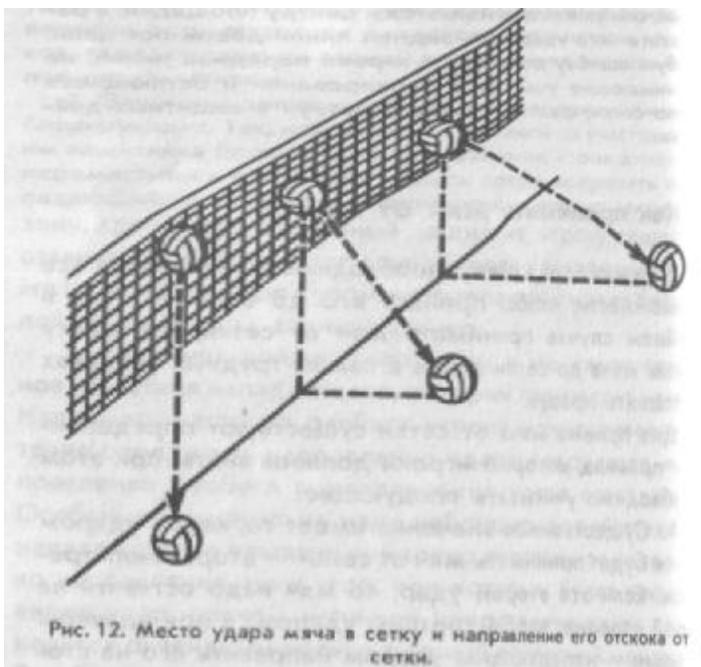
Если мяч идет в сетку, необходимо использовать возможности, чтобы принять его до сетки и лишь в крайнем случае принимать мяч от сетки, поскольку прием мяча до сетки даже в самых трудных условиях выполнить проще.

Для приема мяча от сетки существуют определенные правила, которые игроки должны знать, при этом необходимо учитывать следующие:

1. Существенное значение имеет то, каким ударом игрок будет принимать мяч от сетки — вторым или третьим. Если это второй удар, то мяч надо оставить на своей стороне, чтобы третьим ударом, а при удачном приеме — нападающим ударом направить его на сторону противника. Если же у игрока третий удар, то приходится пытаться переправить мяч на площадку противника, что всегда труднее, чем оставить мяч на своей стороне.

2. Многие зависят от того, в какое место сетки ударился мяч: мяч, ударившийся в верхний край сетки, а

затем отраженный от нее вертикально вниз — самый трудный для приема. От средней части сетки мяч отскакивает менее отвесно, а от нижнего края отлетает почти параллельно площадке на один-два метра в поле (рис. 12). Поэтому, если мяч ударяется в верхний край сетки, игрок должен занять место вплотную к средней линии и в самой низкой стойке; если мяч ударяется в среднюю часть сетки, то исходное положение игрока для приема мяча — на расстоянии 30-50 сантиметров от сетки. При ударе мяча в нижний край сетки



игрок должен отойти от средней линии иногда на расстояние до одного метра. Причем, во всех трех случаях игроки должны ждать отскочившего от сетки мяча в низкой стойке и принимать мяч только нижними передачами!

3. Необходимо учитывать скорость полета мяча перед ударом в сетку и степень натяжения сетки, так как от этого тоже зависит направление отскока мяча, а значит, и исходное положение игрока для приема мяча.

Самую грубую ошибку допускают игроки, рассчитывающие направление полета мяча от сетки, опираясь только на свои субъективные предположения, не видя **отскочившего от сетки мяча**. При этом очень часто они вовсе не попадают по мячу.

Наши рекомендации при приеме мячей от сетки можно коротко свести к следующему: исходя из ско-

ости полета мяча и места его удара в сетку игрок должен занять соответствующее положение в низкой стойке и **только увидев** отскочивший от сетки мяч нанести по нему удар. Главный принцип успешного осуществления этого приема — **не торопиться!**

Когда мяч принимают двое

Ответственный момент игры. Противник с трудом переправляет мяч через сетку. Казалось бы, его очень легко принять, но мяч попадает в зону между двумя игроками и в результате проигрывается, поскольку либо оба игрока пытаются принять этот мяч и мешают друг другу, либо каждый из них уступает право на удар своему партнеру, а мяч падает на землю.

Правило для приема таких мячей следующее: один из игроков громко кричит «Беру!» и выполняет прием. Иногда это слово выкрикивают один за другим оба игрока. Мяч должен принимать тот, кто первым крикнул «Беру!» Если игроки будут строго придерживаться этого простого правила, подобных досадных ошибок в игре можно избежать

Если потянулся к мячу — бери!

При игре в защите, а часто и при приеме мяча с подачи игроку в первый момент кажется, что именно он должен принимать мяч, и он начинает делать соответствующую подготовку. Но когда по полету мяча ему становится ясно, что мяч должен принимать рядом стоящий игрок, он отказывается от своего первоначального намерения и неожиданно для партнера предоставляет ему право на прием мяча. Обычно такие мячи проигрываются, так как партнер, как правило, оказывается психологически не готов принять мяч. В таких случаях надо всегда придерживаться правила: **если потянулся к мячу — бери!** Даже если потянулся к мячу, летящему в зону партнера.

Не забывайте, что есть еще и третий удар

Мяч от рук блокирующих уходит за пределы площадки. Игрок, расположенный в близлежащей зоне-стремительно перемещается к мячу и часто старается ударом перебить мяч через сетку. Такие действия неправильны по двум причинам:

1. Переправить мяч через сетку в подобных случаи» всегда труднее, чем приблизить его к сетке или просто поднять вверх, чтобы партнер по возможности попытался выполнить передачу на удар.

2. Если игроку даже и удастся переправить мяч через сетку, он по инерции выбежит за пределы площадки, а при выполнении приема мяча с падением на груд», будет лежать на земле, когда мяч будет уже на стороне противника. В обоих случаях может сразу последовал, атака в незащищенную зону.

Нужно ли пытаться принимать далекий мяч, если видишь, что вряд ли сможешь его достать)

Да, пытаться надо, и вот из каких соображений:

1. Часто наши расчеты не всегда верны. Кажется, что принять далекий мяч нельзя, а результат оказывается обратным. Кроме того, хорошо владеть приемом далеких мячей можно только в том случае, если постоянно упражняться в этом.

2. Самоотверженная попытка игрока принять далекий мяч, даже если она и неудачная, воодушевляет команду, и, наоборот, если игрок не делает такой попытки — это расхолаживает и его самого, и его партнеров.

Речь, конечно, идет о реальной возможности принять мяч, а когда мяч уже лежит на полу, делать акробатические броски бессмысленно. Один из авторов книги — Я. Мацудаира, готовя игроков мужской сборной Японии к Олимпийским играм 1972 года, говорил:

«Если между мячом и полом проходит ладонь, мяч должен быть взят!»

Не брать аутов!

Опытные игроки обладают высоко развитым «чувством площадки». Мячи, уходящие в аут даже на 5—10 сантиметров, они не берут, но в напряженной игровой обстановке эта способность несколько притупляется. Менее опытные игроки такие ошибки делают чаще, особенно при приеме подачи.

Необходимо придерживаться твердого правила: ни на тренировках, ни тем более в официальных играх никогда не брать мячей, идущих за пределы площадки, естественно, если этот мяч идет не от руки своего игрока. Только так можно выработать устойчивый навык, который избавит от необходимости отыгрывать уже выигранные мячи..

Глава 7 ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА - ОСНОВНОЙ СПОСОБ ПЕРЕДАЧИ НА УДАР

Верхние передачи выполняются практически только двумя руками и очень редко одной рукой. Поэтому в данной главе мы будем говорить о верхних передачах, выполняемых двумя руками.

Техника верхних передач

Перед выполнением всех приемов игры, в том числе и верхних передач, игроки в исходном положении занимают высокую, среднюю или низкую стойку. При высокой стойке ноги слегка согнуты в коленных суставах, при средней стойке — ноги согнуты в коленных суставах больше, а в низкой стойке игрок выполняет прием в положении глубокого приседания. Выбор конкретного вида стойки зависит от игровой обстановки в данный момент.

Первым ударом верхняя передача выполняется только в моменты, когда мяч переходит со стороны противника без нападающего удара, так как все подачи и сильные нападающие удары в настоящее время принимают только нижними передачами. Если первым ударом верхняя передача производится за линией нападения, ее выполняют из средней стойки, если вблизи сет-

и — лучше выполнять ее из высокой стойки, так как из этого положения легче сделать неожиданную передачу на удар.

Если игрок выполняет верхней передачей второй удар, то при качественной первой передаче, направленной к верхнему краю сетки, он делает передачу в высокой стойке, при плохой первой передаче — из средней стойки. Низкую стойку при выполнении верхних передач мы рекомендуем использовать только вблизи сетки, когда игрок может сделать передачу на удар. Во всех других случаях вместо верхней передачи следует применять нижнюю передачу, что требует меньше усилий и исключает технические ошибки.

Верхние передачи с падением на грудь советуем не использовать вообще, поскольку такой прием не имеет никаких преимуществ по сравнению с простыми в исполнении нижними передачами. Верхние передачи с перекатом на бедро или на спину могут широко использоваться в игре, особенно при возможности выполнения передачи на удар.

Исходное положение

Средняя и высокая стойки имеют следующие особенности:

1. Ноги не должны находиться на одном уровне. Нога, выставленная вперед на полшага, облегчает игроку последующие его перемещения: если он выполняет прием в зоне 2 — вперед выставляется правая стопа, так как наиболее вероятны последующие перемещения влево, и наоборот, в зоне 4 — впереди левая стопа, так как наиболее вероятны перемещения вправо.

2. Стойка не должна быть напряженной: руки опущены и слегка согнуты в локтевых суставах, предплечья — на уровне пояса, кончики пальцев направлены вниз-вперед. Некоторые игроки в исходном положении занимают напряженную стойку только вследствие того, что кисти рук заранее держат наготове на уровне лица и лишь в самый последний момент делают ими встреч-

мое движение к приближающемуся мячу. Это резко ухудшает координацию движений и часто ведет к ошибкам.

3. Туловище должно быть слегка наклонено вперед так, чтобы грудь находилась примерно на одной линии с выставленной вперед стопой. Из исходного положения игрок прежде всего должен «выйти под мяч», то есть занять такое место, чтобы мяч, приближающийся к игроку, шел в направлении средней линии его тела на уровне шеи — при средней стойке, и на уровне верхней части головы — при высокой стойке. Если *после* перемещений игрока мяч приближается к нему не по средней линии, а правее или левее нее, принять такой мяч верхней передачей невозможно, будет техническая ошибка.

Ударное движение

В момент приближения мяча кисти из исходного положения поднимаются вверх, затем приближаются к груди и отсюда перемещаются навстречу мячу, благодаря чему можно амортизировать даже сильный удар. Принимающими частями кистей рук являются кончики и частично фаланги пальцев. Максимальную нагрузку при приеме мяча несут большие пальцы, затем указательные, и так далее. Игра мячом, покрытым красящим составом, хотя бы сажей или чернилами, позволяет определить по запачканным частям кистей рук игроков, кто из них правильно принимает мяч, а кто — неправильно (рис. 13).

Соприкосновение пальцев с мячом при средней стойке происходит на уровне нижней части лица и на расстоянии 15 — 20 сантиметров от него, а при высокой стойке — на уровне волосистой части головы и сразу же над ней. Грубой ошибкой при приеме мяча сверху является соприкосновение мяча со средней частью ладоней, что всегда сопровождается двойным ударом. В выполнении верхних передач должны активно участвовать ноги. Координация движений рук и ног выгля-

122

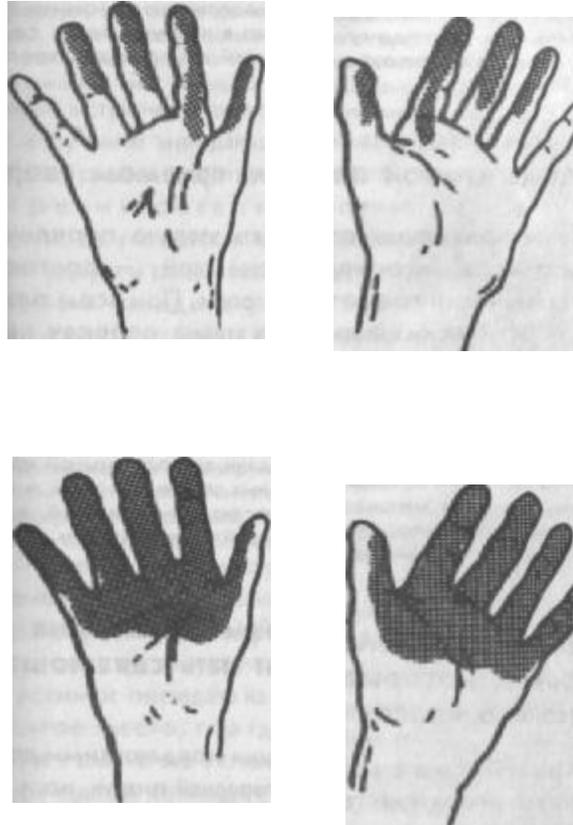


Рис. 13. Следы на ладонях после правильного (вверху) и неправильного (внизу) приема мяча.

дит так: в момент сгибания рук в локтевых суставах игрок слегка приседает, сгибая ноги в коленных суставах. При разгибании рук ноги выпрямляются, что способствует более координированному приему мяча.

Работа ног особенно важна при передачах мяча на большое расстояние. При передаче на удар у сетки кисти рук игрока должны располагаться почти параллель-

123

но площадке, так как из такого положения можно еще лить скрытую передачу на удар в любую зону сетки почти не меняя положения кистей до самого последнего момента.

Тактика второй передачи приемом сверху

Умение правильно применять вторую передачу и соответствии с игровой обстановкой - достояние только тактически грамотных игроков. При всем разнообразии тактических вариантов вторых передач необходимо всегда помнить о некоторых общих правилах и» выполнении. Главное среди них следующее.

Высота передачи на удар зависит от ряда факторов от места, откуда она выполняется — передача с задней линии должна быть выше передачи, выполненной из зоны нападения; от индивидуальных особенностей и привычек нападающего; от тактических комбинаций, которые применяет команда в данной расстановке.

Семь советов Мацудайры — Эйнгорна для игроков, которые хотят стать связующими высокого класса

Первый совет: активными нападающими должны быть все игроки не только передней линии, но и зад ней. Если игра в нападении будет вестись одним или даже двумя нападающими передней линии, им придется сражаться против хорошо организованного блока, и больших успехов при таком нападении команда не добьется.

Второй совет: частота передач на удар отдельным игрокам зависит от результативности их игры в данной встрече! Игрок, результативнее играющий в нападении, должен получать больше передач на удар, но не все! Успешная игра сильнейших нападающих во многом зависит от участия в нападении других игроков

команды, которые должны отвлекать на себя блокирующих, а это возможно только тогда, когда они сами будут активно играть в нападении. Плохо, если связующие учитывают не успешность нападения своих игроков в данной встрече, а только опыт прошлых игр. Случается, что и лучшие нападающие команд играют слабо, а на них все равно делается основная ставка в нападении.

Третий совет: направление передачи на удар зависит от готовности игрока к выполнению нападающего удара и расстояния между передающим игроком и данным нападающим. Если игрок не готов к удару, ему не следует давать передачу на удар. При всех прочих равных условиях передачу целесообразнее давать ближайшему нападающему: такую передачу можно выполнить более точно и меньшей высоты.

Четвертый совет: связующий должен знать расположение блокирующих противника и их предварительные и окончательные перемещения. Передачи на удар, как правило, следует давать туда, где расположен слабейший блокирующий, а это можно определить еще до подачи по расстановке противника. Часто можно видеть, как блокирующие стягиваются к одной зоне, ожидая удара от сильнейшего нападающего, и именно в эту зону делается передача на удар. Это недопустимо: передача на удар должна быть направлена в другое место, туда где слабее блок.

Пятый совет: иногда, когда мяч долго переходит от одной команды к другой, бывают моменты, когда игрок не знает, кому он должен сделать вторую передачу, поскольку потерял представление о расположении своих нападающих. В этом случае следует сделать близкую высокую передачу, рассчитанную на то, что рядом расположенный игрок сможет выполнить нападающий удар.

Шестой совет: связующий в первую очередь должен быть психологом! Об этом мы уже сказали во второй главе в разделе под таким же названием.

Седьмой совет: для того, чтобы реализовать первые шесть советов, необходимо владеть отличной

техники передачи на удар. Без высокой техники полнения передач на удар самое лучшее тактическое мышление мало что значит.

Роль и обязанности связующих в современной игре

В организации нападения чрезвычайно важна роль связующих игроков, которые, находясь на переднем линии, подтягиваются к сетке для передачи мяча, сами не участвуют в нападении; переходя же на заднюю линию, они не участвуют в приеме подачи противника, а выходят на переднюю линию для второй передачи мяча.

Выходы игроков задней линии имеют свои особенности. Цель такого выхода — освободить игроков на передней линии от выполнения вторых передач на удар с тем, чтобы все три игрока передней линии могли участвовать в нападении. Эта система действенна в том случае, если в команде есть один, а лучше несколько игроков, специально подготовленных к ответственной роли связующих, поскольку к ним предъявляются особые требования.

Это должны быть опытные, тактически грамотные игроки, пользующиеся авторитетом в команде. Они должны идеально владеть техникой передачи на удар, в том числе и «скрытыми» передачами, четко знать особенности и привычки своих нападающих и тактические комбинации, применяемые командой во всех расстановках.

Связующие с задней линии при подаче противника выходят на переднюю линию, примерно на границу между зонами 2 и 3, на место наиболее удобное для выполнения передач на удар любому нападающему передней линии. В настоящее время подавляющее число команд освобождает связующих от приема подачи, и после нее такой игрок сразу же перемещается на переднюю линию, вне зависимости от того, куда направ

лена подача, даже если в зону его выхода. Чтобы осуществить такой выход, остальные игроки прикрывают выходящего игрока, как бы прячут его от подачи. Это легче всего сделать при выходе игрока из зоны 1 (см. Главу 2) и значительно сложнее при выходе из зон 5 и 6. Поэтому мы считаем, что в командах будущего — хотя и не очень близкого — должно быть шесть связующих, из которых каждый будет выходить только из зоны 1.

Обычно выходы осуществляются только при подаче противника, при переходе же мяча с игры через сетку без нападающего удара их применяют редко, хотя и в этих случаях их применение дает возможность всем трем нападающим передней линии играть в нападении.

- Результативность нападения с участием связующих игроков во многом зависит от точности первой передачи, так как только с хорошей передачи связующий сможет точно и неожиданно для противника вывести своего нападающего на удар без блока или против одиночного блока. Под хорошей передачей мы подразумеваем такую передачу, при которой мяч направлен на самый верхний край сетки в зону связующего игрока, в результате чего связующий может обеспечить качественной передачей на удар любого игрока передней линии. А если связующий в данной расстановке находится на передней линии, то он и сам может выполнить, как правило, результативный — нападающий или обманный удар. Если же первая передача дана далеко от сетки, выход теряет смысл, так как все нападающие будут вынуждены атаковать с высоких передач, что позволит противнику легко организовать групповой блок. Правда, некоторые связующие и с таких передач успешно «набрасывают» низкие мячи игрокам зоны 3, а иногда и игрокам зон 2 и 4. Но для этого требуются высокая техничность связующего и идеальная сыгранность между ним и нападающим игроком. Такие передачи часто называют передачами «вдогонку».

Сколько должно быть выходов в команде!

В этом вопросе у тренеров разногласий нет. Все, » том числе и мы, считают, что в каждой расстановке команды на передней линии должен быть связующий игрок.

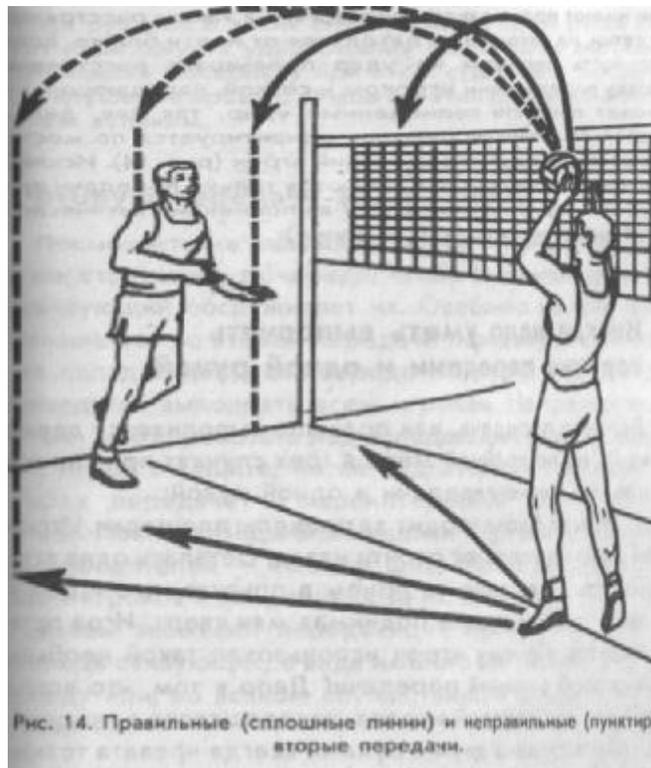
А вот в вопросе, сколько игроков в команде должны исполнять эту роль, мнения расходятся. Сейчас в большинстве команд только один связующий игрок, очень редко — два. По нашему же мнению — как уже неоднократно говорилось — должно быть шесть.

Место игрока задней линии, выходящего на переднюю для передачи мяча после ее выполнения

Из какой бы зоны задней линии ни выходил связующий игрок, сделав передачу на удар, он должен оставаться в зоне 6 и выполнять роль страхующего игрок Попытки после передачи мяча вернуться обратно и свою зону вызывают только суету на площадке и столкновения игроков, что не способствует защитным действиям.

«Прострельные» вторые передачи

Чтобы создать максимальные трудности блокирующим, команда должна использовать для нападающих ударов всю длину сетки, поэтому крайним нападающим целесообразно производить удары с самых краев сетки и с низких передач. Когда средний нападающий выполняет удар в центре сетки с низкой передачи на взлете мяча, а крайние нападающие наносят удары с флангов сетки, организовать групповой блок практически невозможно. Особенно трудны для блокирующих «прострельные» низкие передачи связующих крайним нападающим, идущие вдоль верхнего края сетки, при кото-



рых нападающие зон 2 и 4 наносят удары в районах антенн, ограничивающих края сетки. Такая тактика нападения имеет хорошие перспективы, однако она требует идеальной сыгранности игроков и высокой техники передачи мяча, так как малейшая неточность в действиях партнеров ведет к проигрышу.

Вторую передачу нельзя откидывать от сетки!

Одним из важнейших правил для игроков, выполняющих любую передачу на удар, является следующее:

они имеют право давать передачу на таком расстоянии от сетки, на каком сами находятся от нее, и ближе. Если дальность передачи на удар превышает расстояние между передающим игроком и сеткой, нападающий не сможет провести полноценный удар, так как, делая разбег, он в первую очередь ориентируется по месту, где располагается передающий игрок (рис. 14). Исключением *из* этого правила являются только передачи при ударах с задней линии и при выполнении тактической комбинации «эшелон» (см. ниже).

Иногда надо уметь выполнять верхние передачи и одной рукой!

Верхняя передача, как правило, выполняется двумя руками, но по крайней мере в трех случаях приходится выполнять такие передачи и одной рукой:

1. Мяч от блока уходит за пределы площадки. Игрок этой зоны не успевает отойти назад. Осталась одна возможность — выполнить прием в прыжке, что игрок и делает, ударом кулака поднимая мяч вверх. Игра продолжается. Почему игрок использовал такой необычный способ верхней передачи? Дело в том, что когда мяч идет над головой игрока, находящегося в прыжке, верхняя передача двумя руками всегда чревата техническими ошибками. Поэтому игрок правильно применил прием, который позволил продолжать игру.

2. Целесообразно играть кулаком и тогда, когда мяч, переходя со стороны противника, неожиданно касается верхнего края сетки и резко меняет направление своего полета. В этой ситуации прием мяча двумя руками всегда влечет за собой ошибку (бросок, двойной удар). Выход в этом случае тот же: принимать мяч кулаком, что никогда не дает ошибки и позволяет продолжать игру.

3. Первая передача направлена на самый верхний край сетки и часть мяча находится на стороне противника, что не позволяет выполнить верхнюю передачу

двумя руками. В таких случаях игрок одной рукой делает передачу на удар своему ближайшему партнеру («откидка»). Поскольку при этом судьи часто фиксируют нарушение правил, лучше и в этом случае выполнить прием кулаком.

Вторую передачу надо любить!

Посмотрите на разминку любой команды: пять человек стоят и ждут очереди, чтобы сильнее ударить, а связующий обслуживает их. Особенно не приучены разминаться во второй передаче перед игрой сильнейшие нападающие, хотя передачи на удар в ходе игры приходится выполнять всем игрокам. На тренировках игроки любят работать над нападающим ударом, подачей, игрой в защите, но не над вторыми передачами. Вторая передача — малоинтересный для зрителей прием. После победы болельщики и друзья поздравляют победителей — нападающих, блокирующих, подающих игроков и защитников за их эффектные действия и совсем забывают передающих игроков и в первую очередь связующих, а ведь именно они обеспечили эту победу или, во всяком случае, внесли большой вклад в нее.

Глава 8 СТРАХОВКА

О страховке обычно пишут, когда анализируют про блемы блокирования, и совсем мало вспоминают о других, не менее важных и не менее часто встречающихся и игре ее разновидностях. Поэтому, если вопросам страховки при блокировании в учебной работе еще уделяется некоторое внимание, то о других видах страховки за бывают вообще. Только из этих соображений мы решили рассмотреть все виды страховки в отдельной главе. Различают следующие виды страховки:

1. Страховка блокирующих игроков.
2. Страховка игроков, производящих нападающий Удар.
3. Страховка игроков, принимающих трудный мяч.
4. Страховка игроков, слабо владеющих приемом подачи.

Страховка блокирующих игроков

Этот вид страховки применяется в трех вариантах

1. *Страховка с притянутым к сетке средним защитником (страховка «углом, открытым назад»)*

Это самый распространенный вид страховки. Расположение игроков и зоны их ответственности за прием мяча в зависимости от места нанесения удара показаны на рис. 15. При такой страховке наиболее ответственную роль при приеме обманных ударов играет средний защитник. Его иногда даже называют основным страхующим, подразумевая, не совсем правильно, под страховкой только прием обманных ударов, хотя функции страховки значительно шире.

Участки «А» на всех трех схемах наиболее опасны для обманных ударов, так как мячи, идущие в эту зону, может принять только средний защитник, притянутый к сетке при этом виде страховки.

На рис. 16 показаны стабильные исходные положения среднего защитника при страховке «углом, открытым назад» в зависимости от места нанесения нападающего удара. Если противник наносит удар в левой половине сетки — основной страхующий должен занять положение «а», а если удар производится в правой половине сетки — положение «б». Это объясняется тем, что средний защитник должен занять такое исходное положение, чтобы в первую очередь был обеспечен прием мячей, идущих в особо опасную зону (зона «а» на рис. 15), так как он единственный может это сделать. Выбор места зависит при этом не только от направления удара противника, но и от индивидуальных возможностей страхующего игрока: если он обладает хорошей реакцией, умеет быстро перемещаться и владеет техникой приема далеких мячей в падении, он может располагаться дальше от особо опасной зоны, не рискуя пропустить мяч, посланный в эту зону. Если же игрок не обладает такими качествами, он должен располагаться таким образом, чтобы в первую очередь обеспечить прием мячей в этой зоне.

В некоторых командах принято располагать страхующих позади блокирующих. Такая тактика ошибочна: если атака будет проводиться в центре сетки, страхующий не сможет принять обманный удар в особо опасную зону и, наоборот, если атака производится у края

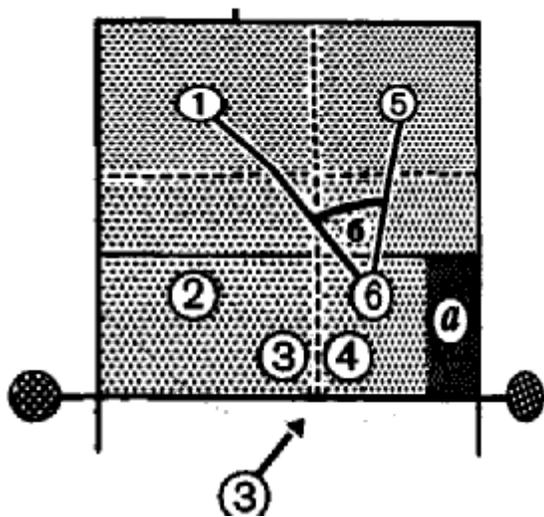
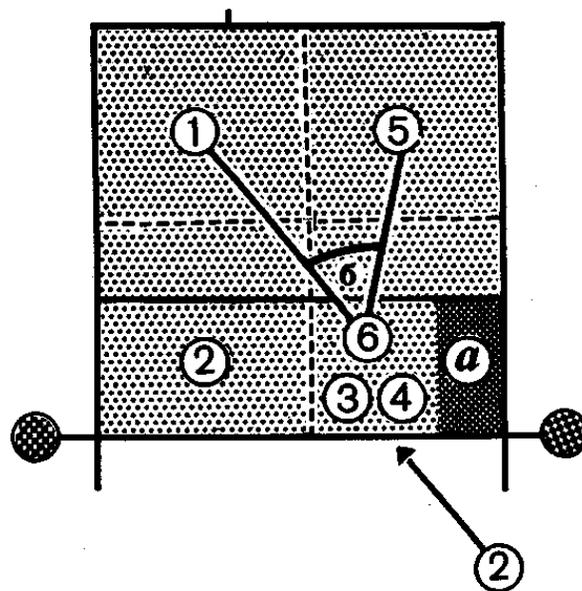
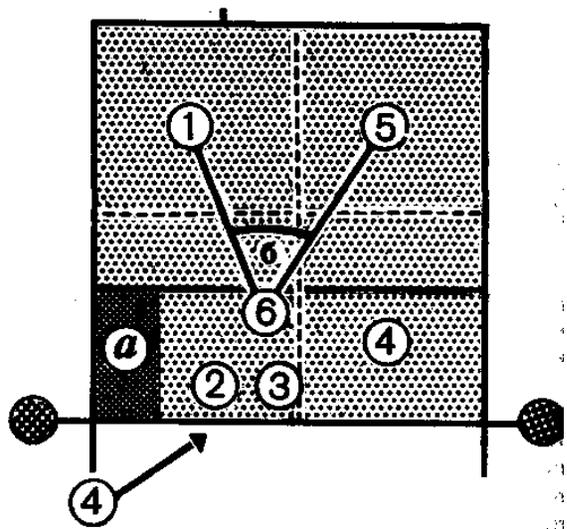
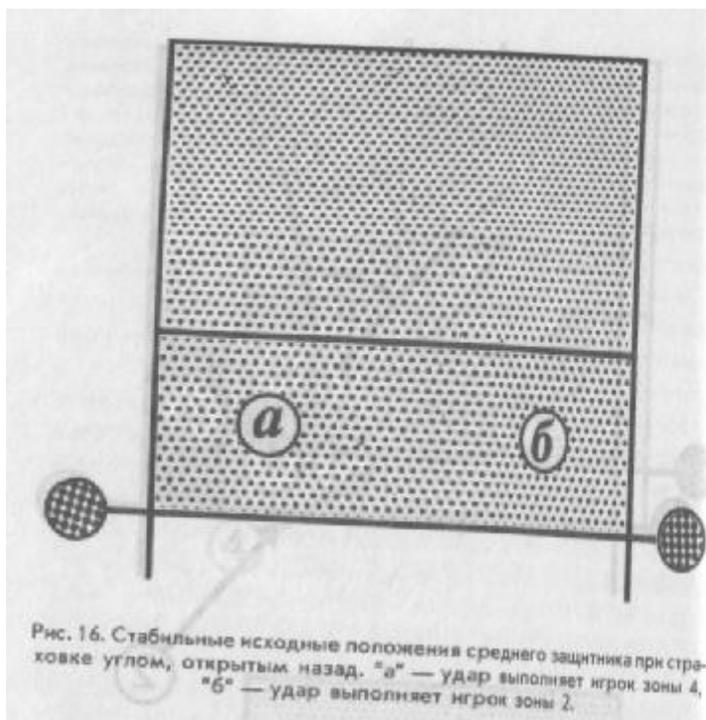


Рис. 15. Расположение игроков и зоны их ответственности за прием мяча при страховке с притянутым к сетке средним защитником. Показаны три варианта при ударах противника из зон 4, 3, 2. "а" — зона, особенно опасная для обманных ударов, "б" — угол, открытый назад. Зоны ответственности за прием мяча обозначены пунктиром.

< отки, то связующий не сможет принять обманный удар и зону 3.

Средний защитник при страховке обязан делать быстрые и довольно активные перемещения, чтобы занять правильное исходное положение в зависимости от конкретной игровой обстановки. Так, например, первая передача связующему направлена в зону 2 вплотную к боковой линии. Страховщик зоны 6 должен занять место в этой зоне, но передача на удар направлена в юну 4, и средний защитник должен переместиться туда



почти через всю площадку. Если игрок не успевает это сделать, проигрываются часто очень важные очки.

Хотя основная роль при страховке многими тренерами возлагается на среднего защитника, на наш взгляд, не менее ответственные функции несут и остальные игроки. Вторым основным страхующим является игрок передней линии, не принявший участия в блокировании. Такой игрок, определив, что удар произведен не в его зоне, должен сразу же оттянуться от сетки и быть готовым к активным защитным действиям. Крайние защитники также должны принимать участие в страховке: принимая мячи, идущие от блока на заднюю линию, и обманные удары, выполняемые в их зону. Но основная их задача — прием нападающих ударов.

Недостаток этого вида страховки состоит в следующем: зона б оказывается более уязвимой для направленных в нее нападающих и обманных ударов. Это с успехом используют опытные нападающие.

2. Страховка с оттянутым к задней линии средним защитником (страховка «углом, открытым вперед»)

Расположение игроков и зоны их ответственности за прием мячей показаны на рис. 17. Основным отличием этого вида страховки является то, что со среднего защитника снимается ответственность за прием обманных ударов в район линии нападения. Таким образом он становится наиболее активным игроком защиты, оттягиваясь почти к самой задней линии, а основными страхующими являются крайний защитник, на стороне которого проводится нападающий удар, и игрок передней линии, не принявший участия в блокировании.

Первый из них должен подтягиваться вперед и отвечать в первую очередь за прием обманных ударов в особо опасную зону и, одновременно, за прием нападающих ударов в своей зоне. Эти игроки должны понимать сложившуюся игровую обстановку и правильно определять, что в данный момент является главным: страховка обманного удара или прием нападающего удара, и соответственно выбирать исходное положение для дальнейшей игры. В этом состоит основная трудность описанного вида страховки.

Средний и второй крайние защитники редко участвуют непосредственно в страховке: их основная задача — прием нападающих ударов. Очень привлекательно в этом виде страховки то, что прием наиболее часто выполняемых нападающих ударов — ударов «по ходу» — в данном случае обеспечен двумя защитниками.

В качестве недостатка этого вида страховки можно назвать ту сложную роль, которую приходится выполнять крайнему защитнику, на стороне которого проводится нападающий удар.

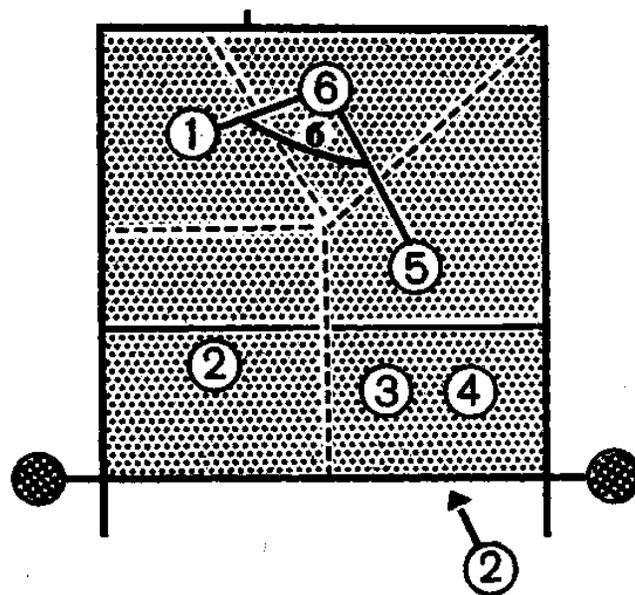
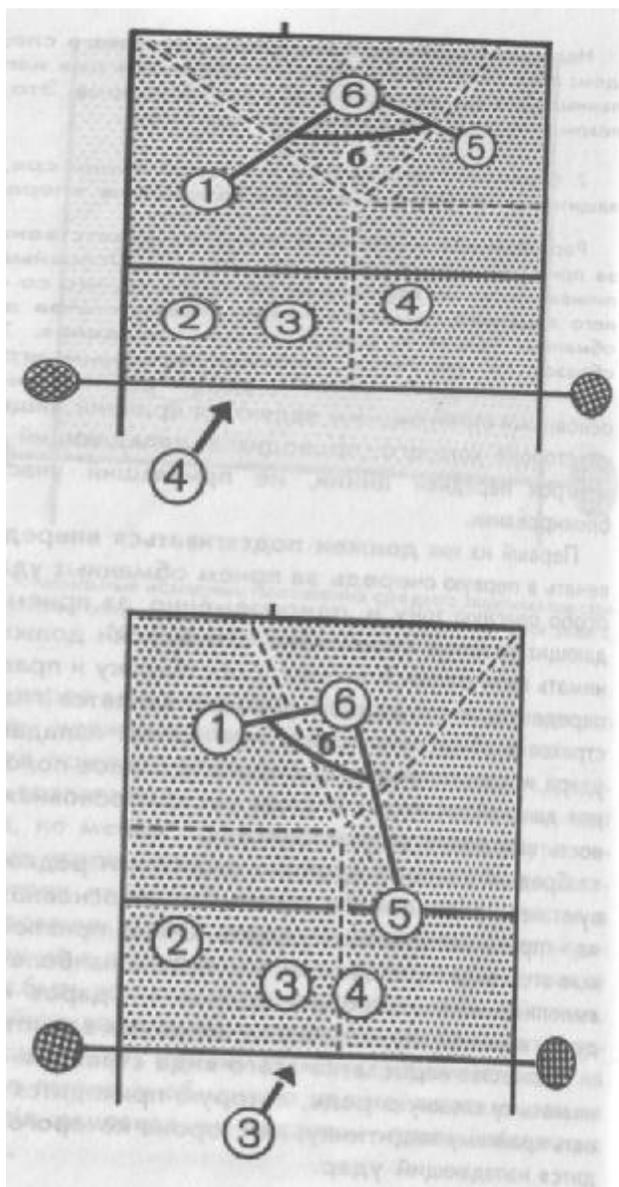


Рис. 17. Расположение игроков и зоны их ответственности за прием мяча при страховке с оттянутым от сетки средним защитником. Показаны три варианта при ударах противника из зон 4, 3, 2. "6" — угол, открытый вперед. Зоны ответственности за прием мяча обозначены пунктиром.

3. Сочетание вышеуказанных видов страховки

В зависимости от конкретной игровой обстановки, особенностей нападения противника и возможностей команды применяется тот или иной вид страховки. Так, страховку с оттянутым средним защитником команды применяют в следующих случаях: против игроков противника, владеющих ударом вверх блока в зону 6 и редко применяющих обманные удары; в конце партий, когда нападающие, как правило, не применяют обманные удары; если в зоне 6 находится опытный игрок, обладающий быстрой реакцией, хорошей подвижностью и умеющий принимать далекие мячи с падением на

грудь. Во всех остальных случаях большинство тренеров предпочитает страховку с притянутым средним защитником.

По нашему мнению, следует применять **только один вид страховки** — страховку «углом, открытым вперед», так как она позволяет уверенно принимать нападающие удары и мячи, идущие от блока на заднюю линию, а при хорошо согласованных действиях может обеспечить такую же полноценную страховку обманных ударов в зону нападения, как и при страховке «углом, открытым назад». Кроме того, использование только одного вида страховки в игре способствует более целенаправленному овладению им в учебной работе.

Страховка игроков, производящих нападающий удар

Из всех видов страховки этот применяется крайне редко. Часто можно видеть на соревнованиях, как нападающий производит удар, и мяч от блока падает на стороне нападающего, а остальные игроки команды, кроме среднего защитника, даже не делают попыток принять такой мяч.

Во многих командах считают, что ответственность за этот вид страховки лежит только на игроке зоны 6, однако если во время страховки при блокировании еще есть какие-то основания выделять игроков этой зоны, как основных страхующих для приема обманных ударов, то при страховке нападающих нет никаких оснований поручать страховку одному игроку зоны 6. **За этот вид страховки отвечают все игроки команды, включая иногда даже и самого нападающего!**

При этом виде страховки самым важным является своевременное перемещение всех игроков команды до выполнения удара к месту его нанесения, что обеспечивает прием мячей от блока во всех направлениях. На рис. 18 показана игровая обстановка, когда нападающий удар будет производить игрок зоны 4, и обозна-

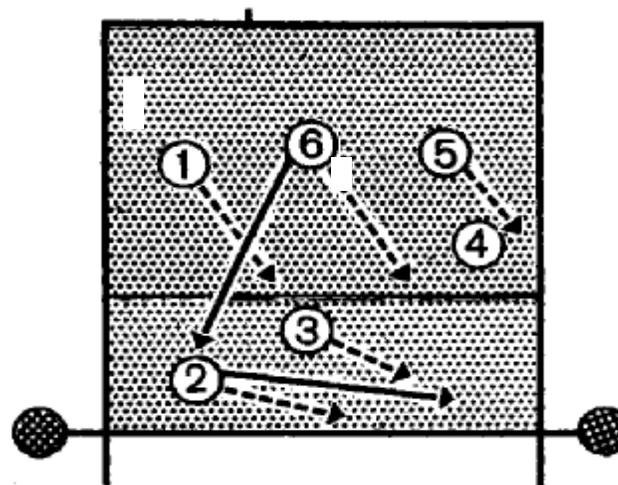


Рис. 18. Перемещения игроков для организации страховки нападающих. Сплошными линиями показаны направления передач, пунктиром — направления перемещений игроков перед ударом.

чены перемещения игроков. Такой характер перемещений объясняется тем, что большинство мячей от блока падает на площадку в пределах зоны нападения. Иногда мячи от блока идут и на заднюю линию, но такие мячи имеют высокую траекторию полета и игроки задней *линии* успевают сделать нужные перемещения, или — в крайнем случае — принять мяч кулаком в прыжке. В данном случае (рис. 18) игрок зоны 3 играет незначительную роль в страховке нападающего удара в зоне 4, так как он обязан имитировать удар в зоне 3 и указанное перемещение он сможет выполнить только в том случае, если передача левому нападающему будет достаточно высокой. При низкой «прострельной» передаче средний нападающий страховать удар партнера физически не успевает.

Эталона расположения игроков при страховке нападающих ударов, приемлемого для всех вариантов игры, дать невозможно. Здесь многое зависит от тактических комбинаций, которые применяет команда, от технических возможностей игроков и от места нанесения нападающего удара, но главным всегда должно быть **согласованное перемещение всех игроков команды к месту нанесения нападающего удара!**

Страховка игроков, принимающих трудный мяч

Каждого игрока своей команды, принимающего трудный мяч, надо страховать вне зависимости от того, каким ударом он принимает этот мяч — первым, вторым или третьим. Покажем это на двух примерах.

Пример первый. Игрок зоны 4 принял нападающий удар, и мяч уходит за пределы зоны 1. Игрок этой зоны выбегает из площадки и пытается взять мяч. Игрок зоны 6, а иногда и зоны 2, в зависимости от направления полета мяча, обязан переместиться в зону, где будет приниматься мяч с тем, чтобы подстраховать действия своего партнера и при необходимости третьим ударом переправить мяч на сторону противника.

Пример второй. Игрок зоны 1 принимает мяч за пределами площадки, но третьим ударом. Игрок зоны 6 обязан подстраховать зону 1 на случай, если игрок этой зоны переправит мяч на сторону противника, а тот сразу же направит мяч в незащищенную зону 1, игрок которой не успел вернуться на свое место. И в этом виде страховки обязательным является подтягивание всех игроков к тому месту, где принимается трудный мяч.

В принципе надо подстраховывать всех своих игроков, выполняющих любой прием, и всегда быть готовым испарить неожиданную ошибку своего партнера.

Страховка игроков, слабо владеющих приемом подачи

Выше уже говорилось, что команды экстракласса должны применять нацеленные подачи на игрока, слабее других владеющего приемом подачи. Если противник применяет указанную тактику, надо прикрывать такого игрока от подач. Обид здесь не должно быть! В ведущих командах нет игроков, которые вообще не умели бы принимать подачу, но одни принимают ее безошибочно, другие допускают ошибки даже при приеме несложных подач. Вот их-то и надо освобождать от приема подачи, особенно если противник использует присущий им недостаток.

Часто такими игроками являются сильнейшие нападающие команды, и если они будут делать ошибки на приеме подачи, их психологическое состояние может отразиться и на игре в нападении. Часто достаточно несколько раз «прикрыть» своего игрока, чтобы противник, увидев, что его тактический прием не дает результата, отказался от него. На рис. 5, 6 и 7 было показано, как игроки «прикрывают» своих связующих, выходящих с задней линии и освобожденных от приема подачи. Точно так же надо «прикрывать» и своих игроков, плохо владеющих приемом подачи.

Некоторые методические указания по тренировке всех видов страховки

В учебной работе совершенствование всех видов страховки протекает в нескольких направлениях. Прежде всего, на теоретических занятиях, где разбираются общие для всех видов страховки положения, определяются их схемы в каждой расстановке с учетом особенностей команд противника. Важно, чтобы на этих занятиях каждый игрок уяснил свое место в каждом виде страховки и знал зоны своей ответственности. Не последнюю роль играет совершенствование специфи-

ческих физических качеств игроков: отработка быстроты реакции и скорости перемещений, приема мячей в падении и другие. И наконец, совершенствование технических приемов игры, особенно нижних передач. При выполнении упражнений для тренировки нападающих ударов с противодействием блока целесообразно одновременно организовывать страховку нападающих на их стороне и страховку блокирующих на другой стороне. Полезно при проведении учебных игр давать в качестве основного задание по различным видам страховки.

В заключение считаем необходимым подчеркнуть: решающее значение при страховке имеют своевременные перемещения игроков. Возложение страховки только на одного среднего защитника — грубая ошибка, так как страхующими игроками всегда должны быть все игроки команды.

Глава 9 НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Классификация нападающих ударов

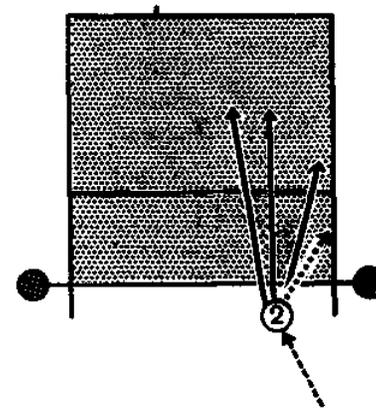
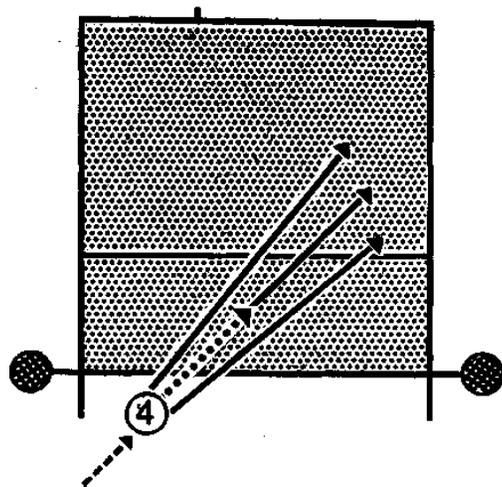
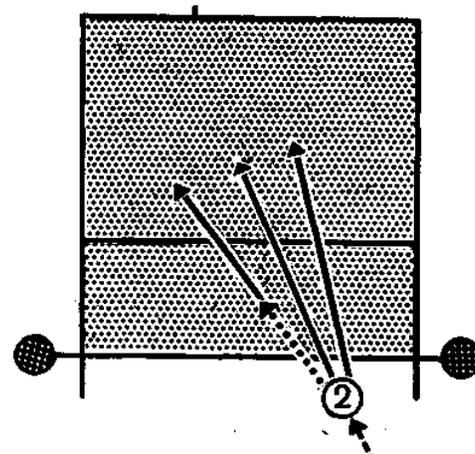
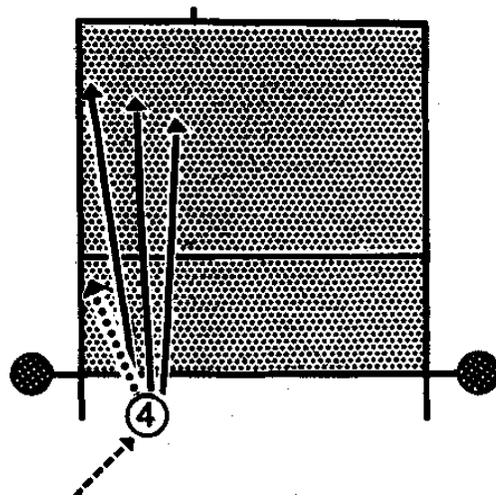
Единого мнения по этому вопросу нет. Часто один и тот же удар разные тренеры и игроки называют по-разному и, наоборот, в один и тот же термин вкладывают различный смысл. Поэтому ниже мы приводим классификацию нападающих ударов, которую считаем наиболее рациональной.

В основу предлагаемой нами классификации положено соотношение направления разбега нападающего, положение его груди и лица в момент удара и направление полета мяча после удара (рис. 19). Исходя из перечисленного, все нападающие удары можно разбить на две большие группы:

1. Нападающие удары «по ходу» разбега нападающего, при которых направление разбега нападающего, положение его груди и лица в момент удара примерно совпадает с направлением полета мяча после удара.

2. Нападающие удары с поворотом, при которых направление полета мяча после удара образует значительный угол к направлению разбега нападающего, положению его груди и лица в момент удара.

Удары, при которых положение груди и лица нападающего в момент удара совпадают с направлением полета мяча после удара, некоторые тренеры называют прямыми.



----- направление разбега нападающего

———— направление удара

..... направление груди и лица нападающего в момент удара

Рис. 19. Слева нападающие удары «по ходу» разбега нападающего (прямые удары) из зон 4 и 2. Справа — нападающие удары с поворотом из зон 4 и 2.

Каждая из этих двух больших групп в нашей классификации делится на четыре подгруппы в зависимости от того, каким техническим способом выполнен удар.

1. *Нападающие удары «по ходу»*,

Прямые удары правой (левой) рукой.

«Кистевые» удары правой (левой) рукой.

Боковые верхние удары правой (левой) рукой.

Обманные удары правой (левой) рукой.

2. *Нападающие удары с поворотом.*

Прямые удары правой (левой) рукой.

«Кистевые» удары правой (левой) рукой.

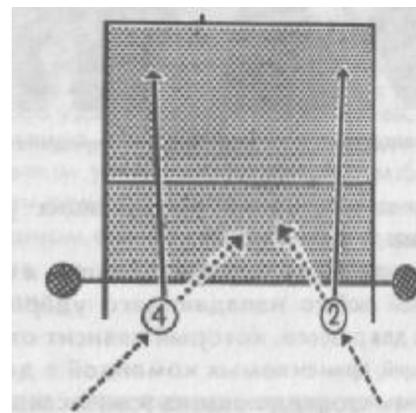
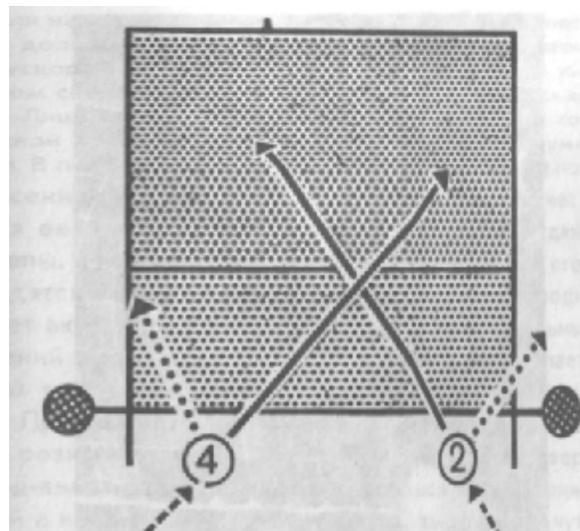
Боковые верхние удары правой (левой) рукой.

Обманные удары правой (левой) рукой.

Прямые нападающие удары сравнительно просты для блока, так как блокирующим нетрудно определить направление удара по положению груди и лица нападающего в момент удара. Поэтому уже давно игроки стали применять так называемые «кистевые» удары, при которых при ударе грудь и лицо нападающего в прыжке обращены в одну сторону, а удар выполняется в другую сторону. Так, например, при ударе из зоны 4 в прыжке грудь и лицо игрока обращены в сторону зоны 5 площадки противника, а винтообразный удар кистью руки наносится в зоны 1 или 2. «Кистевые» удары наносятся, как «по ходу», так и с поворотом, и главное в них — несовпадение направления удара с расположением груди и лица нападающего в момент удара. При этих ударах блокирующие уже не могут разгадать направление удара по положению груди и лица нападающего (рис. 20).

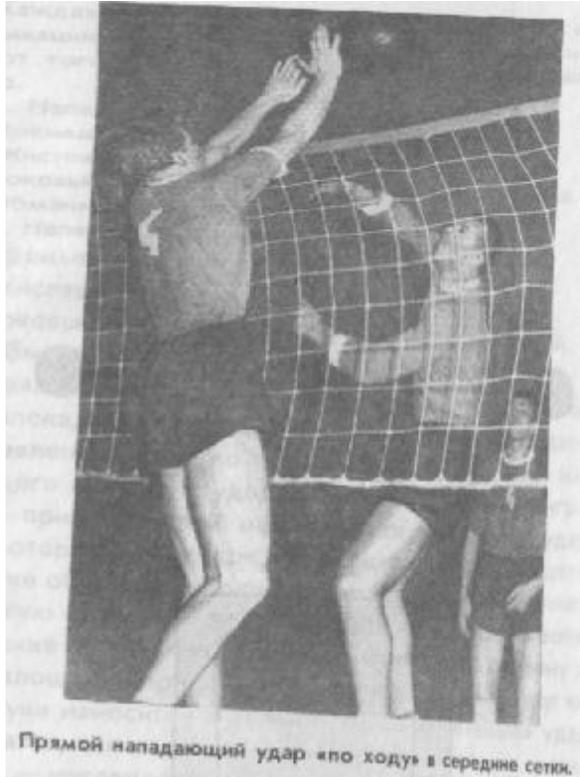
Техника нападающих ударов

Она настолько разнообразна, что можно сказать так: сколько нападающих, столько же и технических особенностей выполнения этих ударов, а также разбега, прыжка, замаха, и так далее. Несмотря на это, в ос-



----- направление разбега нападающего
—— направление удара
..... направление груди и лица нападающего в момент удара

Рис. 20. Вверху — «кистевые» удары «по ходу» из зон 4 и 2. Внизу — «кистевые» удары с поворотом из зон 4 и 2.



новном техника выполнения нападающих ударов во многом схожа.

Техника прямого удара «по ходу». Начальной фазой любого нападающего удара является выбор места для разбега, который зависит от тактических комбинаций, применяемых командой в данной расстановке, привычек нападающего и качества передачи на удар. Выбрав место для разбега, нападающий производит его под тем или иным углом по отношению к сетке, что во многом зависит от особенностей каждого игрока. Начало разбега должно совпадать с приближением мяча к кистям рук передающего игрока. Однако,

•если нападающий готовится к удару с низкой передачи, он должен начинать разбег раньше. Разбег начинается с ускоренной ходьбы, переходящей в бег. С увеличением скорости корпус все больше наклоняется вперед.

Лишь очень немногие игроки применяют толчок с одной ноги — основным является толчок двумя ногами. В последнем шаге разбега выпрямленная нога, вынесенная вперед, гасит инерцию разбега за счет сгибания ее в коленном суставе и стопорящего движения стопы. В исходном положении для толчка обе стопы находятся на одном уровне. Сам толчок производится за счет активного разгибания ног и вспомогательных движений рук. В начале прыжка кистью руки делается замах вниз-назад, корпус игрока отклоняется назад.

При ударном движении корпус выпрямляется, и рука резко наносит удар по мячу движением вверх-вперед-вниз. Удар должен наноситься выпрямленной рукой в наивысшей точке прыжка, выше лица и чуть впереди него. В момент удара некоторые игроки разводят и сгибают ноги в коленных суставах, что нарушает координацию движений. При приземлении не следует делать глубокого приседания, так как оно не позволит игроку сразу же включиться в дальнейшую игру.

Техника прямого удара с поворотом. Этот способ удара отличается только тем, что в прыжке одновременно с замахом игрок поворачивается под значительным углом к направлению разбега и наносит удар почти перпендикулярно направлению разбега, то есть, в данном случае, направление удара и разбега не совпадают, но удар совпадает с положением груди и лица игрока.

Техника «кистевых» ударов

«Кистевые» удары «по ходу» совпадают с направлением разбега нападающего, а эти же удары, выполненные с поворотом, не совпадают с направлением разбега, но в обоих случаях направление удара и положение



груди и лица игрока в прыжке в момент удара разнонаправленны, о чем говорилось выше. Поэтому при ударах «по ходу» из зоны 4 и при ударах с поворотом из зоны 2 грудь и лицо игрока обращены к зоне 1 площадки противника, а удар наносится по зонам 5 или 4. В этом случае игрок наносит удар кистью вправо от себя. При «кистевых» ударах «по ходу» из зоны 2 и при ударах с поворотом из зоны 4 грудь и лицо игрока обращены к зоне 5, а удар наносится влево от игрока по зонам 1 или 2.

Основное различие в технике прямых и «кистевых» ударов в своеобразном винтообразном ударе кисти



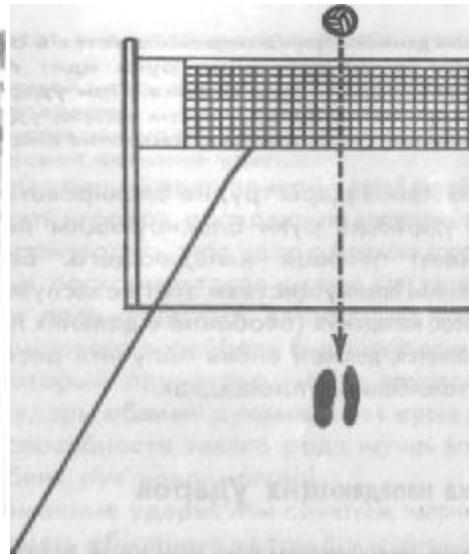
при «кистевых» ударах. Показать особенность в выполнении этого удара проще всего так: подбрасывается мяч, и игрок, находясь в опорном положении, наносит удар сначала вправо от себя, не поворачивая груди и лица в сторону удара, а затем делает то же, нанося удар влево от себя. При ударе влево кисть как бы совершает поворот против часовой стрелки, а при ударе вправо — по часовой стрелке. После освоения таких ударов без прыжка переходят к их тренировке в прыжке. В остальном техника выполнения этих ударов та же, что и описанная выше.

Техника обманного удара

Обязательным условием успешности выполнения этого приема является качественная имитация сильного нападающего удара, для чего игрок должен выполнить



Обманный удар.



все его фазы, но вместо нападающего удара произвести обманный удар в незащищенное место площадки противника. Направить мяч в нужное место кулаком или ладонью трудно, поэтому обманный удар следует выполнять кончиками пальцев (ладонной поверхностью ногтевых фаланг).

Техника бокового верхнего удара («крюк»)

Отличие техники этого удара заключается в иной зависимости между местом толчка игрока и положением мяча во время удара, а также в специфическом движении руки, производящей удар. Так, если при всех других ударах место толчка нападающего находится дальше от сетки, чем мяч, то при ударе «крюком» оно находится с мячом почти на одной линии, параллельной сетке, и удар игрок наносит в положении боком к сетке (рис. 21). В момент прыжка игрок делает замах, при котором рука описывает полукруг снизу-вперед-вверх-назад, а

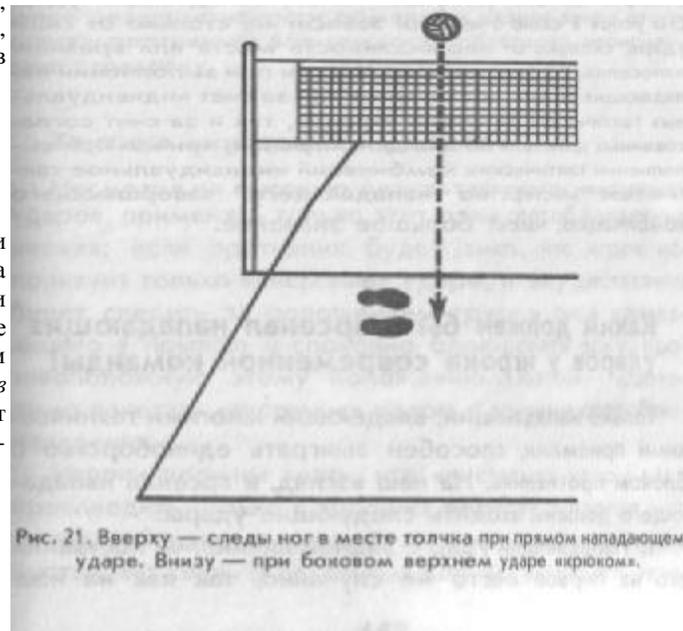


Рис. 21. Вверху — следы ног в месте толчка при прямом нападающем ударе. Внизу — при боковом верхнем ударе «крюком».

при ударном движении рука перемещается в обратном направлении, причем движение руки идет почти во фронтальной плоскости тела игрока. При ударе «крюком», как и при любом нападающем ударе, удар наносится в наивысшей точке прыжка, напротив лица и выше его.

Боковые верхние удары трудно блокировать, так как движение ударяющей руки блокирующим не видно: его закрывает туловище нападающего. Благодаря перечисленным преимуществам этот незаслуженно забытый способ нападения (особенно с дальних передач), как нам кажется, должен вновь получить распространение на волейбольных площадках.

Тактика нападающих ударов

Успешным завершением той или иной игровой комбинации является результативный нападающий удар. Его успех в свою очередь зависит не столько от силы удара, сколько от неожиданности места или времени нанесения. Эффект неожиданности при выполнении нападающих ударов достигается как за счет индивидуальных тактических действий игроков, так и за счет согласованных действий нескольких игроков, причем при выполнении тактических комбинаций индивидуальное тактическое мастерство нападающего, завершающего комбинацию, имеет большое значение.

Каким должен быть арсенал нападающих ударов у игрока современной команды!

Только нападающий, владеющий многими техническими приемами, способен выиграть единоборство с блоком противника. На наш взгляд, в арсенал нападающего должны входить следующие удары:

1. Нападающий удар с задней *пинии*. Мы поставили его на первое место не случайно, так как на наш

взгляд, этот вид нападающих ударов имеет большое будущее.

2. Прямой удар, являющийся сейчас основным способом нападения.

3. «Кистевой» удар.

4. Боковой верхний удар.

5. Нападающий удар правой и левой рукой. Необходимо искать игроков, обладающих врожденной способностью производить этот удар одинаково хорошо обеими руками, поскольку такое умение дает нападающему огромное преимущество. За последние годы на площадках мирового волейбола был только один польский игрок, который одинаково мощно производил нападающие удары обеими руками. Если в игроке нет врожденной способности такого рода, научить его нападению с обеих рук невозможно!

6. Обманные удары. Мы советуем, например, всегда применять обманные удары при тройном блоке, при котором результативность нападающих ударов всегда ниже результативности обманных ударов ввиду отсутствия у противника возможности обеспечить полноценную страховку.

Тактика «кистевых» ударов

Несмотря на высокую результативность «кистевых» ударов, применять только этот один способ нападения нельзя: если противник будет знать, что игрок использует только «кистевые» удары, то ему достаточно будет следить за положением груди и лица нападающего в прыжке и спокойно блокировать зону, противоположную этому положению. Поэтому необходимо сочетать «кистевые» удары с другими способами нападения.

Игроки должны знать, что «кистевые» удары надо производить только с хороших передач, в идеале — с передач, близких к сетке, на которые противник всегда выставляет блок. В остальных случаях выполнять «кис-

тевые» удары нет смысла, поскольку эти передачи не вызывают прыжка блокирующих и снижают результативность удара, так как они более сложны в исполнении и менее сильны, чем простые прямые удары. По тем же соображениям нецелесообразно и применение «кистевых» ударов при нападении игроков задней линии и тем более, при подачах в прыжке.

Тактика обманных ударов

Применение обманных ударов дает положительные результаты только тогда, когда они выполняются технически правильно и соответствуют конкретной игровой обстановке. При выполнении обманных ударов мы советуем придерживаться следующих основных правил:

1. Обманные удары не должны быть основным способом нападения, их следует применять периодически, так как основным способом нападения должен оставаться нападающий удар. Если игрок, отлично владеющий техникой обманных ударов, не имеет репутации опасного нападающего, то его прыжок для выполнения обманного удара не вызовет ответного прыжка противника на блок, и обманный удар не будет результативным. Поэтому в начале встречи следует в основном применять нападающие удары, и только потом — обманные.
2. Обманные удары следует производить с удобных для нападающих ударов передач, выполненных близко к сетке. Качество передачи на удар оценивает и противник, поэтому только удобные для удара передачи заставят его прыгнуть на блок.
3. При выполнении обманных ударов имитируются все фазы нападающего удара, кроме самого удара по мячу.
4. Несмотря на то, что при блокировании на площадке имеются зоны, особо опасные для обманных ударов (рис. 5, 6, 7), их следует выполнять не только в

ги зоны, но и в другие, где в данный момент нет иг-эков противника.

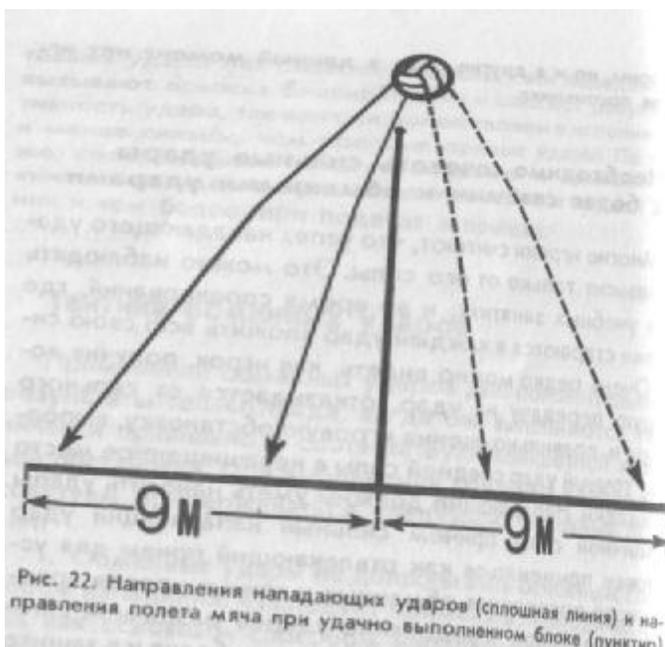
Необходимо сочетать сильные удары с более слабыми и обманными ударами

Многие игроки считают, что успех нападающего удара зависит только от его силы. Это можно наблюдать и на учебных занятиях, и во время соревнований, где игроки стараются в каждый удар вложить всю свою силу. Очень редко можно видеть, как игрок, получив хорошую передачу на удар, отказывается от сильного удара и, правильно оценив игровую обстановку, выполняет точный удар средней силы в незащищенное место площадки. Нападающие должны уметь наносить удары различной силы, причем сильный нападающий удар должен применяться как отвлекающий прием для успешного проведения обманных и точных ударов средней силы. Такое чередование ударов различной силы намного затруднит игру противника на блоке и в защите и повысит результативность нападения. Особенно эффективны точные удары средней силы и обманные удары при близких к сетке передачах, удобных для нанесения сильных нападающих ударов, так как именно таких ударов и ожидает противник.

Эффектны, но не всегда целесообразны удары в зону нападения противника!

Многие игроки, вне зависимости от игровой обстановки, применяют, особенно с близких к сетке передач, сильные удары по мячу, посылая его как можно «короче», с тем, чтобы мяч приземлился в пределах зоны нападения противника (так называемый «кол»).

Такой игровой прием не всегда оправдан: удар в зону нападения производится низко над верхним краем сетки и легко блокируется. Если же удар сблокирован,



мяч почти невозможно принять, так как от блока он с большой силой идет почти отвесно вниз (рис. 22). При близких к сетке передачах и при хорошо организованном блоке противника значительно выгоднее наносить удары не в зону нападения, а по задней *пинии*. Даже если такой удар наносится на той же высоте, что и удар в зону нападения, мяч проходит значительно выше над верхним краем сетки и его труднее блокировать, а в случае удара в блок защитникам легче принять такой мяч, так как он идет за линию нападения и часто почти параллельно площадке.

Наш совет: при передачах, близких к сетке, сильные «коловые» удары следует применять, только если есть полная уверенность проведения удара мимо рук блокирующих. Если же такой уверенности нет, лучше нанести удар средней силы по задней *пинии*, в первую очередь по зоне 6, как наименее защищенной, или применить обманный удар.

Несколько советов по индивидуальной тактике нападения

Когда нападающий остается один на один с блоком противника, он должен применять такие приемы нападения, которые позволят ему выиграть мяч. Эти приемы называются индивидуальной тактикой нападения. В нее входят многие, если не все, технические приемы нападения, сочетающиеся с реальной оценкой игровой ситуации. В зависимости от ситуации игрок может применять следующие тактические действия:

1. Удары в сторону слабейшего блокирующего. Обычно игроки проводят удары так, как это удобно им, не беря в расчет расположение блокирующих, даже в тех случаях, когда на передней линии противника находятся явно не равнозначные блокирующие. Наш совет: при двойном блоке всегда наносить удар в направлении любого крайнего блокирующего, так как средний блокирующий обычно всегда сильнейший в расстановке.

2. Удары между рук блокирующих. Если между руками блокирующих имеется свободное пространство, удар должен быть проведен именно в это место. Это возможно только при наличии у игрока хорошо развитого бокового зрения.

3. Удары по рукам блокирующих. Используются в случаях, когда блокирующие плотно закрыли все направления для ударов, а обманный удар нападающий считает применить нецелесообразным. В этих случаях игрок производит самый сильный удар в аут, но так, чтобы он задевал руки блокирующих и шел в аут от их рук.

4. Производить нападение по всем зонам площадки. Многие нападающие производят почти все удары только в одном направлении, чаще всего «по ходу», и выполняют их одним и тем же техническим приемом — обычно прямыми ударами. Такая игра в нападении упрощает задачу блокирующих и защитникам противника, так как им достаточно бывает лишь закрыть блоком направление этих ударов. Нападающие должны атаковать из всех зон передней линии и наносить удары по

всем зонам противника разными техническими способами, применяя их в той последовательности, которую будет диктовать конкретная игровая обстановка.

Тактика встречного удара

Мяч переходит со стороны противника высоко над сеткой, создавая удобные условия для нанесения удара. Игрок прыгает и наносит удар, который чаще всего бывает успешным, но иногда противник успевает поставить блок и, казалось бы, выигранный мяч проигрывается. Для того, чтобы все встречные мячи выигрывались, мы советуем придерживаться такой тактики:

1. Если при встречном мяче противник не успел поставить блок, следует производить сильный нападающий удар даже из неудобного положения, поскольку противник не готов к защитным действиям.

2. Если противник успел организовать блок, часто выгоднее самому не наносить удар, а выполнить в прыжке имитацию удара и сделать низкую передачу на удар партнеру, расположенному рядом с тем местом, где игроки противника прыгнули на блок встречного мяча. Причем передача на удар должна быть такой высоты, чтобы партнер нанес удар в тот момент, когда блокирующие приземляются после своего первого прыжка и повторно прыгнуть на блок не успевают (такие передачи называют «откидками»). Удары с «откидок» всегда очень эффективны, выполняются без блока и нередко деморализуют противника.

В заключение, еще один совет — на первый взгляд несколько парадоксальный: если встречный мяч очень удобен для удара, чаще выгоднее сделать «откидку» своему партнеру, поскольку противник тоже видит эти качества мяча и при малейшей возможности организует блок. Если же положение мяча неудобное для удара, следует выполнять удар самому, так как в этих случаях удар противником не блокируется.

Должен ли связующий играть в нападении!

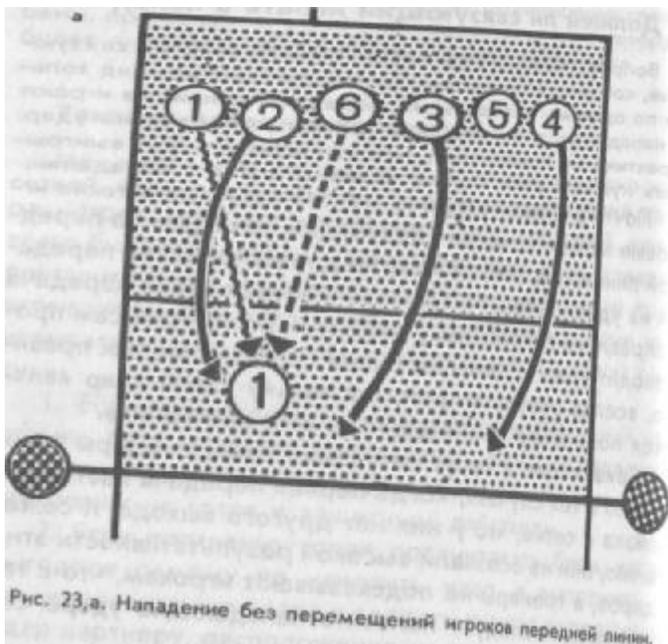
Вопрос, стоящий в заглавии, вызван тем, что связующие, которых в большинстве сильнейших команд только по одному, находясь на передней линии, не играют в нападении, а выполняют только передачи на удар. Практика же показывает, что эти игроки могут выигрывать нужные очки, более активно играя в нападении.

Почти в каждой встрече можно наблюдать такие игровые моменты, когда связующий, находясь на передней линии, подтянулся к сетке для выполнения передачи на удар. Высокая и близкая к сетке первая передача направлена связующему игроку, и если игрок сам производит удар — даже не очень сильный, он, как правило, всегда результативен, поскольку такой удар является полностью неожиданным для противника.

Связующие в таких ситуациях наносят удары сами только в тех случаях, когда первая передача настолько близка к сетке, что у них нет другого выхода. К сожалению, они не осознали высокой результативности этих ударов, а тренеры не подсказывают игрокам, что с таких передач следует наносить нападающие удары самим гораздо чаще.

Тактические комбинации

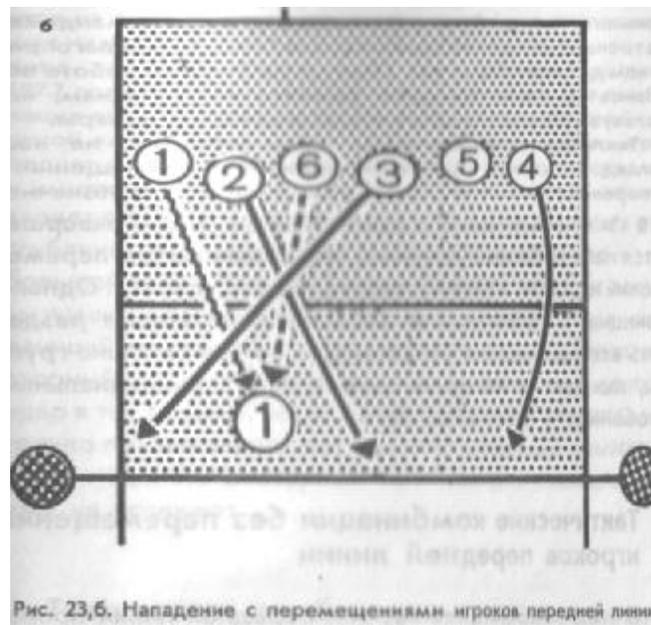
Суть тактических комбинаций состоит в том, что они сопровождаются отвлекающими действиями партнеров игрока, наносящего завершающий удар. Тактической комбинацией принято называть действия двух или нескольких игроков команды, связанных непосредственным участием каждого игрока в осуществлении общего для данной группы игроков тактического замысла в отдельном эпизоде игры. Каждый игрок, участвующий в данной тактической комбинации, учитывает действия и возможности не только своих игроков, но и игроков команды противника, причем при выполнении комбинации некоторые игроки могут, даже не касаясь



мяча, сыграть решающую роль в *ее успехе* (например, игрок зоны 3, имитирующий удар с низкой передачи в центре сетки и отвлекающий на себя блокирующих). К сожалению, часто приходится наблюдать, как команда разыгрывает подчас очень красивые тактические комбинации, но они не достигают цели, так как игроки не учитывают реальных условий игры, а увлечены красотой самих комбинаций.

При выполнении любой тактической комбинации необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Любая тактическая комбинация не может быть запланирована заранее в данной игре, а вытекает из ситуационной игровой обстановки. Комбинации ради комбинаций можно выполнять только в процессе тренировок. 2. Неожиданность нанесения завершающего удара является залогом успеха тактической комбинации. Поэ-



тому успешной будет такая комбинация, при которой противник до самого последнего момента не будет знать, в каком месте, каким игроком, когда и куда будет нанесен удар.

3. Действия игроков, участвующих в комбинации, должны быть четко согласованы: каждый игрок должен точно знать свою задачу в данной комбинации и уметь выполнять ее.

4. Сложность выполняемых командой тактических комбинаций находится в прямой зависимости от индивидуальных технических данных игроков и их тактической грамотности. При недостаточной технической подготовке пытаться выполнять сложные тактические комбинации, особенно в официальных играх — неразумно. Усложнять тактику игры можно лишь после того, как командой достигнут нужный высокий уровень технической подготовки.

5. Большое значение имеет уверенное выполнение применяемых комбинаций, не только когда команда ведет в счете, но и для создания перелома при неблагоприятном для нее ходе игры. Поэтому в учебной работе основное внимание следует уделять комбинациям, используемым командой в решающие моменты игры.

Тактические комбинации целесообразно, на наш взгляд, разделить на комбинации без перемещений и с перемещениями игроков передней линии. Конечно, все тактические комбинации, поскольку они завершаются нападающими ударами, невозможны без перемещений игроков, и такая классификация условна. Однако принцип, положенный в ее основу, позволяет разделить все тактические комбинации на две большие группы, каждая из которых имеет свои принципиальные особенности (рис. 23, а, б).

Тактические комбинации без перемещений игроков передней линии

В этих комбинациях игроки передней линии производят удары в пределах тех зон, где они располагались до подачи. Так, например, игрок зоны 4 наносит нападающие удары только в пределах этой зоны, правый нападающий — только в зоне 2, и так далее.

Наиболее распространенной комбинацией этого типа является следующая: игрок зоны 3 атакует в центре сетки с низкой передачи на взлете мяча, делая прыжок для удара еще до того, как выполнена передача - фактически в тот момент, когда мяч еще не отошел от рук передающего игрока и, следовательно, когда игрок еще не знает, будет ли наносить удар он или кто другой. Крайние нападающие в этой комбинации атакуют с краев сетки, тоже с низких передач, и только четвертый нападающий — игрок задней линии — наносит удары с передач средней высоты.

Вариантов таких комбинаций несколько, но в принципе они отличаются только местом нанесения ударов

крайними нападающими в пределах своих зон. Выделяется из этой группы тактическая комбинация, получившая название «комбинация Морита» — по фамилии игрока японской сборной — олимпийского чемпиона 1972 года, который впервые применил ее. Эта комбинация отличается от описанной выше своеобразной техникой выполнения удара средним нападающим: игрок делает разбег, обычный при ударе с низкой передачи, и имитирует прыжок на удар, причем в эту имитацию входят стопорящее движение опорной ноги, замах рук, сгибание ног для прыжка и начальная часть его — небольшой отрыв стоп от площадки. Его действия всегда вызывают полноценный прыжок блокирующих, а нападающий, не отрывая стоп от земли, сразу же делает повторный - - уже полноценный -- прыжок и наносит удар в тот момент, когда блокирующие опускаются или только приземлились после своего первого прыжка на блок и сделать повторный прыжок для блокирования уже не успевают.

Тактические комбинации с перемещениями игроков передней линии

В этих комбинациях один или два игрока передней линии наносят нападающие удары или готовы их нанести не в своих зонах, где они располагались до подачи, а в расположенных рядом. Эти перемещения отвлекают внимание блокирующих и облегчают нанесение результативных нападающих ударов. Способствует успеху этих комбинаций и то, что игрок зоны 3 выполняет удары с низких передач не только перед связующим игроком, но и за его головой, и это перемещение за голову передающего игрока также дезорганизует действия блокирующих.

В основе всех комбинаций указанной группы лежат две основные тактические комбинации:

1. **Тактическая комбинация «крест»:** связующий выходит с задней линии между зонами 2 и

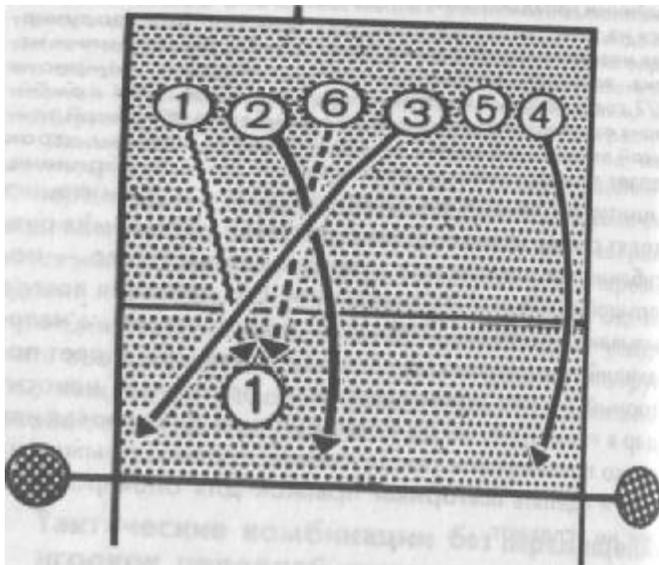


Рис. 24. Тактическая комбинация «крест».

3 (наиболее часто используемое расположение связующего почти во всех командах). Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 для удара с низкой передачи за головой связующего, а правый нападающий атакует в зоне 3 перед лицом передающего игрока. Направление разбега правого нападающего перекрещивается с направлением разбега среднего нападающего (поэтому комбинация и получила название «крест»), левый же нападающий наносит удар у края сетки в зоне 4. При хорошем исполнении описанные перемещения позволяют производить нападающие удары против одиночного блока, а часто и без него.

Комбинация «крест» имеет множество вариантов, которые несложно смоделировать, пользуясь схемой на рис. 24.

2. Тактическая комбинация «эшелон»: связующий располагается в том же месте, что и в ком-

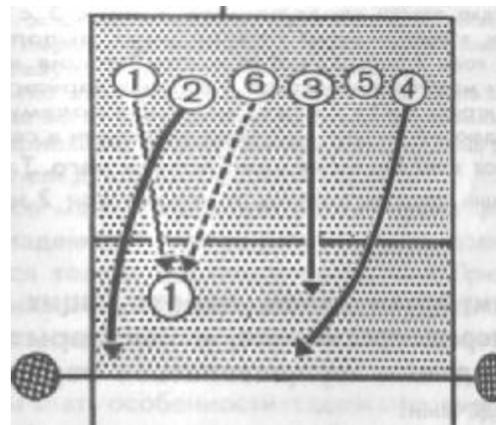


Рис. 25. Тактическая комбинация «эшелон».

бинации «крест». Игрок зоны 4 наносит удар в зоне 3 с низкой передачи, а средний нападающий атакует с более высокой передачи позади находящегося в прыжке игрока зоны 4. В данной комбинации у правого нападающего есть два варианта действий: он может атаковать с края сетки в своей зоне или, сделав быстрое перемещение в зону 4, нанести удар в этой зоне. Смысл комбинации в том, что блокирующие при точной игре связующего игрока вынуждены прыгать на блок удара, произведенного игроком зоны 4, и не успевают повторно сделать прыжок для отражения удара среднего нападающего, нанесенного сразу же позади левого нападающего, а в ряде случаев и не пытаются это сделать, думая что передающий игрок допустил ошибку.

Комбинация получила название «эшелон», так как игроки выполняют удары как бы в два эшелона: пер-

вый — удар левого нападающего в зоне 3 с низкой передачи, второй — удар позади него, выполненный игроком зоны 3 (рис. 25). Как и комбинация «крест», «эшелон» может применяться в разных вариантах. Например, игроки зон 3 и 4 могут меняться ролями: средний нападающий атакует с низкой передачи в своей зоне, а игрок зоны 4 наносит удар позади него. Такие же комбинации могут выполнять и игроки зон 2 и 3.

Почему прием мячей, переходящих со стороны противника, и некоторых подач должен осуществляться верхними передачами!

Сильнейшие команды мира, особенно те, игроки которых уступают своим противникам в росте, должны строить свою игру в нападении исключительно на неожиданных для противника тактических комбинациях, используя во всех зонах только нападающие удары с низких передач, при которых время между передачей на удар и самим ударом минимально. Для ведения такой острой комбинационной игры в первую очередь необходима высокая точность первой передачи, выполненной не просто в зону связующего игрока, но обязательно к верхнему краю сетки, что позволяет осуществлять максимально низкие передачи на удар в любую зону передней *пинии*.

На протяжении последних тридцати лет вплоть до настоящего времени все первые передачи выполняются только приемом снизу, поэтому точная первая передача к верхнему краю сетки встречается очень редко. Связующие в основном выполняют передачи на удар примерно в метре от сетки, а из такого положения организовать по-настоящему комбинационно острое нападение просто невозможно.

Проверка временем показала, что наивно ожидать от нижних передач высокой точности, так не пора ли вернуться к верхним первым передачам? На наш

взгляд, это несомненно увеличит количество точных первых передач к верхнему краю сетки и намного повысит результативное *и* нападения.

Однако этот переход должен быть очень осторожным: мы не советуем все первые передачи выполнять таким приемом, а действовать избирательно, руководствуясь следующими соображениями:

1. Все мячи, переходящие со стороны противника без нападающих ударов во время игры, должны приниматься только верхними передачами. Прием таких мячей нижними передачами считать грубой ошибкой.

2. Все подачи принимать лишь верхними передачами можно только на тренировках. Тренер и игроки должны знать особенности подачи каждого игрока противника (такие записи должны быть у каждой команды), и в зависимости от этих данных тренер перед игрой дает рекомендации относительно того, подачи каких игроков можно принимать верхними передачами, а каких — только снизу. Окончательное решение, каким способом принимать каждую конкретную подачу, должен взять на себя сам игрок, принимающий подачу. В частности, мы советуем для начала все подачи в прыжке принимать только нижними передачами, а значительную часть других подач можно принимать верхними передачами.

3. Все сильные нападающие удары должны приниматься только нижними передачами. Обманные удары при малейшей возможности следует принимать передачей сверху.

Краткие рекомендации по отработке коллективных действий команды в нападении

Согласованные действия команды в нападении — важный фактор для достижения успеха при выполнении коллективных тактических действий. Обычно в командах отводится значительное время на подготовку так-

Глава 10 БЛОКИРОВАНИЕ

тических комбинаций, но недостатком такой подготовки чаще всего является разучивание взаимодействия только рядом расположенных игроков в парах и в составе команды, а согласованность действий всех партнеров во всех расстановках вообще выпадает из тренировочной работы. Например, в игре всем игрокам, а не только связующим, часто приходится выполнять передачи на удар игрокам передней линии. В учебной же работе такие передачи не отрабатываются. Отрабатывать их надо, причем с учетом конкретной расстановки команды. Так, например, игроку зоны 4 должны делать передачи на удар с задней линии те игроки, которые в этой расстановке находятся в зонах 1, 2 и 6. Игроку же зоны 5 нецелесообразно тратить время на такие передачи, потому что в игре ему таких передач делать не придется. Поэтому, когда нападающие на тренировках отрабатывают удары с передач игроков, которые в реальной игре никогда не выполняют передач из этих зон, поскольку в расстановке команды они находятся совершенно в других зонах, учебное время расходуется зря.

В учебных занятиях следует отрабатывать точность передач между конкретными игроками с учетом их особенностей и привычек. Навык такого взаимодействия придает нападающим уверенность в своей игре. И вообще, каждый игрок команды должен четко знать откуда, куда и какую передачу на удар он должен сделать любому игроку своей команды.

Блокирование по праву считается самым эффективным методом защиты. С появлением группового блокирования, особенно в последние годы, когда команды начали комплектоваться из высокорослых игроков, резко ухудшилось качество индивидуального блокирования. Многие, по-видимому, считают, что четыре-шесть ладоней высоких и прыгучих игроков создают непреодолимую преграду для нападающих ударов. Поэтому мы очень редко видим в играх удачный блок, выполненный одним игроком. Это дает нам основание предполагать, что теории и практике одиночного блокирования тренеры и игроки уделяют мало внимания.

Одиночное блокирование — основа группового блокирования

Чтобы лучше понять, какие задачи стоят перед игроками в различных фазах блокирования и на что должно быть обращено их внимание, весь процесс одиночного (индивидуального) блокирования можно условно разделить на ряд последовательных действий.

1. Изучение игры противника:

а. Изучение тактических комбинаций, которые при меняет противник в каждой расстановке, определение в каждой расстановке игроков, чаще всего производящих завершающий удар, и излюбленных направлений их ударов.

б. Изучение техники нападающих ударов каждого игрока противника: необходимо знать арсенал технических приемов нападения каждого игрока.

в. Определение преобладающего направления ударов из каждой зоны площадки, наносимых игроками противника, независимо от способа выполнения этих ударов. Знание преобладающего направления ударом помогает блокирующему принять правильное решение в сложной ситуации, когда он, не имея возможности определить, в каком направлении будет произведен удар, блокирует именно это направление.

г. Знание излюбленного удара, применяемого дан ным игроком противника в ответственные моменты игры. Это позволяет блокирующему нейтрализовать опас ного игрока. Насколько это важно, вы увидите ниже.

2. *Выбор исходного положения для блокирования до подачи.* Этот этап блокирования, как и все после дующие, проходит во время игры. Каждый блокирующ ий до подачи занимает позицию напротив соответст вующего игрока противника, основываясь на знании приемов игры нападающих в этой расстановке. Блок ирующие должны находиться примерно на расстоянии 30 сантиметров от сетки с таким расчетом, чтобы при прыжке не задевать ее руками.

3. *Ориентировка по игрокам противника, делаю щим передачу.* После того, как подача произведена, блокирующий должен следить за игроками, выполня ющими первую и вторую передачу. Направление пере дачи и место, где будет произведен нападающий удар, часто можно заранее определить по положению груди, лица и рук игрока, выполняющего передачу. Как пра вило, игроки направляют мяч в ту сторону, куда они об ращены лицом, особенно при первой передаче.

4. *Ориентировка по полету мяча и выбор места вы полнения и самого момента толчка для прыжка блоки рующего.* После того, как произведена передача на удар, блокирующий, ориентируясь по полету мяча, выбирает место для толчка, а по высоте передачи и разбегу нападающего определяет момент толчка. Это действие является существенным, так как только правильно выбранное для толчка место позволяет игроку блокировать удары в любых направлениях и на любой высоте.

Можно дать совершенно конкретные рекомендации для выбора места толчка при одиночном блокировании; примерно таких же рекомендаций надо придерживаться и при групповом блокировании: если удар будет производиться в середине сетки — место толчка бло кирующего напротив того места, где нападающий про изводит удар по мячу. Если удар будет произведен в зоне 4 — блокирующий должен делать толчок несколько левее мяча; настолько левее, насколько мяч находится ближе к краю сетки. Например, мяч направлен для удара на самый край сетки — блокирующий должен делать толчок намного левее мяча. Чем ближе к середине сетки будет производиться нападающий удар, тем ближе к мячу должно быть место толчка, но во всех случаях ударов из зоны 4 толчок должен выполняться левее мяча.

Если передача на удар дана в зону 2, то толчок бло кирующего всегда должен быть правее мяча. При пра вильном выборе места толчка блокирующий, разгадав замысел нападающего, имеет возможность перенести руки над сеткой во всех направлениях, в которых нападающий может нанести удар с данной передачи. Результат неправильного выбора места толчка покажем на примере: удар выполняется в зоне 4 у самого края сетки и с близкой к ней передачи. Блокирующий прыгнул на блок прямо напротив мяча. Нападающий производит мощный прямой удар по зоне 4 площадки противника. Такой удар блокирующий нейтрализовать не сможет, так как он должен перенести свои ладони про-

тив часовой стрелки влево настолько далеко, что над сеткой будут только кончики пальцев. В этом случае высота прыжка блокирующего используется нерационально — в основном лишь для ненужного перемещения ладоней вправо, то есть практически для блокирования ударов в аут за правую боковую линию, которые вообще не надо блокировать! Кстати, одна из самых частых ошибок блокирующих — именно толчок для блокирования во всех случаях прямо напротив места удара.

Вторым важным моментом для блокирующего является выбор момента толчка. Здесь следует руководствоваться двумя обстоятельствами: высотой передачи на удар (чем выше передача, тем позже должен прыгать блокирующий) и моментом прыжка нападающего. Прыжок блокирующего должен совершаться после прыжка нападающего, что позволяет ему выиграть время для наблюдений за действиями нападающего в опорном положении. До совершения прыжка блокирующий по передаче на удар и разбегу нападающего должен определить, какие удары нападающий может произвести в данных условиях. Здесь важную роль играет знание особенностей игры нападающих противника!

5. *Ориентировка по действиям нападающего в прыжке и принятие решения.* Когда блокирующий по передаче мяча определил место для толчка и занял его, он все свое внимание переносит на нападающего игрока, который получил передачу на удар. **Мяч в это мгновение не интересует блокирующего, так как мяч не может перейти на его сторону без удара нападающего!** Поэтому блокирующий в прыжке должен **не смотреть на мяч, а внимательно следить за действиями нападающего:** за положением его груди, лица, за движением ударяющей руки. Исходя из этих наблюдений, блокирующий определяет, в каком направлении будет произведен удар, и перемещает в этом направлении свои ладони для блока. Осознанный блок основан на том, что **блокирующий видит, куда**

будет нанесен удар, и наглухо закрывает своими ладонями это направление. При этом также большое значение имеет предварительное изучение игры противника в нападении. Так, если данный нападающий противника владеет «кистевыми» ударами, делать окончательный вывод о направлении полета мяча после его удара только по положению его груди и лица в момент удара нельзя.

6. Собственно блокирование. В начальной стадии прыжка кисти рук поднимаются вверх. Когда локтевые суставы оказываются над верхним краем сетки, кисти переносятся на сторону противника и должны накрыть, как «крышей» мяч сверху в момент удара. При таком положении кистей мяч от ладоней блокирующего может уйти только вправо или влево от него, но только не поверх блока, что очень важно для организации защиты и страховки. Если нападающий производит удар прямо напротив блокирующего, следует согнуть руки в локтевых суставах так, чтобы ладони приходились на против того места, где будет нанесен удар.

Максимально разогните пальцы рук и сразу же расслабьте их: в таком положении должны быть ладони в момент блока, тогда мяч как бы прилипает к ладоням и опускается около сетки на стороне противника. Расстояние между большими пальцами рук должно быть примерно равным радиусу мяча. Ладони блокирующего почти никогда не должны располагаться параллельно сетке, кроме случаев, когда удары наносятся в среднюю ее часть. Они всегда должны быть под тем или иным углом к сетке — так, чтобы мяч после удара в блок отскакивал в пределы площадки противника.

7. Заключительная часть блокирования. После выполнения блока блокирующий следит только за мячом и действует по игровой обстановке. Если мяч сблочить не удалось, он должен сразу же после приземления повернуться лицом к своей площадке и оттянуться от сетки на случай, если ему представится возможность нанесения нападающего удара.

И небольшое дополнение к сказанному выше: если блокирующий, правильно определивший направление удара противника, будет считать, что его задача уже выполнена, и осталось только закрыть это направление своими ладонями, то он ошибается. Даже правильно определив направление удара, блокирующий должен учитывать следующие факторы: угол, под которым будет произведен удар, высоту удара над верхним краем сетки, силу нападающего удара. Все эти данные определяются блокирующим по характеру разбега нападающего, по высоте его прыжка и особенностям ударного движения.

При определении угла, под которым будет выполнен удар, следует также учитывать дальность передачи на удар по отношению к сетке (чем ближе к ней передача, тем под большим количеством углов может быть нанесен удар).

Групповое блокирование

Это основной способ блокирования, принятый во всех командах, но **без высокой техники индивидуального блока не может быть и результативного группового блока!** Все действия, описанные выше применительно к одиночному блокированию, должны выполняться игроками и при групповом блокировании, однако их задача значительно сложнее, поскольку действия блокирующих должны быть согласованными.

Первоначальная расстановка при групповом блокировании в принципе не отличается от расстановки при одиночном блокировании, однако, если противник применяет удары крайних нападающих с краев сетки, то крайние блокирующие должны занять места почти у самых боковых линий (рис. 26). При такой расстановке до подачи блокирующие не мешают друг другу при перемещениях вдоль сетки, так как эти перемещения совершаются по свободному пространству.

При групповом блокировании нападающие удары часто проходят между руками блокирующих (правой

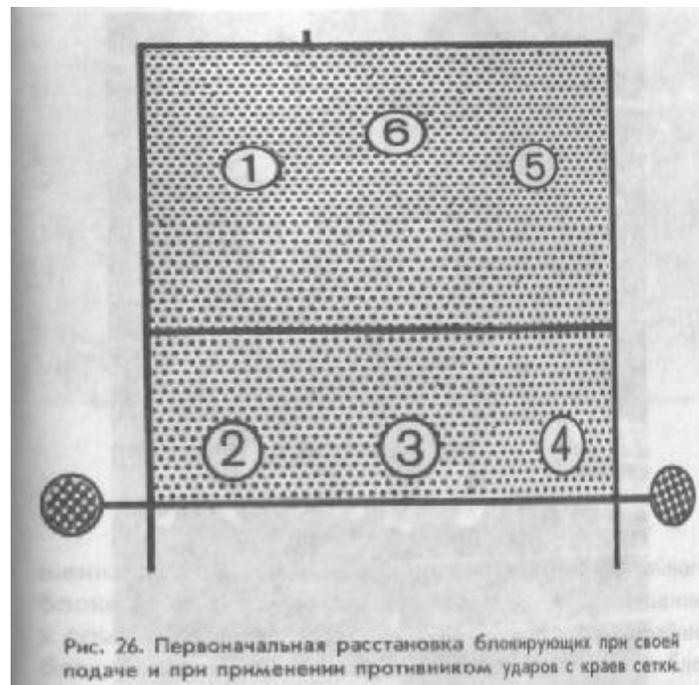


Рис. 26. Первоначальная расстановка блокирующих при своей подаче и при применении противником ударов с краев сетки.

рукой одного блокирующего и левой рукой другого), поэтому функции блокирующих следует разделить, закрепив за каждым ответственность за блокирование строго определенных зон, и отработать согласованность их действий. Наиболее ответственная задача у среднего блокирующего: он должен принимать участие в блокировании при ударе любого нападающего, причем к тому же должен блокировать и наиболее часто используемое направление ударов. Так, например, при ударе нападающего из зоны 4 наиболее часто наносятся удары «по ходу» по зонам 4 и 5, а при ударах из зоны 2 — больше ударов — тоже «по ходу» — наносится по зонам 1 и 2. Эти направления и должен держать под контролем средний блокирующий. Именно поэтому его называют еще и ос-



новным блокирующим, в отличие от крайних блокирующих, выполняющих вспомогательную роль. Правильность такого подхода подтверждается и практикой ведущих команд, где на месте среднего блокирующего всегда располагается игрок передней линии, лучше других владеющий техникой блокирования.

За удар, проведенный между руками блокирующих, несет ответственность крайний блокирующий, действия которого находятся в зависимости от действий основного блокирующего, и вот почему: момент прыжка основного блокирующего должен запаздывать по отно-



шению к прыжку нападающего, а прыжок крайнего блокирующего может запаздывать по отношению к прыжку основного блокирующего. Поэтому крайний блокирующий, прыгая на блок позже основного блокирующего, который уже принял определенное тактическое решение, должен способствовать осуществлению технически качественного блока и не допускать образования «дыры» между руками блокирующих.

Большое значение для успешного группового блокирования имеет правильный толчок блокирующих для прыжка, который должен быть направлен почти вертикально вверх. Если же он выполняется скорее в длину, чем в высоту, это снижает качество блока и, более того, может привести к травмам при приземлении (рис. 27).

Очень важно, чтобы в двойном блокировании принимали участие, когда это возможно, оба игрока. Иначе один из них будет блокировать только свою зону, рассчитывая на блок партнера, и большая часть площадки будет не защищена от ударов противника.

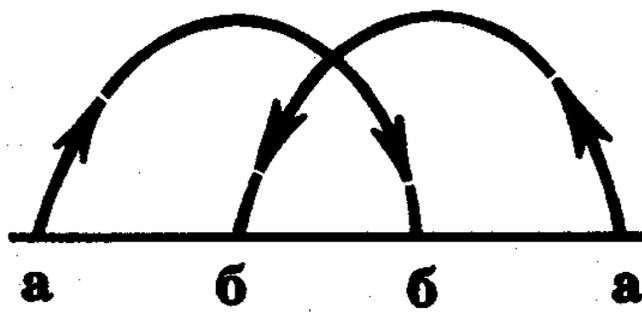
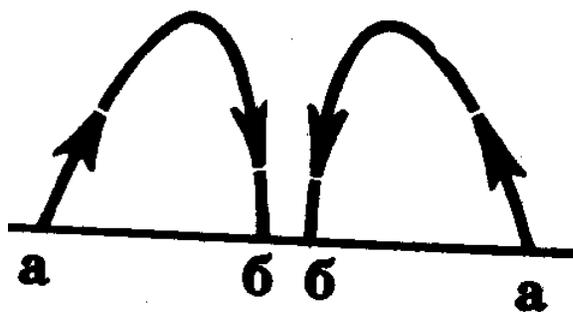
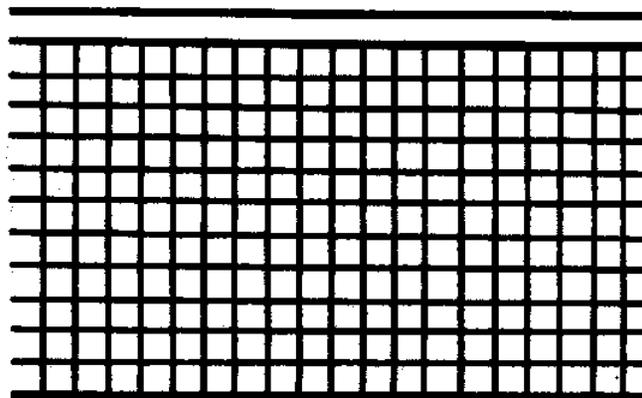
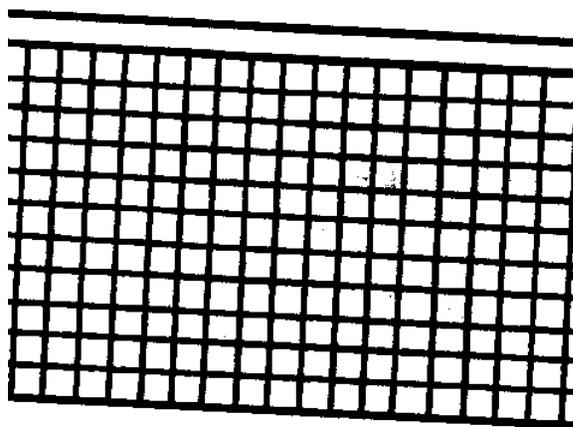


Рис. 27. Место толчка ("а") и место приземления ("б") блокирующей.
Слева — правильные, справа — неправильные.



При современной тактике нападения тройное блокирование невозможно применять как основной способ блокирования. Его можно использовать лишь в том случае, если нападающему сделана высокая передача на удар в средней части сетки, что бывает только в решающие моменты игры, когда многие команды сводят игру в нападении к игре отдельных нападающих, которые к тому же в таких ситуациях редко применяют обманные удары. Преимущество такого блокирования очевидно: при правильно поставленном тройном блоке ладони блокирующих закрывают от удара всю площадку. К числу его недостатков можно отнести невозможность полноценной страховки, что вполне подтверждает правило, которого придерживаются опытные игроки: «При тройном блоке надо не бить, а обманывать!».

Тактика блокирования

Зонный блок

Этот термин обозначает блок, при котором блокирующие закрывают только одно из всех возможных направлений ударов (обычно, ударов «по ходу», как более часто употребляемых). Он применяется в тех случаях, когда блокирующий не смог определить направление, в котором будет произведен удар. Поэтому зонный блок — мера вынужденная и временная, возможная только в решающие моменты игры, когда нападающие упрощают свою тактику и направляют удары в одном и том же направлении.

Блокирование далеких мячей

Здесь нельзя дать единого рецепта, верного для всех случаев. Важнейшим отправным пунктом для принятия решения является знание нападающих противника и особенностей передачи на удар: если передача далекая, неудобная для удара и дана слабому нападающему — блок ставить вообще не нужно. Если же такую передачу получил основной нападающий команды, прекрасно владеющий ударами с далеких передач, да еще и проявивший себя отличным нападающим в данной игре — необходим групповой блок. При блокировании мячей с далеких передач следует учитывать два момента: ладони блокирующих должны располагаться почти напротив мяча, так как сектор для проведения нападающих ударов ограничен, и у нападающего нет возможности обойти блок слева или справа, не рискуя послать мяч в аут.

Прыжок блокирующего должен больше запаздывать по отношению к прыжку нападающего, чем при ударе с близкой передачи, так как после удара с далекой передачи мяч должен еще пролететь 1 — 3 метра до рук блокирующих, и это время необходимо использовать для определения направления удара в опоном положении.

Блокирование при основных тактических комбинациях

Разберем некоторые особенности блокирования при основных тактических комбинациях:

1. В основе всех без исключения тактических комбинаций в нападении лежит удар с низкой передачи одного из игроков передней линии. Еще лучше, когда все три игрока передней *линии* нападают с таких передач. Если первая передача дана на верхний край сетки в зону 3 и средний нападающий играет с низкой передачи, при ее хорошем исполнении все игроки передней *линии* будут производить удары в худшем случае против одиночного блока, как бы хорошо ни владел техникой блока противник. Блокировать удары с низкой передачи надо следующим образом: увидев, что первая передача дана близко к сетке и что нападающий, хорошо владеющий ударом с низкой передачи, резко пошел на связующего, блокирующий должен прыгать на блок одновременно с нападающим, когда мяч еще находится на пальцах передающего игрока, и еще неизвестно, кто из нападающих получит передачу на удар. Прыгать на блок после выполнения низкой передачи на удар бесполезно. Малейшее промедление приведет к тому, что блокирование будет запоздалым.

Когда при такой комбинации в зоне 3 низкая передача идет одному из крайних нападающих, соответствующий крайний блокирующий должен делать прыжок после нападающего, как при обычном одиночном блокировании. Если же исполнением этой комбинации противник владеет плохо, организуется групповой блок. Оправданием для одиночного блока может быть только хорошая первая передача к верхнему краю сетки. Если же связующий выполняет передачу на удар в метре или дальше от сетки — необходимо организовывать

Групповой блок!

2. При выполнении противником тактической комбинации «эшелон», когда игроки зон 3 и 4 атакуют в центре площадки вдоль оси, перпендикулярной сетке,

но на разных расстояниях от нее, блокирующие должны определить заранее, будет ли выполнена такая комбинация. И, если игроки противника ее выполняют, то блокирующий обязан прыгать одновременно с нападающим, выполняющим удар с низкой передачи у сетки, а затем должен быть готов сделать повторный прыжок для блокирования удара нападающего с более высокой передачи позади своего партнера.

При четких действиях противника в этой комбинации блокирующий не всегда успевает повторно прыгнуть на блок, но он всегда должен пытаться сделать это.

Так же должен действовать блокирующий при выполнении комбинации Морита: он должен знать, умеет ли данный игрок выполнять такой удар, и, соответственно, должен быть готов сделать повторный прыжок на блок.

3. Особую трудность представляет блокирование нападающих ударов, выполненных перемещающимися игроками не из своей зоны. Чтобы хорошо блокировать подобные удары, блокирующим необходимо четко согласовать свои действия и заранее договориться, кто кого должен блокировать. Например, связующий вышел для передачи мяча на границу зон 2 и 3 и получил хорошую первую передачу к верхнему краю сетки. Средний нападающий делает разбег для удара с низкой передачи за головой связующего игрока, то есть в зоне 2, а правый нападающий выполняет комбинацию «крест», в результате которой удар будет им нанесен не в своей зоне, а в зоне 3. В принципе средний блокирующий должен блокировать среднего нападающего, но если в данном случае он это сделает, то удару правого нападающего в зоне 3 не будет противопоставлен блок. При таких тактических комбинациях блокирующие должны придерживаться следующего принципа: каждый блокирующий отвечает за блокирование ударов в своей зоне вне зависимости от того, игрок какой зоны производит удар.

Когда не следует блокировать!

В каждой встрече команды проигрывают мячи только из-за того, что игроки прыгают на блок, когда этого делать не следует. Блокирующие должны безошибочно распознавать передачу, удобную для нападающего удара, хотя порой, когда даже при хорошей передаче нападающий по каким-то причинам явно не успевает выполнить удар, блокирующие не должны прыгать на блок. В таких случаях игроки задней линии, которым игровую обстановку оценить легче, должны помочь своим блокирующим подсказкой: **«Не блокируй!»**

Глава 11 ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И СБОРОВ

Содержание работы на учебно-тренировочных сборах зависит от их целей и сроков проведения. Если участники сбора готовятся к основному соревнованию года, то главная его задача — тактическая подготовка команды, а совершенствование техники является второстепенной задачей.

Если сбор проводится в начале сезона и завершается только контрольными товарищескими играми, то основная его задача — совершенствование техники игры и индивидуальных тактических действий, хотя необходимо уделить время и подготовке основного состава. Продолжительность сбора определяет и его программу. Как правило, длительные сборы продолжительностью свыше трех недель проводить нецелесообразно, так как игроков нельзя надолго отрывать от их семей, а кроме того, строго регламентированная жизнь сбора быстро надоедает игрокам. Нецелесообразно придерживаться правила, гласящего: чем ответственнее соревнование, тем более продолжительным должен быть сбор по подготовке к нему. Это грубая ошибка, точнее, в этих случаях сбор действительно должен быть более продолжительным, но весь срок следует разбить на несколько этапов, из которых каждый не может превышать трех недель. Эффективны только краткосрочные

сборы, а основная работа, если речь идет об игроках сборной страны, должна проводиться в клубных командах без отрыва игроков от дома.

Виды учебных занятий

1. Занятие по совершенствованию техники и тактики игры. Основное внимание на таком занятии уделяется одному-двум приемам игры, но в занятие включаются, естественно, и другие приемы игры, а при проведении учебной игры игрокам даются задания по совершенствованию в игровых условиях основных для данного занятия приемов. Реже такие занятия проводятся без игровой части, на которую должно отводиться около половины учебного времени.

2. Игровая тренировка. На построении тренер объявляет игровые составы и задание на игру каждой команде. После разминки начинается игровая часть урока, состоящая иногда из 10—12 партий, в зависимости от продолжительности каждой партии. Основная цель такого занятия — подготовка игроков к условиям официальных соревнований.

3. Занятие по индивидуальным планам. Для проведения этих занятий в начале учебного года тренер составляет индивидуальный план работы каждого игрока, для чего предварительно беседует с каждым игроком: выясняет, насколько хорошо игрок знает свои ошибки, проверяет его теоретические знания, согласовывает с ним задания, которые тренер наметил для включения в его индивидуальный план работы. В плане указываются все недостатки игрока, которые он должен устранить, работая самостоятельно. Задания должны быть конкретными, изложены ясно и кратко.

Копия плана вручается игроку, а если это индивидуальный план игрока сборной страны, то и тренеру клубной команды игрока, с которым этот план предварительно согласовывается.

Занятия по индивидуальным планам способствуют самостоятельной работе игроков над устранением своих недостатков и освоению новых для них приемов игры, поэтому они проводятся в свободной и непринужденной обстановке, порой игроки сами разрабатывают план проведения этих занятий по своему усмотрению. Иногда тренер может отводить для таких занятий полностью основное тренировочное занятие дня, но обычно игроки работают над индивидуальными планами в свободное от основного занятия время. В качестве примера приводим индивидуальный план условного игрока «Х».

Индивидуальный план на 1994 год

Основной недостаток: слабая игра в защите. При приеме нападающих ударов преждевременно уходит вперед, не учитывая качество передачи на удар, действия нападающего и расположение рук блокирующего. Больше времени уделять отработке приема нападающих ударов и дальних мячей с падением на грудь и нижним передачам мяча.

Задание по блокированию: освоить правильную технику одиночного блока. Научиться уверенно блокировать удары «по ходу». Совершенствовать свои действия как основного блокирующего.

Задание по подаче: научиться подавать подачу любым способом в заданную зону площадки. Совершенствовать подачу в прыжке.

Задание по нападающему удару: овладеть сильным ударом «крюком» и нападающим ударом за головой связующего игрока.

Задание по передаче мяча: отработать четкий прием подачи. При переходе мяча со стороны противника без нападающего удара применять только верхние передачи.

Дополнительные задания: вес тела не должен превышать 72 килограмма. В физическую зарядку постоянно включать силовые упражнения для

мышц плечевого пояса и прыжковые упражнения. Запрещается в игре и на тренировках комментировать ошибки своих партнеров.

Подпись тренера команды
Подпись игрока Дата

4. Теоретические занятия. Только при хорошем знании теории игроки могут сознательно исправлять свои ошибки, тактически грамотно строить свои действия на площадке и правильно выполнять технические приемы. Проводить теоретические занятия можно в спортивном зале, но лучше в специально оборудованном кабинете, имеющем классную доску, макет волейбольной площадки с передвижными фигурками игроков и все необходимое для просмотра видеофильмов и кинограмм. Темой каждого теоретического занятия должно быть изучение только одного приема игры. Полезно докладчиками назначать по очереди всех игроков, причем не обязательно ведущих или лучших в исполнении данного приема. Если занятие проходит пассивно, тренер должен постараться вовлечь всех игроков в обсуждение темы занятия. Во время учебных сборов тренер объявляет расписание теоретических занятий в первый же день, чтобы игроки могли заранее подготовиться к ним. Это тем более важно для игроков, которым тренер поручает выступать с основным докладом.

Приведем примерный перечень теоретических занятий, которые особенно рекомендуем проводить на сборах:

Основы правильной техники одиночного блокирования.

Почему некоторые подачи и мячи, переходящие со стороны противника без нападающих ударов, следует принимать верхними передачами?

Основные виды страховки (каждому игроку нарисовать схему расположения игроков при всех видах страховки).
Докладчика Назначить в день проведения занятия.

Системы записей игры команды противника и своих игроков.

Что такое боковое зрение и его роль в тактике игры.

«Скрытые» передачи. Их техника и тактика.

5. Контрольные товарищеские игры. При возможности их желательно проводить на тех же площадках и в той же обстановке, в которой придется выступать в предстоящих официальных встречах. Целесообразно проводить такие игры с самыми сильными противниками. Игра против слабых команд не позволяет выявить свои недостатки и не дает команде опыта ответственных встреч.

Продолжительность, частота и последовательность проведения занятий в учебной работе

На тренировочных сборах по подготовке к крупнейшим соревнованиям цикл тренировок должен совпадать с регламентом проведения этих соревнований, но практически большинство тренеров предпочитают строить цикл тренировок в расчете на большую физическую нагрузку, чем во время соревнований. Как правило, такой цикл предполагает чередование пяти тренировочных дней и одного дня, свободного от занятий и посвященного, как принято его называть, «активному отдыху». В каждом пятидневном цикле как минимум один или два тренировочных занятия надо проводить как игровые тренировки, в утренние часы, так как в предварительных играх любых соревнований все команды часть встреч проводят именно в это время и нередко исход как раз такой встречи может определить выход команды в финал.

Наиболее рациональным мы считаем проведение одной пятитренировочной тренировки в день и категорически возражаем против двухтренировочных тренировок, потому что ни на одних соревнованиях командам не приходится играть по две игры в день! Пятичасовые тренировки

по нагрузкам сопоставимы с встречами равных противников высокого класса, где игры нередко продолжаются свыше трех часов. Поэтому готовиться надо именно в расчете на подобные или еще более сильные нагрузки, так как моральное и физическое напряжение на официальной игре и на тренировке — далеко не одно и то же.

Вы, может быть, заметили, что среди перечисленных видов учебных занятий не упомянуты занятия по общефизической подготовке. Сделано это не случайно, так как мы не считаем целесообразным проведение таких занятий, полагая, что они лишь отнимают тренировочное время, необходимое для совершенствования техники и тактики волейбола.

Проводить занятия по общефизической подготовке вместо обычного тренировочного занятия или даже как разминочную часть его — излишняя роскошь. Если игроки имеют большое желание «порезвиться» в футбол или баскетбол, они могут это делать в свободное от занятий время.

Такой взгляд на общефизическую подготовку связан с тем, что волейболистам нужна только специальная подготовка, развивающая те мышцы и совершенствующая те навыки, которые требуются игрокам для игры в волейбол, а не для выступлений в других видах спорта.

В начале сбора на первом занятии по совершенствованию техники и тактики игры проверяется выполнение игроками их индивидуальных планов, на втором занятии проводится игровая тренировка, во время которой в процессе выполнения всех приемов проверяется спортивная форма игроков.

Последовательность отдельных видов учебных занятий в период проведения трехнедельного сбора по подготовке к ответственным соревнованиям должна быть такой: теоретические занятия — не менее двух-трех в пятидневном цикле, но не за счет практических занятий. Например, практическое занятие проводится вечером, а утром после завтрака проводится теорети-

ческое занятие, и наоборот. Причем, если тренер часто проводит теоретические занятия, это говорит только о его высокой квалификации и хорошем знании теории волейбола.

Примерно так же решается вопрос и с проведением занятий по индивидуальным планам, с той лишь разницей, что если теоретические занятия планирует и проводит тренер, то работа по индивидуальным планам проводится тоже в свободное от практических занятий время, но только по желанию игроков.

Таким образом, в пятидневном тренировочном цикле чередуются практические занятия по совершенствованию приемов игры, игровые тренировки и контрольные товарищеские игры. В первом пятидневном цикле четыре дня надо проводить первый вид занятий, пятый день — контрольная игра между первым и вторым составами. Во втором пятидневном цикле преобладают игровые тренировки (не менее трех дней), а в третьем пятидневном цикле проводятся только игровые тренировки и контрольные игры. Оставшиеся дни посвящаются работе по устранению недостатков, главным образом в тактической подготовке.

Предположительный основной состав для предстоящих соревнований следует определить в первые же дни проведения сбора, однако к концу его срока состав может незначительно измениться. Если же к концу сбора основной состав изменился существенно (заменено более двух игроков), значит, квалификация тренера не высока: он легко поддается давлению со стороны, плохо знает своих игроков и не имеет собственного мнения.

Высокая физическая нагрузка достигается длительными по времени игровыми тренировками и наращиванием темпа в начальной части занятий. Нельзя допускать появления признаков перетренированности у игроков: чувства общей усталости, пресыщения как упражнениями с мячом, так и самой игрой. В этих случаях нагрузку лучше снизить и дать дополнительные свободные от занятий с мячом дни. Успех сбора зависит

во многом от дисциплины всех его участников, включая и тренерский состав, и от требовательности тренеров ко всем игрокам.

Записи игр

Запись игры противника и игры своей команды на видеопленку является лучшим, но не единственным способом, позволяющим выявить сильные и слабые стороны команд. Просмотр таких видеofilьмов дает тренеру возможность показать игрокам наглядно их ошибки, а просмотр записи игры противника — обратить внимание своих игроков на те особенности его игры, которые стоит использовать, или которых необходимо остерегаться в предстоящей игре.

При просмотре видеofilьмов целесообразно чаще пользоваться стоп-кадрами, позволяющими *тренеру* показать игрокам те детали игры, на которые он хочет обратить особое внимание.

Однако даже при наличии у команды возможностей по изготовлению видеofilьмов, ограничиваться только ими нельзя, так как многие вопросы проще объяснить игрокам при помощи ручной записи игр. Так, например, наиболее часто используемое направление нападающих ударов противника, сведения о котором важны для блокирующих, достаточно быстро можно выявить по записям игры. Практически любые статистические данные по всем приемам игры лучше использовать, исходя из этих записей игр, а недостатки в выполнении технических и тактических приемов лучше выявляют видеofilьмы, поэтому оба этих метода следует сочетать.

Записи игр делаются как для изучения игры противника, так и для выявления недостатков своей команды. Изучение игры противника проводится игроками своей команды, а иногда и специально прикрепленными к команде группами студентов физкультурных институтов. Эта работа ведется по заданиям тренера команды по

определенным схемам, которые меняются в зависимости от того, какую задачу ставит тренер. Обычно каждый игрок основного состава записывает игру в нападении соответствующего игрока команды противника, против которого он будет «сражаться» на передней линии, на блоке и в нападении. Такое распределение записей делается для того, чтобы игрок хорошо знал своего конкретного противника. Запасные игроки фиксируют другие приемы игры, выполняемые противником: особенности страховки и защитных действий, места расположения слабейших блокирующих в каждой расстановке, тактические комбинации и так далее. Все эти данные служат базой для оценки игры противника и проведения установки на игру, а записи игры своей команды помогают выявить и устранить недостатки в игре всей команды и отдельных ее игроков. Вопросы, которые подлежат записи, многообразны и охватывают все приемы игры и все действия команды на площадке.

Несколько слов о разминке

Возможно этот наш совет покажется парадоксальным: чем больше времени команда использует на разминку, тем лучше она будет играть в предстоящей игре, чем больше сил команда израсходует на разминку, тем больше их будет в игре! В случае, если разминка ограничена временем, необходимо использовать для длительной разминки запасное разминочное поле, которое всегда предоставляется командам на крупных соревнованиях. Приезжать в зал задолго до начала своей игры и просматривать другие игры нельзя, так как это в той или иной степени ведет к эмоциональному возбуждению большинства игроков, совершенно не нужному перед игрой.

Организатором разминки является тренер, и она должна проводиться по определенному плану, отработанному во время игровых тренировок. В разминку надо включать разминочные упражнения и специальные

упражнения для подготовки игроков к выполнению всех приемов игры, вне зависимости от их специализации в команде. Когда основной нападающий разминается только в нападении, а связующий только в передаче мяча — это не принесет успеха команде.

Большое внимание в разминке должно быть уделено приему подачи и точности первой передачи, так как по сути дела эти действия в основном решают исход встреч.

Нагрузка при разминке дозируется в зависимости от привычек игроков: если игрок привык к малым нагрузкам при разминке и после нее сразу же полноценно играет, нагрузку при разминке ему увеличивать не стоит.

Глава 12 ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД СТРАНЫ

Этот процесс всегда должен подчиняться незыблемым принципам и должен быть понятен игрокам, тренерам и общественности. Поэтому он должен определяться **не только субъективным мнением лиц, комплектующих сборные страны, но и рядом объективных данных**. Наше мнение по этому вопросу мы и предлагаем читателю.

Составы игроков сборных команд страны должны утверждаться **ежегодно после окончания каждого чемпионата страны**, и игроки должны включаться в состав сборной по результатам этих игр, а не за прошлые, пусть и выдающиеся, заслуги. Сборная страны должна комплектоваться в первую очередь из игроков, завоевавших на этом первенстве золотые, серебряные и бронзовые медали. Мы считаем, что в сборную страны должны входить пять игроков (не больше!) из команды, занявшей первое место в первенстве страны, четыре игрока — из команды, занявшей второе место, три игрока — из команды, занявшей третье место и два-три игрока из любых остальных команд. Допускаем, что один особо одаренный игрок может войти в сборную, даже из команды, занявшей последнее место.

Основной состав сборной должен быть целиком укомплектован медалистами этого чемпионата страны

и, в первую очередь, золотыми медалистами, которых должно быть в основном составе не менее трех-четырех. Допустимая корректировка — плюс-минус один игрок, в зависимости от особенностей данного чемпионата. Например, в случае назначения дополнительных игр для выявления победителей, что говорит о равенстве сил призеров. При таком подходе в сборной будут играть действительно сильнейшие игроки, и такой принцип, несомненно, справедлив. Советуя не вводить в сборную больше пяти игроков из команды чемпионов страны, мы исходим из следующего: как правило, шестой игрок команды-чемпиона попадал в сборную не потому, что он сильнее игроков других команд, а только потому, что его команда стала чемпионом. Если принять такой принцип комплектования сборной, то он должен быть известен всем участникам чемпионата. Это, несомненно, станет дополнительным стимулом в игре.

Мы против постоянной «базовой» команды, из игроков которой, в основном, создается сборная. Это допустимо только в одном случае — если именно эта команда постоянно выигрывает первенство страны. По предлагаемому нами принципу «базовой» командой сборной всегда должна быть команда чемпиона страны данного года и это, несомненно, тоже справедливо. У сборной должна быть своя постоянная тактика игры, основанная на лучших достижениях не только отечественного, но и мирового волейбола. Не следует слепо копировать тактику игры своей «базовой» команды этого года, поскольку в следующем году может произойти смена чемпиона, и тогда придется менять и тактику игры, что вряд ли полезно для подготовки сборной. По окончании каждого чемпионата страны федерация (ассоциация) волейбола страны по представлению старшего тренера сборной обсуждает и утверждает ее игровой состав, причем ведущую роль в этом в первую очередь должен играть старший тренер сборной — он же будет готовить команду и отвечать за ее результаты. Состав игроков утверждается сроком на один год,

до окончания первенства страны следующего года. В течение этого времени изменения в составе сборной, вызванные объективными причинами (болезнью, семейными обстоятельствами), целесообразно поручить тренерскому составу сборной.

По нашему мнению, нецелесообразно назначать на годичный срок и старших тренеров сборной. Конечно хорошо, если старшим тренером сборной всегда будет тренер команды — чемпиона страны. Однако при смене чемпиона и появлении нового тренера сборной могут меняться и тренерские установки, что не способствует стабильной и целенаправленной работе с сильнейшими игроками страны. Мы глубоко убеждены, что старших тренеров сборных следует назначать сроком на четыре года и подводить итоги их деятельности после окончания очередных олимпийских игр: если сборная успешно выступила на этих самых главных соревнованиях четырехлетия, тренер остается еще на один четырехлетний срок, а если выступила плохо, то решается вопрос о новом старшем тренере сборной.

Старшему тренеру необходимо дать время для плановой подготовки сборной команды, для экспериментальной проверки новых тактических вариантов ведения игры, для подбора основного состава олимпийской команды и, может быть главное, для обыгрывания молодежи в основном составе сборной команды и в самых ответственных играх, в том числе и официальных. Сейчас у старшего тренера сборной для такой работы возможностей нет: на игру любой степени сложности он вынужден ставить свой основной состав, зная, что каждое поражение грозит ему прощанием со сборной. **Надо дать право тренеру сборной на поражение**, тогда он сможет своевременно подготовить полноценный молодежный состав сборной и замена «постаревшего» победоносного дотоле основного состава новым составом сборной будет проходить не так болезненно, как проходит сейчас фактически во всех странах мира.

Должен ли старший тренер сборной обязательно быть бывшим ее ведущим игроком? В истории мирово-

го волейбола тренерами сборных многих стран часто были ее лучшие в прошлом игроки, и в этом есть ряд преимуществ:

1. Такой тренер приходит в сборную, уже имея большой авторитет среди ее игроков.

2. Он может сам показать на практике выполнение любого приема игры на самом высоком уровне.

3. Ведущего игрока обычно назначают тренером сборной сразу же после вывода его из игрового состава сборной, и он хорошо знает оставшихся в команде игроков со всеми их плюсами и минусами, хотя это же одновременно создает ему и определенные трудности, поскольку не всегда удается сразу же ввести жесткую дисциплину среди своих недавних партнеров и твердо проводить собственную принципиальную линию по главным вопросам работы сборной.

Мы же придерживаемся мнения, что старшим тренером сборной не обязательно должен быть бывший ведущий ее игрок и даже более того: мы считаем, что такой игрок сначала должен обязательно поработать вторым тренером сборной, и, в зависимости от его успехов в этой работе, может решаться вопрос о его назначении на пост главного тренера сборной. Мировой опыт показывает, что, пожалуй, чаще старшими тренерами сборных становились волейболисты, никогда не игравшие в составе сборных команд своих стран и тем не менее добивавшиеся высоких результатов на этом посту. Им легче было сразу же наладить высокую дисциплину в коллективе сборной и твердо проводить свою линию работы, во многом благодаря тому, что они приходили в сборную, имея высокий авторитет, но не игровой, а тренерский, так как до назначения в сборную они, как правило, возглавляли одну из лучших, а чаще всего — самую лучшую команду своей страны.

Итак, один тренер имеет большой игровой опыт, другой — большой тренерский опыт... Кого же предпочесть? На наш взгляд, при прочих равных условиях второй вариант лучше: игровой и тренерский опыт далеко не одно и то же, особенно при выборе кандидата на

пост тренера сборной страны. Мы убеждены, что на эту должность должен назначаться тренер, уже имеющий большой опыт ответственной тренерской работы, и не случаен тот факт, что некоторые лучшие игроки своих стран (конечно же, не все), назначенные сразу старшими тренерами сборных, но не имеющие достаточного опыта тренерской работы, больших успехов в работе со сборной командой не достигали.

Однако старшим тренером сборной может стать и не бывший ее ведущий игрок, и не тренер лучшей команды страны, а, например, очень толковый преподаватель института физкультуры, хороший знаток волейбола (Ю. Клешев в СССР, например). Ведь к тренеру сборной страны помимо наличия специальных знаний предъявляется и целый ряд «неволейбольных» требований: он должен иметь определенные организаторские способности, хорошую репутацию, склонность к психологии и педагогике и многие другие качества. Поэтому подбор кандидатов на эту должность должен вестись особенно тщательно, тем более, если назначение будет происходить на четырехгодичный срок.

Не менее важен вопрос о втором тренере сборной. По нашему мнению, им всегда должен быть тренер команды, которая завоевала в текущем году звание чемпиона страны. Это может стать мощным стимулом для тренеров сильнейших команд. Утверждение кандидатур вторых тренеров должно происходить ежегодно, и только наличие явной несовместимости старшего тренера сборной и ее второго тренера может стать причиной назначения на эту должность тренера «серебряной» или даже «бронзовой» команды, но в любом случае — тренера команды, занявшей в первенстве страны призовое место.

Глава 13
ВОЛЕЙБОЛ ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ЛЕТ. НЕМНОГО
ФАНТАЗИИ

Техника и тактика игры в настоящее время достигли высокого уровня развития, однако ясно, что все приемы игры будут так или иначе развиваться дальше. К арсеналу современных приемов игры нельзя относиться, как к величине постоянной: некоторые из них, как уже было раньше, со временем устареют, и волейболисты перестанут их применять, а большинство приемов, претерпев изменения, останется на вооружении игроков будущего. Имеет смысл оценить все действующие приемы с этой точки зрения с тем, чтобы каждый тренер мог в повседневной работе уже сейчас обратить особое внимание на те способы игры, за которыми он видит будущее.

Содержание этой главы отражает личное мнение авторов и ни в коей мере не претендует на какое-либо обобщение взглядов ведущих тренеров и лучших игроков мира.

Наше путешествие в будущее мы начнем с наиболее вероятных изменений в технике и тактике игры:

1. Подача. Основным способом сильной подачи будет подача в прыжке, которая уже сейчас завоевывает ведущее место. Однако эта подача будет выполняться с разбега. Сейчас при такой подаче игрок делает прыжок с места, имеющий меньшую высоту по сравнению

204

с прыжком с разбега, поэтому и удар по мячу получается менее результативным. Если мяч для подачи будет подбрасывать сам подающий игрок, подачу в прыжке с разбега выполнить практически невозможно. Однако правилами игры не запрещается, если мяч для подачи будет подбрасывать не подающий игрок, а, например, игрок зоны 6. Так как примеров выполнения подачи в прыжке с разбега в настоящее время нет, и ни один игрок еще не выполнял такой подачи в официальных играх, мы кратко опишем технику ее выполнения.

Игрок зоны 6 подбрасывает мяч на среднюю высоту для выполнения подачи примерно на расстоянии одного метра в глубь площадки на уровне зоны подачи. Подающий игрок, находясь в исходном положении в трех-четыре метрах за линией подачи, делает резкий разбег и в прыжке вверх-вперед производит сильную подачу, практически выполняя нападающий удар с задней линии. В чем преимущества такой подачи перед обычной сильной подачей в прыжке без разбега? Как уже сказано, прыжок с разбега намного выше прыжка с места, а значит, и возможность результативного удара больше; подающий игрок наносит удар по мячу значительно ближе к сетке, чем при подаче в прыжке с места и, наконец, удар с разбега всегда резче и лучше координирован, чем удар без разбега. Такой будет основная подача будущего.

По нашему прогнозу ожидается возврат к сильной боковой верхней подаче. Планирующая (японская) подача так же не сказала еще своего последнего слова. И последнее: все подачи, включая и сильные, будут нацеленными.

2. Передача мяча. Основа успеха при применении любого приема игры — неожиданность его выполнения для противника, поэтому все передачи на удар в зоне нападения будут выполняться техникой «скрытых» передач. Часть подач, не слишком сложных для приема, и все мячи, переходящие со стороны противника без нападающих ударов во время игры, будут направляться к верхнему краю сетки ТОЛЬКО ВЕРХНИМИ

205

ПЕРЕДАЧАМИ, что обеспечит выполнение комбинационного нападения, которое сделает невозможным групповое блокирование.

В составах команд будет по шесть связующих игроков, каждый из которых, находясь в зоне 1, будет при подаче противника выходить на переднюю линию для передачи мяча. Это позволит улучшить игру команды во многих приемах *игры*, о чем уже подробно говорилось выше.

3. Игра в защите. Защитные действия, так же как и сейчас, будут строиться на своевременном и правильном выборе места для приема мяча в зависимости от *игровой* обстановки. Не будет применяться страховка блокирующих углом, открытым назад, так как она не дает команде никаких преимуществ, и единственным видом страховки станет вариант, когда игрок зоны 6 выполняет роль защитника на задней *линии*.

4. Нападающий удар и тактические комбинации. Игроки будут играть в нападении только с низких передач во всех зонах передней *линии*, и лишь единичные удары будут вынужденно производиться с высоких передач. Основными в нападении будут тактические комбинации типа «крест» и «шелон» с различными вариациями, а также НАПАДЕНИЕ ВСЕХ ТРОИХ ИГРОКОВ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ в своих зонах, причем этот вид нападения может занять и главенствующую роль.

Будут ли распространены в будущем нападающие удары с первых передач и с «откидок», зависит от того, что победит в дальнейшем — сильная подача и прием ее снизу или прием подачи верхними передачами. Вероятнее всего, *победит* сильная подача, но даже в этом случае^ при малейшей возможности игроки должны применять нападение с первых передач.

5. Блокирование. Основное место займет высоко техническое одиночное блокирование.

6. Правила игры. На протяжении всей истории волейбола отдельные разделы правил периодически менялись и будут меняться в дальнейшем, но они не должны затрагивать основ волейбола (размеров пло-

щадки, количества игроков). Вероятны следующие изменения в правилах: будет отменена трехметровая зона, ограничивающая место подачи. Подавать можно будет в любом месте за задней линией, что расширит тактические возможности игроков.

Официальные игры будущего должны в какой-то форме ввести предел игрового времени, что бесспорно упорядочит проведение соревнований и привьет игрокам навык активной борьбы за каждый мяч. А это сделает волейбол еще более увлекательной игрой.

По-видимому, уже в ближайшее время сетка поднимется еще выше, так как сейчас многие игры проходят неинтересно из-за преобладания нападения над блоком и защитой, в результате чего игра строится по схеме: подача — удар — переход подачи и так далее.

Вероятно, все соревнования будут проводиться по двум группам: основной, где рост игроков не ограничен, и второй, куда войдут игроки, имеющие рост не более 185—190 сантиметров. В настоящее время эти игроки практически «отлучены» от волейбола, так как им не находится места в командах, состоящих из двухметровых гигантов.

Нам бы хотелось проверить через десять лет, насколько мы ошиблись в своих предсказаниях.

О Г Л А В Л Е Н И Е

От издательства	3
В. П л а т о н о в. Мудрость и благородство	14
От авторов	16
Глава 1. Терминология и общие понятия техники и тактики игры	17
Глава 2. О некоторых «волейбольных» аспектах психо- логии	24
Глава 3. Боковое периферическое зрение и его роль в так- тике игры	55
Глава 4. Основные принципы комплектования команд и расстановки игроков на площадке	67
Глава 5. Поддача	76
Глава 6. Нижняя передача — основной способ приема поддачи и защитных действий	98
Глава 7. Верхняя передача — основной способ передачи на удар	120
Глава 8. Страховка	132
Глава 9. Нападающий удар	145
Глава 10. Блокирование	173
Глава 11. Особенности проведения учебных занятий и сборов	189
Глава 12. Принципы комплектования сборных команд страны	199
Глава 13. Волейбол через десять лет. Немного фантазии	204

МАЦУДАЙРА Ясутака

ЭЙНГОРН Анатолий

Так побеждать!

Ответственный за выпуск Е. Н. Кулагина. Художник *В. Н. Дзюба*. Корректор Н. В. Виноградова. Технический редактор в. И. Демьяненко. Лицензия №030307 от 21.02.92

Сдано в набор 27.05.94. Подписано к печати 08.07.94. Формат 84X108/32. Гарн. журн. рубя. Печать офсетная. Усл. печ. п. 10,92. Тираж 50000 экз. Заказ № 668.

Редакционно-издательский центр «Культ-информ-пресс», 191065, Санкт-Петербург, Дворцовая наб., 2.

Типография им. Володарского Лениздата, 191023, Санкт-Петербург, наб. Фонтанки, 57.