

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І.

ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ



МИКОЛАЇВ 2019

Укладачі:

Ю.Кулаков, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.
О. Вертелецький, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

Рецензенти:

Чернозуб А. А., в.о. професора, доктор біологічних наук, декан факультету фізичного виховання та спорту ЧНУ ім. Петра Могили.
Жигadlo Г. Б., доктор філософії в галузі освіти, декан факультету фізичної культури та спорту МНУ ім. В. О. Сухомлинського.

Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І.
Тактика гри у волейбол/За ред. Ю.Є. Кулакова, О.І. Вертелецького
– Миколаїв: МНУ – 190 с.

Рекомендовано вченою радою Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського (протокол № 14, від 18.12.2019 р.).

Методичні рекомендації задумані як посібник для професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання стаціонарної та заочної форми навчання, молодих спеціалістів - вчителів фізичної культури та тренерів з волейболу. У посібнику викладено теоретичні основи методики навчання спортивної гри «волейбол», надані навчаючі програми з техніки гри. Методичні вказівки, наведені в посібнику, достатньо конкретні, що дозволить зосередити увагу вчителів (тренерів) на основних моментах під час навчання технічним елементам.

Методичні рекомендації нададуть допомогу студентам з поліпшенням рівня підготовленості, придбання необхідного досвіду для подальшої професійної діяльності.

УДК – 796.2
ББК – 75. 5

Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І.
Миколаївський національний університет
імені В.О. Сухомлинського, 2019

Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І.

ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Методичні рекомендації

Миколаїв: МНУ, 2019

ЗМІСТ

Розділ I ІСТОРИЧНИЙ НАРИС

I.1 ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК ГРИ.....5

I.2 ЕВОЛЮЦІЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ.....6

Розділ II ТАКТИКА ГРИ

II.1 ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ.....19

II.2 ФУНКЦІЇ ГРАВЦІВ.....23

II.3 КОМПЛЕКТУВАННЯ КОМАНДИ.....25

II.4 КЛАСИФІКАЦІЯ ТАКТИКИ.....28

II.5 ТАКТИКА НАПАДУ.....28

II.6 ТАКТИКА ЗАХИСТУ.....44

Розділ III ОСНОВИ НАВЧАННЯ І СПОРТИВНОГО тренування

III.1 ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ..75

III.2 СПЕЦИФІКА ВОЛЕЙБОЛУ.....84

III.3 ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИКІВ І ЕТАПИ НАВЧАННЯ...87

III.4 ЗМІСТ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....91

Розділ IV ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

IV.1 МЕТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....95

IV.2 НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ, ГРУПОВИХ І КОМАНДНИХ ДІЙ В НАПАДІ І ВДОСКОНАЛЕННЯ В НІЙ.....96

IV.3 НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ГРУПОВИХ І КОМАНДНИХ ДІЙ В ЗАХИСТІ І ВДОСКОНАЛЕННЯ В НІЙ.....117

Розділ I

ІСТОРИЧНИЙ НАРИС

I.1 ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК ГРИ

Донині по більшості джерел батьківщиною волейболу вважають Сполучені Штати Америки, хоча є дані, що говорять про раніше виникнення цієї гри в Європі (зокрема, в Росії гра називалася «Кулачний м'яч») і на Азіатському континенті (Китай, Японія, Корея).

Автором даної гри в США був викладач фізичної культури коледжу в місті Геліок штату Массачусетс Вільям Морган. Він хотів створити просту гру, яку можна було б проводити без особливих приготувань і витрат на устаткування. У 1895 р. Морган розробив правила нової гри. І названа вона була «волейбол», що в перекладі з англійського означає м'яч, що «літає». Вперше волейбол був продемонстрований перед публікою в липні 1896 р. в Спрінгфілді.

Опубліковані в 1897 р. в США перші правила мали десять параграфів:

§ 1. Розмітка майданчика.

§ 2. Приладдя для гри.

§ 3. Величина майданчика — 25X50 футів (7,6 мX15,1 м).

§ 4. Розмір сітки — 2x27 футів (0,61 мX8,2 м). Висота сітки — 6,5 фута (198 см).

§ 5. М'яч — гумова камера в шкіряному або полотняному футлярі. Коло м'яча — 25—27 дюймів (63,5—68,5 см), вага — 340 г.

§ 6. Подача. Гравець, що проводить подачу, повинен стояти однією ногою на лінії і ударити м'яч відкритою долонею. Якщо допущена помилка при першій подачі, то подача повторюється.

§ 7. Рахунок. Кожна неприйнята супротивником подача дає 1 очко. Очки зараховуються тільки при власній подачі. Якщо після подачі м'яч на стороні тих, що подають і вони допустять помилку, то гравець, який подає змінюється.

§ 8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) потрапляє в сітку, це помилка.

§ 9. Якщо м'яч потрапляє на лінію, це вважається помилкою.

§ 10. Кількість гравців не обмежена.

Поступово гра стає все більш популярною в різних країнах. Особливо швидко волейбол розповсюджується на Європейському континенті (Чехословачія, Франція, СРСР). Починає проводитися перша офіційна першість країн (Чехословачія, Польща). У 1928 р. в Москві проходить Всесоюзна спартакіада, в програму якої включений волейбол.

Поширювалася популярність волейболу, мінялися, удосконалювалися і правила гри:

1900 р. — партія вважається закінченою, коли одна з команд набирає 21 очко; висота сітки — 7 футів (213 см). Лінія є частиною майданчика.

1912 р. — розмір майданчика — 35х60 футів (10,6х18,2 м); висота сітки — 7,5 фути (228 см); ширина сітки — 3 фути (91 см). Після втрати подачі гравці змінювалися.

1917 р. — висота сітки — 8 футів (243 см); партія продовжується до 15 очок.

1918 р. — склад команди обмежений шістьма гравцями.

1921 р. — введена середня лінія.

1922 р. — гравцям кожної команди дозволяються тільки три удари по м'ячу.

1923 р. — розмір майданчика — 30Х60 футів (9,1Х18,2 м). За рахунку 14:14 переможцем вважається команда, першою що набрала 2 очки.

Очевидно, основні пункти правил, що характеризують волейбол як гру, сформувалися саме в період з 1917 по 1925 р.

І.2 ВОЛЮЦІЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ

Разом з правилами мінялися техніка і тактика волейболу. Спочатку волейбол був грою-розвагою. Назва «М'яч, що літає,» повністю відповідала

змісту гри. М'яч довго знаходився в повітрі. І навіть при слабкій техніці гравців і великій їх кількості на майданчику (8—9 чоловік і більше) перебити м'яч на вільне місце майданчика супротивника було важко. Проте, поступово стали з'являтися способи передачі м'яча через сітку, що ускладнює дії супротивника.

Незабаром стало очевидним, що перебивати м'яч на сторону супротивника з першого удару не завжди доцільно. Кращі умови для виграшу очка створювалися, якщо м'яч посиляли через сітку з передньої частини майданчика. Гравці почали застосовувати декілька торкань, в грі стали з'являтися елементи колективних дій. Введення пункту правил, що обмежує число торкань, стимулювало розвиток технічних прийомів. Третій удар став нападаючим.

Тактика гри спочатку зводилася до уміння рівномірно розташувати гравців на майданчику і перебити м'яч супротивникові.

У 1921—1928 рр. уточнюються правила гри, формуються технічні прийоми (подача, передачі, нападаючий удар, блок). Виникають основи тактики гри. Полягали вони в першу чергу в організації дій декількох гравців і застосуванні ними окремих технічних прийомів.

Вже на цьому етапі розвитку волейболу подачу, що була раніше тільки способом введення м'яча в гру, починають використовувати як засіб нападу. З'являється верхня бічна подача, технічні прийоми набувають все більш агресивного, нападаючого характеру. Починає узагальнюватися тактика гри, поступово стає очевидним необхідність спеціалізації гравців.

У 1929—1939 рр. розвиваються далі техніка і тактика. З'являється груповий блок, який все частіше застосовують проти нападаючих ударів супротивника. Це, у свою чергу, позначається на розвитку способів нападаючих ударів. Гравці починають використовувати силові, обманні удари. Стає очевидним необхідність страхувати блокуючих. Цю роль доручають гравцям зони 6. З'являється бічний нападаючий удар.

Волейбол все більше стає грою колективною. Це позначається на розстановці гравців на майданчику, на організації нападаючих і захисних дій команди.

У 1934 р. на міжнародній нараді представників спортивних федерацій в Стокгольмі пропонується створити технічну комісію з волейболу. Пропозиція була прийнята на XI Олімпійських іграх в Берліні в 1936 р. Першим головою комісії став голова польської федерації Равіч-Масловські. До комісії увійшло 13 європейських країн, 5 країн Американського континенту і 4 азіатських країни. За основу були прийняті американські правила гри з наступними змінами: переходили на метричну міру вимірювання; дозволялося ударяти м'яч тілом тільки до поясу; гравцям, що торкаються м'яча при блокуванні, заборонялося торкатися до нього до тих пір, поки цього не зробить інший гравець;

висота сітки для жінок стала 224 см; обмежувалося місце для подачі.

Крім того, комісія вела переговори про включення волейболу в програму Олімпійських ігор 1940 р.

Після другої світової війни за ініціативою Франції, Чехословачії і Польщі була створена нова технічна комісія, за рішенням якої в квітні 1947 р. в Парижі відбувся перший конгрес з волейболу. В ньому брали участь представники 14 країн. Конгрес ухвалив рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ).

Створення міжнародної федерації означало визнання волейболу як виду спорту. Зростало його міжнародне значення.

У 1948 р. в Римі ФІВБ провела першу в історії волейболу першість Європи серед чоловічих команд, в якому брало участь 6 країн. Перше місце завоювала команда Чехословаків.

Подальші роки (1948—1968 рр.) характеризуються бурхливим розвитком волейболу у всьому світі. Під керівництвом міжнародної федерації починає регулярно проводитися першість Європи, миру, Кубки світу.

Удосконалюються правила гри: у 1949 р. введено три перерви в кожній партії, дозволений груповий блок; у 1951 р. введена лінія нападу, дозволена зміна розстановки гравців на майданчику після подачі; у 1952 р. ліквідована третя перерва.

У 1957 р. у зв'язку з тим, що волейбол став втрачати своє видовище через велику кількість зупинок в грі, було обмежено число замінів (з 12 до 4); скорочений час, що відводиться на заміну і перерви (з 1 хв. до 30 с.); заборонено виконання заслону при подачі. Крім того, було ухвалено рішення, що зміни в правилах можуть вноситися тільки раз на чотири роки. У 1961 р. кількість замінів під час гри збільшили до 6 і одночасно ліквідували час на заміну. Зміни в правилах, що вступили в дію з 1965 р., були направлені на те, щоб ще більше підвищити видовище волейболу. Було дозволено переносити руки при блокуванні на сторону супротивника, надано право гравцям, що беруть участь в блокуванні, ще раз торкатися м'яча. В результаті зменшилася перевага нападу перед захистом, а крім того, вдалося уникнути суб'єктивізму в суддівстві при фіксації помилок на блоці.

Разом з вдосконаленням правил розвивалися техніка і тактика волейболу. З'явилися удари з країв сітки, з низьких передач, поверх блоку. У нападі стали розвиватися способи ударів як з першої передачі, так і з другої передачі гравця, що виходить. Вони, у свою чергу, дали поштовх до народження таких цікавих комбінацій, як «хрест», «ешелон» іт.

Поступово у більшості провідних команд миру намітилася тенденція до раціональнішої гри. До цього примушували подачі які стали агресивнішими (особливо з виходом на міжнародну арену команд Японії), і дуже велика ще перевага нападу над захистом. Більшість гравців команд перейшли на прийом подачі знизу двома руками. Це дозволило різко скоротити помилки при прийомі подач.

З переходом на прийом подач знизу двома руками гра стала

раціональнішою, тактику гри в нападі з першої передачі стали застосовувати дуже рідко. Із зміною правил блокування (1965 р.) блок став активним засобом захисту. Оскільки гравцям у блоці було дозволено переносити руки на сторону супротивника, нападаючі опинилися в досить скрутних умовах. Почалися пошуки нових прийомів, різноманітних дій. Останнім часом до гри в нападі залучаються гравці не тільки передньої, але і задньої лінії; знижується висота передач, збільшується їх швидкість.

У вересні 1949 р. в Празі відбулася першість миру серед чоловічих команд і першість Європи серед жіночих. Першими чемпіонами світу і Європи стали представники Радянського Союзу.

У 1952 р. (Москва) удруге проводиться першість миру серед чоловіків і вперше — серед жінок. І тут переможцями стали представники Радянського Союзу. Вперше в чемпіонаті світу брали участь представники Азії (Індія).

На першості миру в 1956 р. (Париж) Азія була представлена вже трьома командами — Індії, КНР, КНДР. Вперше приїхали волейболісти Американського континенту (США, Бразилія, Куба). Цю першість миру відрізняла рекордна кількість команд, що брали участь: 17 жіночих і 24 чоловічих.

Господарями чемпіонату світу 1960 р. були бразильці. На цьому чемпіонаті жіноча збірна СРСР третій раз підряд завоювала звання чемпіона світу. Сенсаційним був виступ дебютанта — жіночої команди Японії, що завоювала срібні медалі. Чоловіча збірна СРСР знову стала чемпіоном світу. Передолімпійська першість миру проводилася в 1962 р. в СРСР. Звання чемпіонів серед жіночих команд завоювали спортсменки Японії, серед чоловічих — волейболісти Радянського Союзу.

У подальші роки значно виросла техніка більшості команд. Подачі стали значно агресивнішими, тактика нападу — раціональнішою.

Багато міжнародних змагань 1963 р. проходили під знаком підготовки до

Олімпійських ігор 1964 р. в Токіо. Деякі команди почали комплектувати основний склад за принципом 5—1. Першим олімпійським чемпіоном серед жінок стала команда Японії, а серед чоловіків — команда СРСР. Токійський турнір показав, що клас більшості команд виріс. Якщо раніше на призові місця претендували дві-три команди, то тепер — п'ять-шість. В дні Олімпіади в Токіо проходило засідання арбітражної комісії, на якому були прийняті зміни в правилах змагань. Ці зміни вступили в силу з 1965 р.

У 1965 р. вперше проводився розиграш Кубка світу серед чоловічих команд. Він проходив під знаком омолодження складу в більшості команд. Збірна СРСР завоювала перше місце. Це були перші офіційні змагання, що проводилися за новими правилами. Вони показали, наскільки зросло значення блоку.

У липні 1966 р. в Угорщині вперше проходила першість Європи серед юніорів (до 20 років). У ній брало участь 12 жіночих і 16 чоловічих команд. Чемпіонами Європи стали жіноча і чоловіча команди юніорів СРСР.

Першість миру 1966 р. показала, як виріс клас гри багатьох команд. На призові місця тепер претендували п'ять-сім команд. Жодна з команд, що брали участь в турнірі, не уникла поразок. У ряд з сильними миру — збірними Чехословачії, Румунії, СРСР — встали команди ГДР, Японії. Помітно виросла майстерність гравців збірних КНР, США, Куби, Бразилії. Тактика гри в нападі стала різноманітнішою.

Починаючи з 1965 р. встановилася наступна послідовність проведення найбільших міжнародних змагань по волейболу: Кубок світу, наступного року першість миру, потім першість Європи і, нарешті, олімпійські ігри. Таким чином щороку проводилося яке-небудь одне офіційне змагання. З 1975 р. першості Європи стали проводитися раз на два роки.

Помітно виросла в подальші роки майстерність команд КНДР, Півд. Кореї, КНР, Перу, Бразилії, США, що потіснили колись імениті європейські

команди.

Якщо проаналізувати результати чемпіонатів світу, що проводяться з 1962 р. регулярно раз на чотири роки, то ми переконаємося, наскільки виросла конкуренція в боротьбі за чемпіонське звання. Так, у чоловіків чемпіонами світу за цей період ставали команди таких країн: 1962 р. — СРСР, 1966 р. — ЧССР, 1970 р. — ГДР, 1974 р. — Польщі, 1978 р. — СРСР, 1982 р. — СРСР; у жінок: 1962, 1967 і 1974 рр. — Японії, 1970 р. — СРСР, 1978 р. — Куби, 1982 р. — КНР. Починаючи з 1967 р. жодна жіноча європейська команда, окрім СРСР, не була призером чемпіонатів світу. У ці роки на провідні позиції в світовому жіночому волейболі вийшли команди Японії, КНР, США, Півд. Кореї, Куби, Перу — команди Азіатського і Американського континентів.

І в чоловічому волейболі коло претендентів на призові місця в ці роки було не стабільнішим. Чемпіонами Олімпійських ігор, світу і Європи в період з 1962 по 1976 р. ставали команди СРСР, ЧССР, ГДР, Японії, Польщі.

З 1977 р. почалася прекрасна серія перемог збірної команди СРСР. Мінялися другі і треті призери офіційних турнірів, серед них були команди Польщі, Італії, Куби, Болгарії, Румунії, Бразилії, Югославії. Незмінним залишався тільки чемпіон всіх офіційних змагань — збірна команда СРСР.

Найбільш стабільними були результати наших національних збірних на чемпіонатах Європи. Чоловіча збірна утримувала звання чемпіонів Європи з 1967 р., жіноча — з 1958 по 1979 р.

Чемпіонами всієї першості Європи серед молодіжних команд, що проводяться з 1966 р., і серед юніорів незмінно ставали збірні команди СРСР. Переможцем двох першостей світу серед молодіжних команд (1977 і 1981 рр.) ставала також чоловіча збірна СРСР. Результати нашої жіночої команди в цих змаганнях невтішні — двічі дев'яте місце. Серед призерів — тільки команди Азіатського і Американського континентів. Взагалі в жіночому волейболі останніми роками на передові позиції різко висувалися представниці саме цих

континентів — команди Японії, Півд. Кореї, КНР, Куби, США, Перу.

В даний час під егідою Міжнародної федерації волейболу проводяться наступні офіційні змагання:

волейбольні турніри в програмі олімпійських ігор — раз на чотири роки (1976—1980 рр., 1984 р.);

чемпіонати світу — раз на чотири роки (1978 р., 1982 р. і т. д.); Кубок світу — раз на чотири роки (1981 р., 1985 р. і т. д.); чемпіонати Європи — раз на два роки (1981 р., 1983 р., 1985 р. і т. д.);

чемпіонати світу серед молодіжних команд (до 20 років) — раз на чотири роки (1977 р., 1981 р., 1985 р. і т. д.);

чемпіонати Європи серед молодіжних команд (до 19 років) — раз на два роки (1980 р., 1982 р., 1984 р. і т. д.);

Кубки європейських команд чемпіонів і володарів кубків — щорічно для клубних команд.

Волейбол став одним з провідних видів спорту в світі. Про це говорить, зокрема, той факт, що членами Міжнародної федерації волейболу до 1983 р. стали 146 країн.

У СРСР волейбол почав широко розвиватися в 1920—1921 рр. в районах середньої Волги (Казань, Нижній Новгород). Потім він з'явився на Далекому Сході — в Хабаровську і Владивостоку, а декілька пізніше (з 1925 р.) — на Україні.

У Москві першими до регулярних занять волейболом залучилися слухачі Вищих художніх і театральних майстерень. Стало широко пропагувати цей вид спорту і суспільство «Динамо», створене в 1923 р.

Волейбол стає все більш популярний. З'явилася необхідність в створенні єдиних правил. У січні 1925 р. Московська рада фізкультури розробила і затвердила перші офіційні правила змагань по волейболу. Була визначена висота сітки — 2 м 20 см для жінок і 2 м 40 см для чоловіків. Ігри жіночих

команд стали проводитися на майданчику розміром 15x7,5 м.

У 1926 р. в Москві за новими правилами були проведені перші змагання волейболістів, а з 1927 р. вже регулярно проводиться першість Москви.

Рік 1926-ою відмічений цілим поряд важливих подій: волейбол був включений в план роботи секції ігор Всесоюзної ради фізичної культури; секція ігор Всесоюзної ради фізичної культури затвердила єдині правила змагань; у Харкові відбулася перша міжміська зустріч московських і харківських волейболістів.

Важливою подією в розвитку волейболу в країні з'явився всесоюзний чемпіонат, розіграний під час Всесоюзної спартакіади 1928 р. в Москві. У ній брали участь чоловічі і жіночі команди Москви, УРСР, Північного Кавказу, Закавказької Федерації і Далекосхідного краю. Змагання проводилися по системі з вибуванням. Переможцями серед жінок стала команда Москви, серед чоловіків — команда України. Зустрічі на спартакіаді сприяли виробленню єдиного тлумачення окремих пунктів правил змагань. Слід зазначити, що тут жіночі команди вперше виступали на майданчиках розміром 18x9 м. Ігри спартакіади показали, яке велике значення мають колективні дії всієї команди. Намітилися і різні напрями в розвитку волейболу в різних районах нашої країни. Українських волейболістів відрізняли тактика колективної гри і самовідданий захист, москвичів — сильний напад, далекосхідники привезли новинку — удар з низької передачі.

Слід зазначити, що підготовка збірних команд до Всесоюзної спартакіади сприяла масовому розвитку волейболу на місцях. У першості України, що передувала Всесоюзній спартакіаді, брало участь 21 команда міст і областей республіки.

У тому ж, 1928 р. в Москві була створена постійна суддівська колегія.

Велику роль в розвитку волейболу надано Спартакіаді піонерів і школярів 1929 р. Багато її учасників надалі стали майстрами волейболу.

Значно збільшилося число міжнародних зустрічей, що сприяло появі різноманітних технічних прийомів, подальшому розвитку тактики волейболу. Гравці стали застосовувати силові подачі, широко вводили в гру обманні удари, велику увагу приділяли техніці передачі. Зросла роль захисту, гра пішла в швидшому темпі, що зажадало від гравців більшої рухливості.

У 1931 р. вводиться Всесоюзний комплекс «Готовий до праці і оборони», що став основою фізичного виховання в СРСР. Введення комплексу сприяло не тільки підвищенню загальної і спеціальної фізичної підготовленості волейболістів, але і ширшому залученню молоді до занять цим видом спорту.

Для розвитку волейболу велике значення мали масові змагання, що проводилися на майданчиках парків культури і відпочинку. Тисячі глядачів збиралися біля майданчиків в Центральному парку культури і відпочинку в Москві. Ігри на цих майданчиках були хорошою школою не тільки для багатьох москвичів, але і для зарубіжних гостей. Недаремно на початку 30-х років в Германії були видані правила змагань по волейболу під назвою «Волейбол — народна російська гра».

Весною 1932 р. при Всесоюзній раді фізичної культури СРСР була створена секція волейболу, до складу якої увійшли А. Поташник (голова), В. Осколкова, В. Більрат, Ю. Багон, В. Крюк і ін.

З 1933 р. починає регулярно проводитися першість Радянського Союзу, яка спочатку називалася всесоюзними святами волейболістів. Ігри, що проводяться по круговій системі, привертали велику кількість глядачів. Тут демонструвалися новинки техніки і тактики, які потім ставали надбанням тисячі волейболістів.

Поштовхом в розвитку волейболу серед молоді послужила всесоюзна першість школярів, проведена в серпні 1935 р. Перший етап змагань, в яких брали участь команди 12 міст і областей, проводився з вибуванням, а фінал — по круговій системі. За колектив кожного міста виступали три команди: хлопці

старшого і молодшого віків і дівчата старшого віку.

Рік 1935-го ознаменувався першою пробою сил наших гравців в міжнародних змаганнях: у Ташкенті і Москві відбулися дві товариські зустрічі радянських волейболістів з командою Афганістану. Не дивлячись на те що ігри проводилися за афганськими правилами (у команді було 9 гравців, гра велася до 22 очок, гравці не робили переходу на майданчику), радянські волейболісти отримали переконливу перемогу.

У 1936 р. найбільш масовими були змагання на Кубок ВЦСПС, в яких брало участь більше 100 команд. Кубок і серед жінок і серед чоловіків завоювали команди московського «Медика». У тому ж році вперше було проведено першість серед колгоспних команд.

Продовжували удосконалюватися не тільки техніка і тактика волейболу, але і правила змагань. Так, в 1935 р. сітка для чоловіків була піднята до 2 м 45 см, а в 1937 р. для жінок — до 2 м 25 см. До розмітки майданчика була внесена лінія нападу і введено поняття про гравців передньої і задньої ліній, що обмежило дії любителів індивідуальної гри. У тому ж році місце подачі було обмежене триметровим коридором за правою частиною лицьової лінії, дозволена заміна гравців (раніше заміна Запалу можлива тільки при нещасному випадку), заборонено перенесення рук через сітку при блокуванні.

У 1938 р. значно змінилися правила проведення першості СРСР. Першість того року пройшла на літніх майданчиках серед команд спортивних суспільств. Попередні ігри проводилися в різних містах країни, а фінал — в Москві. Першість привернули значно більше команд і внесло пожвавлення і роботу на місцях. Дві подальші першості СРСР (1939 і 1940 рр.) проводилися за тим же принципом.

Тренери і гравці продовжували творчі пошуки нових рішень в області техніки і тактики. У зв'язку із збільшеною роллю нападу почали намагатися комплектувати команду з шести нападаючих (збірні Москви 1937 р. і

Ленінграда 1938 р.). Гравці стали використовувати удари, з краю сітки. Московські команди з успіхом застосували удари з першої передачі. Велике значення придбала сильна бічна подача. Деякі команди стали частішими вдаватися до групового блоку.

У ці роки в основні склади команд прийшло багато молодих талановитих гравців.

У роки Великої Вітчизняної війни волейбол, продовжували культивувати у військових частинах. Вже в 1943 р. починають оживати волейбольні майданчики. У тому ж році розігрується першість по волейболу в Москві, Ленінграді, Тбілісі, Баку. Налагоджується регулярна учбово-тренувальна робота в секціях.

З 1945 р. поновлюється першість СРСР. Першість цього року показала збільшену роль нападаючих гравців. Чемпіони країни — динамівці мали в основному складі чотири нападаючих і цим відрізнялися від інших команд, які будували гру на двох або трьох нападаючих. Відбулися зміни і в тактиці — широко стали застосовувати напад з першої подачі. Проте рідко ще використовували групове блокування, сильні подачі. Рік від року удосконалювалися техніка і тактика, фізична підготовка волейболістів.

Рік 1947-й був роком виходу наших волейболістів на міжнародну арену. На першому Всесвітньому фестивалі демократичної молоді і студентів в Празі був проведений турнір з волейболу, в якому брали участь п'ять чехословацьких і три зарубіжні команди, і в їх числі команда Ленінграду. Волейболісти стали переможцями цих змагань. У зустрічі з чехословацькими спортсменами нашим гравцям вперше довелося зіткнутися з подачами «свічкою». Восени того ж року триразові чемпіони СРСР динамівці Москви виїжджали на товариські ігри до Польщі, де перемогли у всіх зустрічах з великою перевагою. У подальші роки міжнародні зв'язки волейболістів розвивалися і міцніли.

У 1948 р. Всесоюзна секція волейболу вступила в члени Міжнародної

федерації волейболу (ФІВБ), а в наступному, 1949 р. наші гравці вперше взяли участь в офіційних міжнародних змаганнях. У вересні того ж року в Празі відбулася першість світу серед чоловічих команд і першість Європи серед жіночих. Генеральною репетицією перед такими значними змаганнями для волейболістів була участь в другому Всесвітньому фестивалі демократичної молоді і студентів в Будапешті. Спортсмени отримали перемогу в турнірі по волейболу.

Блискуче завершилися і перші офіційні виступи наших команд на першості світу. У 1950—1952 рр. обидві команди блискуче підтверджували звання сильних. Проте в подальші роки результати виступів в офіційних міжнародних змаганнях знизилися. Так, на першості Європи 1955 р. в Бухаресті наша чоловіча збірна команда була тільки четвертою, а жіноча — другою. На першості світу 1956 р. в Парижі жіноча збірна СРСР другий раз завоювала звання чемпіона, а чоловіча пропустила вперед команди Чехословачії і Румунії. Першість Європи 1958 р. в Празі не змінила співвідношення сил на міжнародній арені. Ці невдачі чоловічої збірної СРСР пояснюються в першу чергу повною зміною основного складу команди після першості миру 1952 р. Гравці, що довгі роки виступали в основному складі, покинули команду, а молодь виявилася не готовою прийняти естафету старшого покоління. Крім того, значно виросла майстерність гри національних збірних команд, і в першу чергу Чехословачії, Румунії, Угорщини, Польщі.

Матч трьох континентів, що проходив в 1959 р. в Парижі, зібрав сильні команди світу. Перемігши основних суперників — гравців Румунії і Чехословачії, чоловіча збірна СРСР зайняла перше місце в міжнародних змаганнях.

Розділ II

ТАКТИКА ГРИ

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Тактика гри — це організація спортивної боротьби команди за допомогою індивідуальних, групових і командних дій.

Основне завдання тактики — визначити засоби, способи і форми ведення гри в конкретних умовах проти певного супротивника.

Тактика гри визначається рівнем технічної майстерності гравців. Головною рушійною силою її розвитку є боротьба між нападом і захистом. Появу нових ефективних засобів і способів нападу диктує необхідність пошуків засобів і способів захисту.

Засобами ведення гри є всі технічні прийоми і способи їх виконання.

Способами ведення гри називають індивідуальні, групові і командні дії гравців, вживані в боротьбі з суперником.

Індивідуальні дії — це дії гравця, направлені на рішення певної тактичної задачі в даний момент ігри.

Групові дії — взаємодія двох або декількох гравців, що виконують конкретне завдання.

Командні дії — це взаємодія всіх гравців команди, направлена на виконання певних завдань в нападі і захисті. Вони реалізуються за допомогою систем гри.

Система гри — це певна організація дій команди, заснована на функціях гравців і їх розстановці на майданчику.

Тактична комбінація — це взаємодія гравців, направлена на створення одному з них умов для завершення атаки або контролю.

Форма ведення гри — це характер прояву дій команди, що виражається в певному темпі і стилі ведення гри, в тактиці замін і перерв, в дотриманні

ігрової дисципліни, в прояві активної боротьби і т.д.

Ігрова дисципліна — це підпорядкування дій кожного гравця командним діям, прагнення чітко виконувати поставлені завдання впродовж всієї гри і турніру, зберігати виняткову зібраність і уміння перемикатися з одних дій на інші відповідно до завдання.

У сучасному волейболі з'явилися нові терміни, що визначають тактичні дії в нападі, що мають наступні значення.

«Просто». Цей термін означає, що в складній ситуації гравець, що передає, повинен передавати м'яч найближчому партнерові з високою траєкторією в зону, не розігруючи комбінації. Такі моменти виникають, коли нападаючі гравці через різні обставини не встигають взяти участь в розіграші тактичної комбінації, або коли сам гравець, що передає, опинився в незручному положенні, або саме знаходження м'яча ускладнило розіграш комбінації.

Першим темпом. Ця назва визначається гравцем, який починає тактичну комбінацію першим (або гравець першого темпу). Як правило, він йде на удар з низької передачі саме першим, оскільки інший гравець також може нападати з низької передачі, але починає дії після першого.

Другим темпом. У розіграш цієї комбінації вступає решта всіх гравців після дії першого. При цьому умовно можна класифікувати двоходові, триходові і чотириходові варіанти комбінацій, коли підключаються всі троє нападаючих передньої лінії і гравець (гравці) задньої лінії. Кожен може діяти в своїй зоні і зоні партнера і йти в будь-якому темпі, роблячи рухи на удар другими, третіми, четвертими або з кимось разом, позначаючи момент і напрям дії.

Одним темпом. В цьому випадку можуть виходити на удар і одночасно стрибати в одній або різних зонах два або три нападаючих.

Зона. Визначається місце в зоні, найбільш зручне для дії кожного нападаючого. Поняття «зона» відноситься також до певних тактичних

комбінацій за участю двох (трьох) нападаючих в одній зоні.

Зліт. Має відношення до ударів з низьких передач по вертикальній або злегка пологій траєкторії в більшості випадків в зоні 3, коли нападаючий стрибає (йде на удар) до передачі і виконує удар по м'ячу у момент появи над сіткою.

Простріл. Термін позначає удар з низької швидкісної передачі уздовж сітки, що виконується, як правило, із зони в зону або через зону.

Напівпростріл — удар з прискореної передачі уздовж сітки на висоті не вище за півтора метри. Передача може бути із зони в зону або через зону. Швидкість польоту м'яча нижче при швидкісній передачі, а траєкторія — декілька вище.

«Хвиля» і «ешелон» — однотипні тактичні комбінації, що умовно розрізняються по розташуванню нападаючих гравців щодо сітки. Як правило, в конкретній комбінації беруть участь два нападаючих. Один з них виходить на удар першим темпом. В той момент, коли перший гравець після стрибка починає опускатися, виплигує другий гравець. Як правило, вони стрибають не далі чим на метр-півтора один від одного. Удар може виконувати один з них. Якщо удар виконує другий нападаючий, то створюється враження, що перший гравець як би промахнувся при ударі по м'ячу.

«Хвиля» — ігровий момент, коли обидва нападаючих виходять зазвичай на удар в одну зону і передача виконується уздовж сітки.

«Ешелон». Цю тактичну комбінацію проводять, коли обидва нападаючих виходять на удар в одну зону перпендикулярно до сітки один за одним. Перший нападаючий затуляє другого. Тому комбінацію називають ще «заслін». М'яч при цьому передають від сітки трохи в глиб майданчика, якщо удар виконує другий гравець.

«Хрест». У цій комбінації шляхи переміщення нападаючих на удар перехрещуються.

Прямий «хрест». Виконують його, коли першим на удар виходить нападаючий, який знаходиться перед гравцем, що передає, а другий нападаючий перетинає його шлях. Другий нападаючий може знаходитися як перед тим, що пасує, так і позаду нього.

Зворотний «хрест» виконують, коли першим на удар виходить нападаючий, який спочатку знаходиться позаду того, що передає, але грає перед ним. Другим виходить на удар, перетинаючи шлях першого, нападаючий, який знаходився перед гравцем, який пасує. Тактичну комбінацію прямий і зворотний «хрест» можна виконувати як перед гравцем, що передає, так і позаду нього.

Малий «хрест». Тут в нападі беруть участь гравці суміжних зон.

Великий «хрест». У цій тактичній комбінації в нападі беруть участь гравці, що знаходяться через зону (зони 4 і 2).

Подвійний «хрест». Виконують цю тактичну комбінацію, коли всі три гравці передньої лінії беруть участь в нападі і рух на удар останнього з них перетинає шлях першого і другого нападаючого.

Другим стрибком виконують удар перед гравцем, який пасує або позаду нього. Нападаючий розбігається, виконує присідання (стрибок) перед зльотом для стрибка, починає розгинати ноги, імітуючи стрибок (зліт) для удару з низької передачі, але в останню мить затримує рух. М'яч для удару передають приблизно на висоту метра. Потім нападаючий знов (стрибок) піднімається вгору і завдає удару по м'ячу.

Повернення. Тут нападаючий удар виконують як перед гравцем, який пасує так і позаду нього. Нападаючий знаходиться перед гравцем, що передає, а виходить на удар позаду нього, потім тут же повертається в положення перед тим, що пасує і завдає удару. І навпаки, коли нападаючий знаходиться позаду того, що пасує, то виходить на удар перед ним, потім повертається в колишнє положення і виконує удар.

Подвійне повернення. В цьому випадку нападаючий гравець повертається двічі. Знаходячись перед тим, що пасує, він виходить на удар позаду нього, потім повертається в положення перед ним і тут же йде завдавати удару позаду нього. І навпаки, коли нападаючий знаходиться позаду того, що пасує, виходить на удар перед ним, потім повертається в колишнє положення і тут же йде на удар перед гравцем, що передає.

Фінт. Цей тактичний прийом виконують, коли нападаючий знаходиться перед гравцем, який пасує і виходить на удар перед ним, потім тут же робить фінт за гравця, що передає, і завдає удару позаду нього. І навпаки, коли нападаючий знаходиться позаду того, що пасує і виходить на удар позаду нього, але тут же робить фінт і виходить на удар перед гравцем, який пасує.

«Дужка». В даному випадку нападаючий удар зазвичай виконують в центрі сітки, коли гравець виходить на удар приблизно в півтора метра від того, що пасує. Траєкторія польоту м'яча на удар утворює маленьку дугу між гравцем, який пасує і нападаючим гравцями, іншими словами, удар виконують з низької передачі, тільки в стороні від гравця, що передає. Іноді таку комбінацію називають «Від мене!» (цю команду дає гравець, який пасує) або «На мене!» (тоді нападаючий стрибає біля того, що пасує).

Для позначення всіх цих тактичних прийомів при взаємодії гравців в різні моменти гри при кожній розстановці існує своя жестикуляція.

II.2 ФУНКЦІЇ ГРАВЦІВ

Для організації дій команди необхідний розподіл функцій між гравцями.

Формування кожного гравця проходить по двох напрямках: вдосконалення в універсальних навиках гри і вдосконалення в навиках, специфічних для виконання певних функцій. Ці навики взаємозв'язані.

У сучасній команді функції розподіляються таким чином: нападаючі (першого і другого темпу) і гравці зв'язуючі.

Нападаючий першого темпу — це, як правило, гравець, що володіє

стабільними і результативними ударами. Зазвичай він грає в нападі з низьких передач.

На нападаючого першого темпу може покладатися функція центрального блокуючого. При одиночному блокуванні він діє, як і всі гравці, за завданням проти конкретного нападаючого супротивника.

Функції нападаючого першого темпу розширюються, і в першу чергу завдяки різноманітності нападаючих ударів з різних передач у всіх зонах, а також значному підвищенню рівня його підготовленості.

Нападаючий другого темпу повинен бути універсально підготовленим гравцем — всесторонньо фізично розвиненим, рухомим, таким, що швидко орієнтується, з гострим тактичним мисленням. Він володіє різноманітними нападаючими ударами у всіх зонах в більшості складних тактичних комбінацій.

При блокуванні нападаючим другого темпу відводяться функції крайнього або центрального. Функції їх розширюються з вдосконаленням нападаючих і захисних дій.

Зв'язуючий гравець повинен володіти якостями організатора командних дій, і головним чином в нападі, бути всесторонньо технічно підготовленим, особливо добре володіти другою передачею в різних ситуаціях. Розсудливий, спокійний, такий, що швидко орієнтується в ігровій обстановці, володіє відмінним периферичним зором, зв'язуючий гравець покликаний направляти комбінаційну гру.

Основні його обов'язки в нападі: точно за адресою направляти передачу для удару в простих і складних тактичних комбінаціях, враховуючи особливості кожного нападаючого; розігрувати комбінації з урахуванням розташування супротивника; уміло виходити із задньої лінії (з різних зон) для передачі на удар не тільки при прийомі подач, але і по ходу гри, в контратаках проявляти ініціативу в нападі.

У захисних діях на зв'язуючих гравців покладають наступні обов'язки:

при блокуванні володіти одиночним і груповим блоком, бути рухомими і швидкими при страховці і на прийомі нападаючих ударів; на задній лінії, якщо необхідно, брати під свій контроль більший район дій і чітко грати в захисті, підтримуючи бойовий дух команди.

Необхідність постійного вдосконалення функцій гравців визначена специфікою гри, яка вимагає в першу чергу всебічної підготовленості.

II.3 КОМПЛЕКТУВАННЯ КОМАНДИ

Комплектування команди припускає підбір гравців з урахуванням сильних сторін індивідуальної гри кожного і раціональний розподіл їх по лініях і зонах початкової розстановки відповідно до виконуваних функцій (зони 4—1; 3—6; 2—5).

При комплектуванні визначається склад не тільки стартової шестірки, але і всієї команди, в яку повинні входити гравці, здатні дублювати функції гравців стартової шестірки.

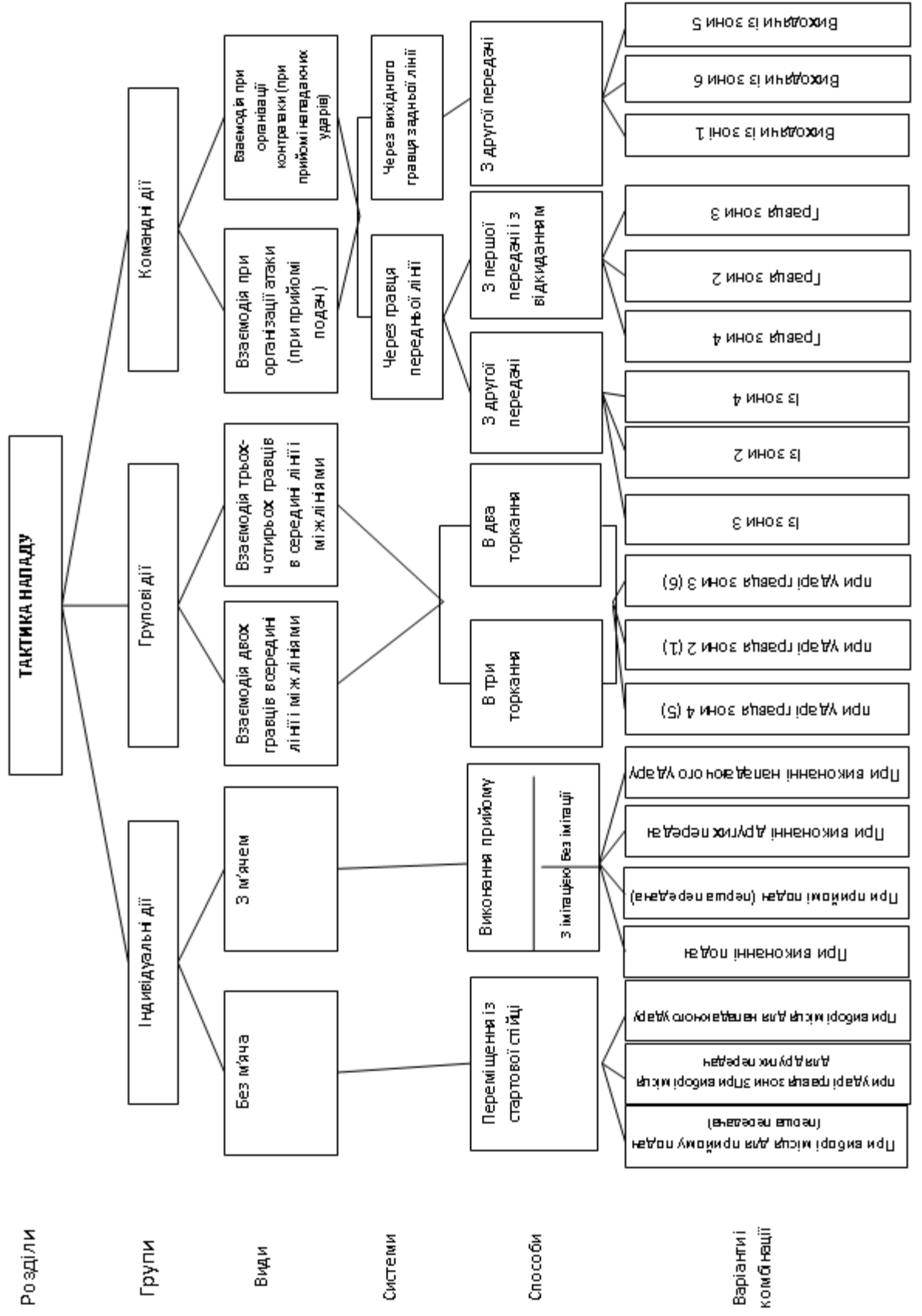
Може бути декілька варіантів комплектування стартової шестірки команди. Останнім часом в практиці поширено два варіанти:

чотири нападаючих і два, зв'язуючих (4—2);

п'ять нападаючих і один, зв'язуючий (5—1).

Варіант комплектування 4—2 припускає розташування гравців однакових функцій (два зв'язуючих два допоміжних нападаючих і два основних нападаючих) в протилежних зонах: Причому зв'язуючі гравці при початковій розстановці можуть розташовуватися поряд як з основними, так і з допоміжними нападаючими (у зонах 3—6, 2—5, 4—1).

При варіанті 5—1 зв'язуючий гравець може розташовуватися в будь-якій зоні початкової розстановки команди. При цьому бажано, щоб в протилежній від нього зоні знаходився нападаючий гравець, що володіє другою передачею.



Розділи

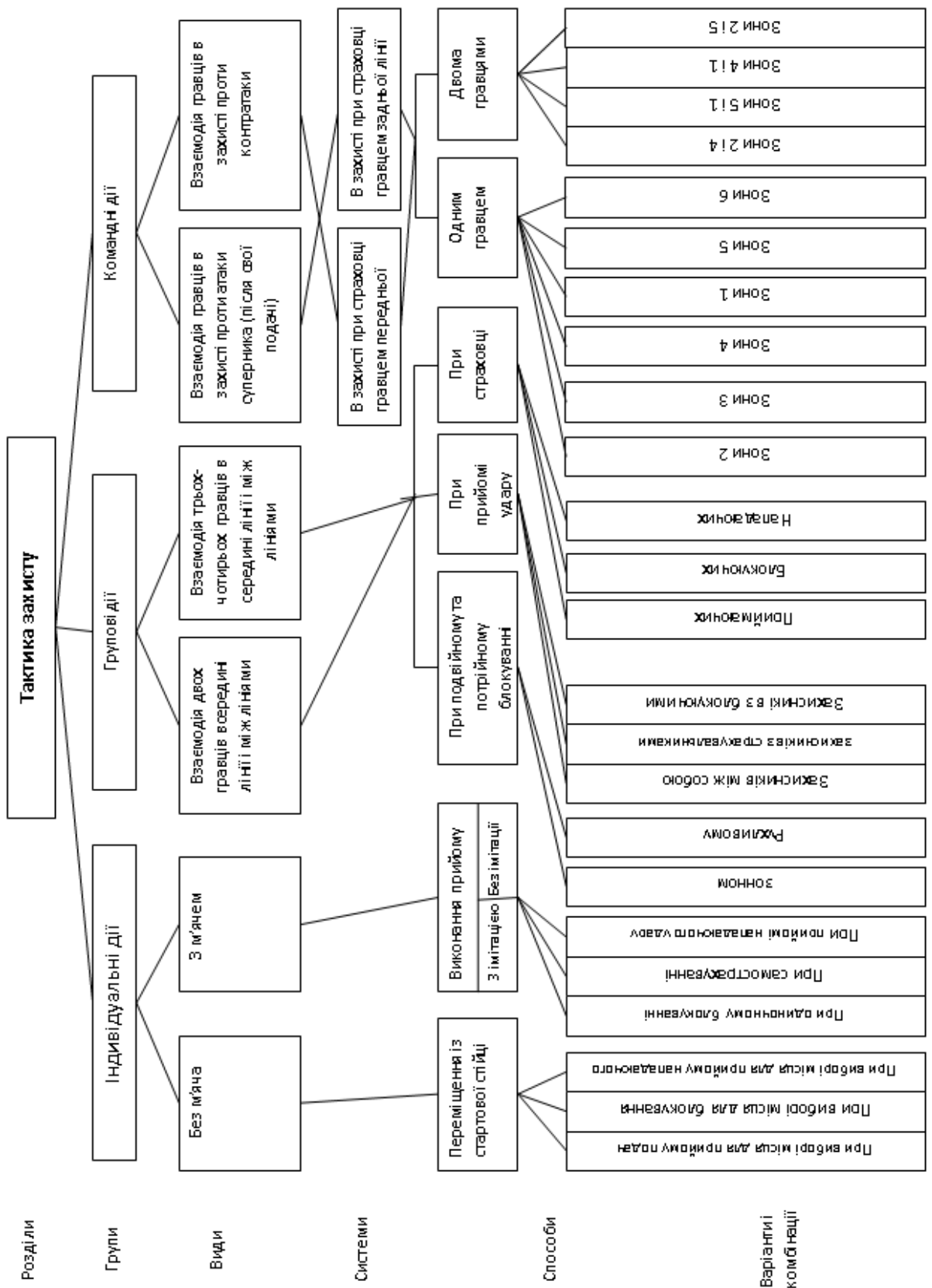
Групи

Види

Системи

Способи

Варіанти комбінації



Мал. 1. Класифікація тактики гри

II.4 КЛАСИФІКАЦІЯ ТАКТИКИ

Тактику гри у волейбол прийнято ділити на тактику нападу і тактику захисту, причому залежно від принципу організації розрізняють наступні групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні (мал. 1).

Кожна з цих груп підрозділяється на види. Наприклад, індивідуальні дії в нападі підрозділяються на два види: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. Залежно від конкретного змісту ігрових дій види підрозділяються на системи і способи. Наприклад, система гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії або система гри в нападі з другої передачі гравця задньої лінії, що виходить. Окремі способи, що мають особливості у виконанні, підрозділяються на варіанти і комбінації.

II.5 ТАКТИКА НАПАДУ

Специфіка гри дозволяє умовно розділити напад і захист, хоча вони тісно зв'язані між собою. Кожен прийом захисту є атакуючою дією (наприклад, блокування) або підготовкою атаки і контратаки (прийом подач, нападаючих ударів).

Головна мета нападаючих дій в тому, щоб м'яч торкнувся майданчика суперника або щоб гравець команди супротивника допустив технічну помилку. Активними атакуючими діями команда опановує ініціативою в грі, примушує супротивника прийняти вигідний для неї план і має моральну перевагу.

Індивідуальні дії в нападі

Індивідуальні дії гравця є приватним проявом командних дій. Вони припускають дії без м'яча і з м'ячем.

Дії без м'яча

Сюди відноситься вибір місця для прийому подач (перша передача, підготовка атаки), других передач (розвиток атаки) і нападаючого удару

(завершення атаки). Ці дії носять постійний характер протягом всієї гри.

Вибір місця для других передач здійснюється таким чином:

1. Переміщення гравця, що передає, передньої лінії в зону нападу для вибору кращої позиції.

2. Націлений вихід гравця задньої лінії із-за гравця передньої лінії, його використовують тільки при прийомі подач.

3. Вихід гравця задньої лінії із зони, його використовують як при прийомі подач, так і в ході гри.

4. Вихід-перехоплення. До цього дублюючого виду виходу вдаються у випадку, коли м'яч при неточному прийомі направлений в протилежну сторону від передбачуваного місця передачі даного гравця, що передає.

При виборі позиції для других передач гравець повинен пам'ятати наступне:

1. Місце гравця повинне бути в зоні 2 в 1,5—2 м від сітки і від бічної лінії, в зоні 3 — близько 1 м від сітки.

2. Гравець задньої лінії, що виходить, не повинен заважати на прийомі партнерам, що стоять поряд. Не слід вибігати назустріч м'ячу при подачі або нападаючому ударі супротивника.

3. Гравець, що виконує другу передачу на удар, не повинен робити різких переміщень, поки не визначить траєкторію і напрям польоту м'яча після прийому подач або нападаючих ударів.

Дії гравця без м'яча при виборі місця для нападаючого удару визначаються такими положеннями: початкове положення, заняття вихідної позиції, переміщення і вихід на удар.

При виборі початкової позиції кожен гравець займає найбільш зручне для себе місце, наприклад, в зоні 4 — за триметровою лінією або перед нею у бічної лінії в полі, залежно від задуманої тактичної комбінації. Для того, щоб надалі зручніше було діяти, гравець зазвичай заздалегідь переміщається декілька назад

і вліво. Вихід на удар йде в трьох напрямках: прямо до середини сітки в зону 3, між зонами 3 і 4 або на край сітки, приблизно в метрі від обмежувача (антени). Не виключено переміщення для удару і в зону 2.

У зоні 2 гравець займає положення дещо далі від бічної лінії і зміщується трохи назад. Напрямок виходу на удар також в зону 3, між зонами 3 і 2 і на край сітки. Можливе переміщення для удару і в зону 4.

У зоні 3 нападаючий гравець може бути:

за триметровою лінією нападу на однаковій відстані від бічних ліній;

за триметровою лінією дещо правіше за середину;

за триметровою лінією дещо лівіше за середину;

у районі зони 3 в 1—2 м від сітки.

Зустрічаються і такі положення, коли гравець зони 3 свідомо повинен виходити на удар в зону 4 або в зону 2. Тоді він розташовується біля триметрової лінії ліворуч від середини майданчика, приблизно в 1,5 м від бічної лінії або відповідно управо.

При нападі в зоні 3 гравці виходять на удар під незначним кутом до сітки. Якщо ж гравець виконуватиме удар позаду того, що передає з виходом в зону 2 або 4, то попереднє переміщення для зручнішого виходу на удар він здійснить по «петлі» — назад-в сторону-вперед-вправо або вліво.

Якщо гравець зайняв вихідну позицію в 1—2 м від сітки, то у момент подачі він заздалегідь переміщається трохи назад.

При виході на удар гравці повинні дотримувати ряд положень:

створювати реальну загрозу нападу супротивникові;

відволікати гравців суперника переміщеннями в інші зони;

бути готовим у будь-який момент завдати удару;

не порушити ансамблю, підкоряючись певному темпу і ритму тактичної комбінації, яка розігрується.

Дії з м'ячем

Сюди відносяться вибір способу прийому нападу і своєчасне і ефективне його застосування.

Гравець може загрожувати супротивникові і спричиняти на нього психологічну дію зміною способу подачі, порушувати струнку систему захисту різноманітними ударами на точність, сильними, тихими, обманними і т. п., а також вводити його в оману зміною швидкості і напрямку других передач на удар.

Тактично розумне виконання подач може ускладнювати суперникові їх прийом, порушити організацію його нападаючих дій. Іноді подача відразу приносить команді очко. Це досягається точністю, силою і різноманітністю таких подач, як верхня пряма і верхня бічна на силу, верхня пряма на точність або націлена, плануюча подача і подача «свічкою».

Тактика подач будується з урахуванням особливостей гри команди супротивника.

Розберемо декілька конкретних прикладів.

Приклад 1. Допустимо, в команді супротивника гравець задньої лінії виходить до сітки для другої передачі. Доцільно направляти подачу в зону гравця, що виходить, або в зону гравця передньої лінії, із-за якого вибігає гравець, що виходить.

Приклад 2. При прийомі сильних бічних або прямих подач гравці розташовуються дещо далі, ніж при звичайній розстановці. У цих випадках розумно чергувати сильні бічні подачі на задню лінію з точними прямими в зону нападу.

Приклад 3. Супротивник грає в нападі з перших передач. Необхідно перешкодити йому виконання першої передачі — подавати сильні або точні подачі до лицьової лінії.

Приклад 4. У команді супротивника є гравець, що гірше за інших володіє прийомом подачі. Треба постійно направляти подачі в його зону.

Приклад 5. Якщо команда користується в основному прийомом подач знизу, то частіше треба застосовувати націлену подачу з пологою траєкторією польоту м'яча, на рівні грудей гравців задньої лінії супротивника; якщо ж приймає зверху, то доцільніше плануюча подача або подача на силу.

У іграх на літніх майданчиках треба враховувати погодні умови, щоб по можливості ускладнити суперникові прийом подачі.

При різних варіантах розстановки супротивника на прийомі подачі, особливо коли гравці зміщуються або переміщаються в інші зони, вигідно застосовувати подачі на точність, головним чином на нападаючих або в район гравця, що виконує другу передачу.

Грамотне виконання передач можливе тільки при правильній оцінці ігрової обстановки. А це залежить від рівня тактичного мислення гравця: його кмітливості, винахідливості і знання можливостей нападаючих в даний момент ігри, уміння ухвалювати рішення. Головна вимога до гравця, що передає, — не тільки уміти виконати передачу просто в зону, але і прагнути кожного разу розіграти м'яч в комбінації.

Для ухвалення правильного тактичного рішення гравець повинен враховувати ряд чинників:

1. Уміння володіти всіма різновидами передач з урахуванням висоти (високі, середні, низькі) траєкторії польоту м'яча, швидкості, відстані (довга — через зону, коротка — із зони в зону або укорочена — в одній зоні), характеру нападаючого удару (звичайний, з низької передачі, на злеті або навздогін), а також передачами з відволікаючими діями.

2. Результативність нападаючих гравців в даній зустрічі.

3. Розташування супротивника, і зокрема слабких.

4. Хто з нападаючих знаходиться в найбільш зручній для удару позиції і яка передача для нього найзручніша.

5. Відстань між гравцем, що передає, і нападаючим.

6. Як виконується передача (уздовж сітки або з глибини майданчика) і під яким кутом.

7. Не забувати закон: у скрутних і невігідних умовах гравець, що передає, повинен віддавати м'яч ближньому нападаючому, якому зручніше виконати удар. При передачах з глибини майданчика (4 м і більш) не прагнути максимально точно дати м'яч на удар, а просто адресувати в зону.

8. Не грати на одного нападаючого.

9. Враховувати конкретну гру нападаючих.

10. Не боятися розумного ризику.

11. Враховувати темп руху нападаючих в даній тактичній комбінації.

12. Не ускладнювати свої дії, передаючи м'яч, наприклад, в стрибку, коли того не вимагає обстановка.

Все це важливо і при виконанні першої передачі відразу на удар або відкидання.

Зазвичай передачу відразу на удар використовують в контратаках (при дограванні), набагато рідше — при прийомі подач, якщо подачі нескладні. Передачі направляють в будь-яку зону: 4, 2 і 3.

Відкидання — це передача в стрибку, але вона не відділяється від нападаючого удару з першої передачі. Мета відкидання — виведення нападаючих на удар без блоку, проти одного блоку або неорганізованого блоку, а також створення умов для раптового нападу. Відкиданням досягають результату в тому випадку, якщо імітація удару виконана переконливо і передача зроблена тільки в останню мить.

Індивідуальними тактичними діями є передачі м'яча з відволікаючими рухами або приховані передачі. Всіма попередніми діями гравець повинен показати, що передача буде направлена в певну зону, а в останню мить посилати м'яч в протилежну назад через голову, убік або дати супротивникові зрозуміти, що передача буде направлена найближчому партнерові, а самий

раптово виконати довгу передачу на край сітки і т.п.

При виконанні нападаючих ударів індивідуальна тактика важлива в ті моменти, коли нападаючий залишається в єдиноборстві з гравцем, що блокує або коли йому доводиться вибирати засоби і способи для завершення дій.

Головним у виборі рішення і його виконання є технічна майстерність гравця, його вміння миттєво оцінювати всі дії гравців своєї команди і команди суперника, периферичний зір. Важливе також вміння гравця обходити блок супротивника, коли гравці, що блокують, закривають певну зону майданчика або напрям передбачуваного удару, а нападаючий виконує удар в іншу зону.

У таких випадках зазвичай користуються різними ударами з переключенням і косими ударами.

Для того, щоб дезорганізувати оборону супротивника першої лінії (блокування), другої (страховка) і третьої (захист на задній лінії), нападаючі використовують поєднання сильних ударів з тихими і обманними, удари з близьких і дальніх від сітки передач з ударами на точність.

Необхідно уміти користуватися ударами по блоку так, щоб м'яч різко відлітав за межі майданчика, застосовувати удари вище за руки гравців, раптово змінювати напрям удару у зв'язку з діями одного із захисників при виборі місця, проводити удари із замахом двома руками і подальшим ударом правою або лівою рукою.

Кожен нападаючий повинен прагнути застосовувати удари з різних передач — високих, середніх, низьких, вертикальних і інших; уміло користуватися таким тактичним прийомом, як імітація передачі в стрибку з ударом, що раптово надійшов.

Дуже важливо ухвалювати правильне рішення при стрічному ударі, коли м'яч випадково переходить з боку супротивника. Якщо суперник не встиг організувати блок, треба швидко здійснити удар, оскільки гравці не будуть готові до захисту. Якщо ж блок встигли поставити, то вигідніше відкинути м'яч

одному з партнерів.

При всіх перерахованих індивідуальних діях при виконанні нападаючого удару необхідно пам'ятати тактичне правило розумного ризику в вирішальних моментах гри, що багато в чому можуть вплинути на результат партії або навіть всієї зустрічі:

ризик при своїй подачі, ризик при подачі супротивника — поразка!

Групові дії в нападі

Вони є взаємодіями двох або декількох гравців, які вирішують частину завдання, поставленого перед командою.

Прийняте ділення команди у момент розстановки на гравців передньої і задньої лінії має вираження у взаємодії гравців усередині ліній і між лініями. Їх дії визначаються не тільки кількістю торкань м'яча (трьома, дозволеними правилами, або двома по тактичних міркуваннях, не рахуючи блокування) і зоною, звідки гравець виконуватиме нападаючий удар.

Їх взаємодія полягає в наступному:

1. Спортсмен, що приймає м'яч (подачу або удар), направляє його гравцеві передньої лінії, який виконуватиме другу передачу нападаючому. Це взаємодія гравця, що приймає м'яч з гравцем передньої лінії, що передає.

2. Будь-який гравець направляє прийнятий м'яч на передню лінію в зону нападу для другої передачі, яку виконуватиме гравець задньої лінії, що виходить. Це взаємодія приймаючого гравця з гравцем задньої лінії, що виходить.

3. Гравець, що передає м'яч на удар, взаємодіє з нападаючим гравцем і навпаки. В цьому випадку нападаючий удар можна виконати з другої або першої передачі.

4. Нападаючі гравці взаємодіють один з одним при грі в своїй зоні і в зоні партнера.

Всі ці групові взаємодії гравців реалізуються в певних тактичних

комбінаціях: наперед розучених і узгоджених діях, які виконують при прийомі подач і в ході гри.

Для прикладу візьмемо прості варіанти:

1. Один з гравців лівої половини майданчика (зони 4, 5 або 6, якщо він стає лівішим за гравця зони 3) направив передачу гравцеві зони 3, який стоїть біля сітки. Гравець зони 3 посилає м'яч для нападаючого удару гравцеві зони 4 або передає назад через голову гравцеві зони 2.

2. Один з гравців правої половини майданчика (зони 2, 1 або 6) направив передачу гравцеві зони 3, який передав м'яч для удару гравцеві зони 2 або назад через голову гравцеві зони 4.

3. Один з гравців направив м'яч в зону 2 (4), гравець якої стоїть біля сітки, виконує передачу для удару гравцеві зони 3, 4(2).

4. Один з гравців команди направляє першу передачу партнерові зони 2 (4), але ближче до зони 3. Гравець зони 2(4) передає м'яч для удару назад через голову нападаючому зони 3, який забігає позаду нього і виконує удар.

Тактичні комбінації при веденні гри з першої передачі на удар будуються залежно від:

точності передачі відразу на удар;

уміння виконувати удари з першої передачі в зонах 4, 3, 2 і поєднувати їх з відкидною;

уміння виконувати відкидну з будь-якої зони в будь-якому напрямі;

уміння виконувати удари як з розгону, так і з місця.

Такі комбінації здійснюють при взаємодії двох-трьох гравців. Головне в них— несподівана атака. Розберемо приклад.

Перша передача направлена для удару гравцеві зони 4, який і виконує нападаючий удар. Якщо ж супротивник встиг організувати блок, то нападаючий зони 4 відкидає м'яч для вирішального удару в зону 3, 2 або 4, куди може переміститися інший гравець.

Аналогічні комбінації розігрують, коли перша передача на удар направлена гравцеві зони 2.

1. Перша передача направлена відразу на удар гравцеві зони 2, той відкидає м'яч назад через голову для вирішального удару гравцеві зони 3, що забіг ззаду.

2. Гравець зони 3 стоїть у сітки. Перша передача направлена йому відразу для удару праворуч від нього. Нападаючий зони 3 виконує удар з місця з поворотом або відкидає м'яч вперед гравцеві зони 2 або назад гравцеві зони 4.

Приведемо зразкові тактичні комбінації, при яких другу передачу на удар виконує гравець задньої лінії, що виходить. Причому для передачі можуть виходити гравці зон 1, 6 і 5.

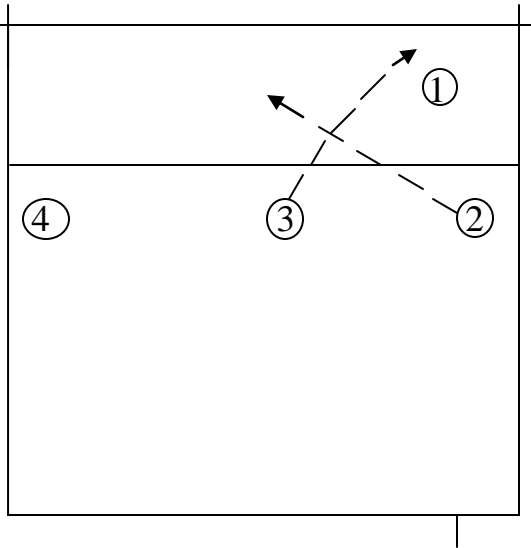
Існує два способи виходу гравця задньої лінії: із-за гравця і із зони.

При виході із-за гравця той, що виходить не повинен брати участь в прийомі м'яча. Такий вихід можна назвати націленим. Він поширений при прийомі подач.

При виході із зони гравець розташовується в своїй зоні і діє залежно від обставин при прийомі подачі. Якщо м'яч летить на нього, він направляє першу передачу гравцеві передньої лінії або що іншому гравцю, який виходить; якщо ні — переміщається до сітки і виконує другу передачу. От чому цей спосіб виходу рекомендується в основному коли дограють і залежно від напрямку подачі супротивника: якщо подача направлена в ліву частину майданчика, то гравець виходить із зони 1 або 6, якщо в праву — із зони 5 або 6.

Умовні позначення:

- Гравець
- ① Гравець 1
- → Переміщення гравця
- / Блокуючий
- Передача м'яча
- → подача
- ○ Нападаючий удар



Мал. 2. Тактична комбінація «хрест»

Принципова схема побудови якої-небудь тактичної комбінації однакова.

1. Для другої передачі на удар виходить гравець зони 1(6, 5). Кожен нападаючий грає в своїй зоні (4, 3, 2). Відмінність характеру комбінацій полягає в різноманітності передач на удар, в напрямі і темпі руху нападаючих. Гра може йти з високих і середніх передач, з широким розкиданням по всій довжині сітки (нападають з країв), в зоні 3 при низьких передачах або на злеті м'яча, з передач м'яча назад через голову і т.п.

2. Для другої передачі на удар виходить гравець зони 1 (6, 5). Нападаючі грають в своїй зоні, в зоні партнера і з перехресним переміщенням гравців. Деякі з цих комбінацій називаються «хрестом», «хвилею», «ешелоном», «зоною», «поверненням», «прострілом» і т.п.

У будь-яких тактичних комбінаціях для завершення атаки створюють умови одному з гравців. Тому гравців підрозділяють на тих, хто безпосередньо бере участь в розігравші м'яча і сприяючих цьому. Наприклад, для передачі виходить гравець зони 1 або 6. Нападаючий зони 3 швидко переміщається і стрибає на удар по м'ячу, гравець зони 2 також швидко просувається в його зону, але декілька пізніше, перетинаючи шлях гравця зони 3, і стрибає лівіше за нього, Гравець зони 4 атакує з прострільної або напівпрострільної передачі на краю сітки. Така атака носить назву «хрест» (мал. 2).

Комбінації «хвиля», «ешелон», або, як їх ще називають, комбінації при ударі із заслоном, виконують відповідно уздовж сітки і в глибину майданчика.

Реалізуюючи тактичні комбінації і удосконалюючи взаємодії гравців, важливо дотримуватися певних принципів: не можна використовувати непосильну по техніці виконання для команди або невідому тактичну комбінацію;

всяка тактична комбінація повинна бути основана на конкретній ігровій обстановці.

Командні дії в нападі

Результативність нападу залежить не тільки від індивідуальної технічної і тактичної підготовленості гравців і чіткої взаємодії ланок, але і від єдності і злагодженості дій всієї команди.

Якщо напад ведеться з другої передачі гравця передньої лінії, варіант початкової розстановки і подальшого розвитку атаки визначається залежно від того, з якої зони виконується передача на удар.

Якщо гра ведеться з першої передачі і з відкидання, варіанти нападу

визначаються напрямом першої передачі на удар. Треба відзначити, що цей спосіб ведення гри застосовують рідко, тільки в сприятливих умовах, коли по ходу гри м'яч просто перейшов з боку супротивника або коли на початку його розіграшу супротивник застосував просту подачу.

Напад з другої передачі гравця передньої лінії — найпростіший і доступніший командам різної підготовленості способам атаки. У завершенні її беруть участь тільки два гравці передньої лінії, оскільки третій гравець повинен виконувати другу передачу. Це значно знижує ефективність атакуючих дій команди, оскільки скорочується комбінація гри і супротивникові буде набагато легше організувати групове блокування і захист в полі.

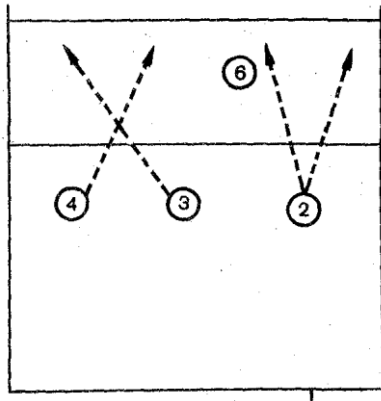
Тут також можливі варіанти комбінацій. Наприклад, гравець, що виконує другу передачу, знаходиться в зоні 2. Гравці зон 4 і 3 грають в нападі. М'яч першим торканням направляють в зону 2. Нападаючий зони 3 різко виходить на удар з низької передачі в своїй зоні. Готуючись передати м'яч, гравець бачить, що удар буде зустрінутий груповим блокуванням. Тоді в останню мить він направляє швидкісну передачу нападаючому зони 4, який і закінчує комбінацію.

Напад з першої передачі і з відкидання гравця передньої лінії - найагресивніший спосіб, але застосовується він набагато рідше за інших, оскільки не завжди відразу представляється можливість для передачі на удар. Тому необхідно підтримувати прагнення гравців провести такий удар, ледве з'явилися щонайменші умови для цього. Передача не повинна бути високою. Якщо м'яч направлений на удар в зону 4 або 2, то він повинен пройти в півтора метрах від бічної лінії і не дуже близько до сітки, бо інакше також важко виконати удар або відкидку.

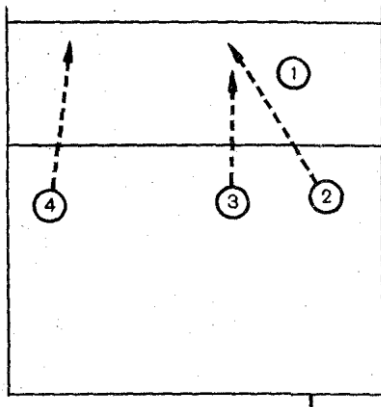
Загрозу нападу з першої передачі необхідно створювати по черзі в різних зонах (4, 2 і 3). Нападаючі удари виконують і із звичайного розгону, і з укороченого. Найбільш ефективні удари з кроку або з місця без повороту і з

поворотом.

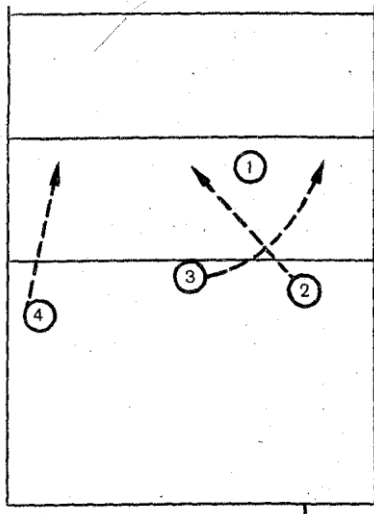
Іноді можливі і два відкидання підряд: нападаючий імітує удар по стрічному м'ячу (перехідному) і відкидає його партнерові, а той робить це іншому нападаючому. Відкидання виконують з усіх зон на всіх напрямках, на будь-яку відстань, на різній висоті і з різною швидкістю.



Мал. 3. Тактична комбінація з гравцем задньої лінії зони 6, що виходить («хрест»)



Мал. 4. Тактична комбінація з гравцем задньої лінії зони 1, що виходить («ешелон»)



Мал. 5. Тактична комбінація з гравцем задньої лінії зони 1, що виходить («хрест»)

Розберемо деякі ситуації, що виникають при цьому способі гри.

Момент догравання. М'яч переходить через сітку до гравця зони 2. Нападаючий зони 3 встиг відійти від сітки. Гравець зони 2 відразу передає йому м'яч на удар (різко і невисоко). Той стрибає, замахується, але помічає, що супротивник готовий до блоку. Тоді в останню мить він відкидає м'яч назад через голову нападаючому зони 4, який і завершує комбінацію.

Прийом нескладної подачі. Один з нападаючих (або зв'язуючих) гравців стоїть в метрі від сітки в зоні 3 неначе для передачі. М'яч направляють в його зону вище за сітку (близько метра). Гравець імітує передачу в стрибку і раптово завдає удару по м'ячу.

Система нападу з другої передачі гравця задньої лінії, що виходить, — найрезультативніша, оскільки три гравці біля сітки постійно загрожують супротивникові. Вона дозволяє застосовувати найбільш гострі, складні і цікаві тактичні комбінації.

Найбільшої результативності досягаються в тому випадку, коли нападники володіють не тільки ударами з різних передач і не тільки в своїх зонах, а й з перехресного переміщення. Гравець повинен вміти розігрувати м'яч, враховуючи дії противника.

Зупинимося на деяких зразкових тактичних комбінаціях цієї системи.

1. М'яч прийнятий в зоні 5 і спрямований в зону 3, куди вийшов гравець зони 6. Нападники зон 4 і 2 різко виходять до середини сітки, щоб виконати удар з низькою передачею. Противник організовує там груповий блок. Гравець, який дає пас, передає м'яч в зону 4, звідки нападник зони 3 виконує удар (мал. 3).

2. М'яч спрямований в зону 2, куди для другої передачі вийшов гравець зони 1. Нападаючий зони 2 різко виходить на удар з низької передачі в зону 3, гравець якої до останнього моменту не виявляє своїх намірів. У зоні 4 загрожує ще один нападник. Гравець, який передає спочатку дає зрозуміти противнику, що буде виконувати низьку передачу біля себе, потім імітує, що передача буде довгою, на край сітки в зону 4. Несподівано він спрямовує м'яч в зону 3, за спину нападника зони 2, який виходив на удар з низької передачі - «ешелон» (мал. 4).

3. Атака розвивається так само, як і в попередньому варіанті, але в останній момент нападник зони 3 переміщується в зону 2, щоб виконати удар (комбінація «хрест»), а гравець, що передає різко направляє м'яч на край сітки в зону 4 (мал. 5).

II.6. ТАКТИКА ЗАХИСТУ

Мета захисних дій — нейтралізація нападу супротивника. Головне — не дати м'ячу впасти на свою половину майданчика і не допустити технічної помилки.

При цьому команда вирішує такі задачі: не дати супротивникові виграти очко подачею; заважати суперникові виконувати нападаючий удар; не допустити падіння м'яча на своїй стороні майданчика і створити можливість для контратаки;

постійними активними діями на блоці, на страховці і безпосередньо в захисті перешкоджати атаці супротивника.

Активні захисні дії команди порушують результативність нападу супротивника.

Загальну схему організації захисних дій намічають наперед і будують залежно від підготовленості гравців команди і особливості тактики суперника.

Гра в захисті, як і в нападі, складається з індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальні дії в захисті

Індивідуальні дії гравця в захисті припускають підготовку, вибір місця подальших дій і безпосередні дії з м'ячем. До таких дій відносяться вибір місця для прийому подач (його можна віднести і до тактики нападу як першу передачу), для блокування і прийому нападаючих ударів, включаючи страховку.

Дії без м'яча при прийомі подачі

При виборі місця для прийому подач гравець в першу чергу займає найбільш зручну позицію, враховуючи загальну схему побудови. Вона не повинна сковувати дії гравців, що стоять поряд. Він повинен передбачити напрям і можливу траєкторію польоту м'яча, щоб зорієнтуватися в подальших діях, пов'язаних з переміщенням для прийому м'яча.

При виборі місця для прийому подачі необхідно пам'ятати про умовну

зону своїх дій, але в той же час діяти нестандартно. Наприклад, супротивник застосовував подачі в район, що знаходиться в 3—5 м від сітки. Гравець зони 5 при прийомі подачі відповідно знаходився приблизно в 5 м від неї. Якщо супротивник перейшов на подачі до лицьової лінії, тоді гравець зони 5 повинен відповідно переміститися назад і зайняти позицію в 7—8 м від сітки.

Дії без м'яча при виборі місця для блокування

Ці дії визначаються:

початковим положенням в зоні проти опікуваного нападаючого суперника;

подальшим вибором місця у зв'язку з визначенням варіантів тактичних комбінацій гри супротивника;

зоною, в яку направлена перша передача;

зоною, в яку направлена передача на удар;

знаходженням нападаючого супротивника в зоні і можливим його переміщенням;

траєкторією передачі м'яча і можливою точкою удару;

передбачуваним напрямом удару; уточненням місця перед стрибком;

знанням індивідуальних особливостей гравця, що виконує нападаючий удар.

Враховуючи все це, гравець, що блокує при звичайних ударах по ходу повинен розташовуватися проти м'яча (або місця завдання удару);

при косих ударах — лівіше м'яча (або місця завдання удару), якщо удар виходить із зони 4, і правіше — якщо із зони 2.

Дії без м'яча при прийомі нападаючих ударів

У гравців повинні бути особливо розвинені інтуїція, вміння вибирати місце для прийому нападаючих ударів, в якій би зоні майданчика вони не знаходилися.

Захисник, що визначає передбачуваний напрям нападаючого удару і що

вибирає місце виходу, постійно знаходиться в русі. Переміщення гравців, вибір місця для прийому м'яча і вихід до нього багато в чому залежать від вихідної позиції і від уміння розгадати дії нападаючого супротивника. А для цього важливо уміти і правильно оцінити ігрову ситуацію.

Індивідуальні тактичні дії при виборі місця в захисті удосконалюються з набуттям ігрового досвіду. Він визначається:

накопиченим досвідом і аналізом виконання різноманітних нападаючих ударів різними гравцями;

знанням конкретного супротивника і його можливостей в ситуації, що склалася (що він може застосувати);

умінням швидко визначати якість передачі на удар.

Дії з м'ячем в захисті

До них відносяться дії при одиночному блокуванні, страховка або передача після блокування, певні способи прийому подач або нападаючих ударів.

Блокування — це найефективніший спосіб захисту.

Одиночний блок в основному застосовують:

при складних і швидкісних тактичних комбінаціях, коли загрожують три нападаючих суперника;

при нападі супротивника з першої передачі ;

при стрічних несподіваних ударах.

Розглянемо два способи постановки одиночного блоку — зонний і рухомий (що ловить). При зонному блоці гравець закриває тільки один напрям удару — зону майданчика. При рухомому блоці він кожного разу прагне закрити дійсний напрям нападаючого удару, визначаючи його по передачах і діях нападаючого.

Своєчасність стрибка багато в чому визначає якість блоку. При більшості ударів з середніх і високих передач гравець, що блокує стрибає після стрибка

нападаючого, щоб закрити напрям удару. Фактично він робить це у момент замаху. При ударах з низьких, вертикальних передач гравець, що блокує повинен стрибати разом з нападаючим. При ударах з далеких від сітки передач або при бічних ударах стрибок здійснюють декілька пізніше, ніж зазвичай.

Стрибок при блокуванні не завжди треба виконувати в повну силу. Це залежить від:

зросту того, що блокує і стрибка нападаючого;

висоти і віддаленості передачі від сітки;

висоти удару щодо сітки;

напрями ударів нападаючого (які удари він частіше застосовує— прямолінійні або переклади);

зросту і висоти стрибка того, що блокує.

Іноді при блокуванні виникає необхідність зробити два стрибки підряд. Наприклад, коли супротивник грає з перших передач і відкидання. Тоді гравець, що блокує один раз стрибає відразу на удар, а другий — на удар з відкидання.

Головне при постановці блоку — уважне спостереження за нападаючим. У стрибку гравець повинен стежити за діями нападаючого суперника, тоді блок буде набагато результативнішим.

Для блокування руки над сіткою слід виносити в останню мить, безпосередньо перед нападаючим ударом. Передчасне винесення рук розкриває нападаючому задум того, що блокує і тим самим полегшує йому дії в нападі.

Напряму винесення рук і положення кистей залежать від віддаленості м'яча від сітки. При нападаючих ударах з близьких від сітки передач треба активніше переносити руки через сітку до м'яча, роблячи як би стрічний удар кистями. При ударах з відносно далеких передач (приблизно 1 — 1,5 м) руки слід максимально витягати вгору у самої сітки.

Постановка рук (і особливо кистей) гравця, що блокує залежить від напрямку удару. При ударах по ходу їх ставлять проти м'яча; долоні

розташовують майже в одній площині. При блокуванні косих ударів із зон 4 і 2 руки виносять лівіше (правіше) і ліву (праву) долоню розгортають назустріч м'ячу. При блокуванні перекладів — ударів із зони 4 вліво в зони 1—2 — той, що блокує виносить руки праворуч від м'яча, ліву долоню ставить проти м'яча, а праву розгортає назустріч м'ячу.

Залежно від якості прийому подачі командою супротивника гравець, що блокує визначає найбільш вірогідну зону, звідки буде проведений нападаючий удар. Важливо уміти по діях нападаючого гравця передбачити зону вирішального удару.

Таким чином, тактична майстерність гравця, що блокує полягає в умінні передбачити зону і напрям нападаючого удару і діяти залежно від обстановки, що склалася, а також враховуючи індивідуальні особливості нападаючого, свої можливості і можливості захисників своєї команди.

До індивідуальних тактичних дій в захисті відноситься і самостраховка після постановки блоку. Коли м'яч від блоку виявляється на стороні того, що блокує на відстані витягнутої руки, він вдається до самостраховки.

До тактичних дій гравця при прийомі подач або нападаючих ударів відносяться вибір способу прийому м'яча, визначення зони, напрям прийому м'яча у зв'язку з подальшими діями команди і точне доведення м'яча на передню лінію в зону гравця, що пов'язує.

Групові дії в захисті

Групові тактичні дії в захисті передбачають взаємодії декількох гравців або ланок в різних ігрових епізодах.

У зв'язку з визначенням трьох ліній оборони гравців ділять на тих, що блокують, таких, що страхують і захисників. Проте один гравець може реалізовувати і два тактичні завдання. Взаємодія гравців виявляється в груповому блокуванні (подвійному або потрійному), в різних діях при прийомі нападаючих ударів, при страховці.

При відпрацюванні взаємодій між гравцями, що виконують різні завдання, велику роль відводять тим, що блокують. Залежно від гри тих, що блокують будують свої дії гравці що страхують і захисники.

Тактика групового блоку

Основа тактики групового блоку — подвійне блокування. Потрійний блок зустрічається дуже рідко. Принципи постановки одиночного блоку, зонне і рухоме блокування повністю застосовні і до групового блокування.

Гравців, що блокують розділяють на середніх (центральных) і крайніх. Поняття «Основний і допоміжний гравець, що блокує» умовні. Важливо, щоб не було стандартного розподілу їх функцій: якщо гравець знаходиться в центрі, то він обов'язково основний, що блокує, а якщо з краю — допоміжний.

З тактичних міркувань сильний гравець, що блокує в більшості випадків грає в центрі. Робиться це головним чином для того, щоб він встигав діяти і в зоні 2, і в зоні 4, не говорячи вже про зону 3. Такий гравець є ще і організатором блоку.

З'явилося багато тактичних швидкісних комбінацій в нападі, в яких доцільніше залишати сильних гравців, що блокують біля краю сітки. Іноді це робиться персонально проти певного нападаючого супротивника. Причому основна відповідальність лягає якраз на крайнього гравця, що блокує.

Сильний гравець, що блокує, або умовно основний, закриває найбільш небезпечні напрями передбачуваних ударів, інші допомагають йому в цьому незалежно від того, в яких зонах розташовуються. Тому в центрі доцільно залишати більш швидкого гравця.

Без узгодженості дій і твердої дисципліни неможливе здійснення групового блокування. Це відноситься і до вибору місця, і до узгодженого переміщення, і до заняття остаточної позиції, і до моменту стрибка, і до постановки рук, кистей. Питання про те, хто до кого підключається при груповому блоці, вирішують залежно від знаходження м'яча у момент удару,

напряму удару і навіть від розташування гравців. Якщо удар направлений більше у бік правого гравця, що блокує значить, лівий підключається до нього, і навпаки. Якщо ж м'яч направлений між ними, то обидва діють погоджено.

Постановка рук і кистей при подвійному і потрійному блоці залежить від зони дій і напряму удару:

1. При блокуванні ударів по ходу (прямо) руки гравців стикаються один з одним з обох боків м'яча, як би щільно обхвачують його.

2. При блокуванні косих ударів із зони 4 середній гравець, розташовуючись лівіше за м'яч, виставляє руки під кутом до сітки. Крайній, знаходячись проти м'яча, відповідно розташовує руки впритул до середнього гравця. При косих ударах з лівого боку розташування рук гравців відповідно міняється.

3. При блокуванні ударів із зони 4 з переключом вліво крайній гравець розташовується навпроти або трохи правіше за м'яч і відповідно виставляє руки, розвернувши праву долоню назустріч м'ячу, а ліву розташувачи напроти нього; середній гравець, знаходячись трохи зліва від м'яча, виставляє руки щільно до рук крайнього.

При потрійному блокуванні крайні гравці як би тягнуться до середнього. Потрійний блок застосовують проти ударів в середині сітки і ближче до країв.

Блок уступом. Один з гравців, що блокують (середній або крайній) знаходиться, як завжди, безпосередньо біля сітки, інший (або інші) розташовується дещо далі від сітки, приблизно в метрі від неї. Робиться це для того, щоб він не заважав першому у разі потреби переміщатися уздовж сітки при протидії нападаючому першого темпу.

У свою чергу, це дає можливість другому гравцю краще вибрати позицію для протидії нападаючому супротивника другого темпу і взагалі нейтралізувати складні технічні комбінації нападу суперника при груповому блокуванні.

Розглянемо варіанти групового блокування.

1. Другу передачу на удар в команді супротивника виконуватиме гравець зони 2. Кращий нападаючий їх команди виконує удар в зоні 3, причому грає він в цій зоні дуже результативно. Гравці, що блокують підтягуються (особливо гравець зони 4) до зони 3. Гравець зони 2 знаходиться на півдорозі, оскільки загрожує нападаючий супротивника зони 4, але основна увага направлена на нападаючого зони 3.

Гравці ставитимуть потрійний блок до середини сітки. І лише в останню мить, якщо передача виконана на край сітки, туди швидко перейдуть гравці зон 2 і 3 (залежно від швидкості і довжини передачі).

2. Суперник розіграє складну тактичну комбінацію, нападаючи з другої передачі гравця зони 1, що виходить. Можливі передачі на краї сітки, гра з низької передачі в середині, гра позаду того, що передає, перехресне переміщення нападаючих і т.п.

Кожен гравець, що блокує розташовується проти свого того, що атакує. Тільки в останню мить, коли розгаданий задум атаки, гравці виставляють подвійний блок.

Групові дії при прийомі нападаючих ударів

Ці дії зводяться до взаємодій:

захисників між собою;

захисників з тими, що страхують;

захисників з тими, що блокують;

гравців, що страхують між собою при подвійній (змішаній) страховці.

При виборі місця для прийому нападаючих ударів захисники керуються правилами, що визначають основну і додаткову зони дій: відповідай за свою зону і готуйся допомогти партнерові.

Взаємодія захисників між собою зумовлюється основними напрямками ударів, тому намічають передбачувані варіанти дій. Причому зони гри можуть бути розподілені нерівномірно, залежно від майстерності володіння захисними

діями.

Не виключена можливість зміни зон дій захисників, тобто спеціалізація в захисних діях в певній зоні. Обов'язки між захисниками можуть бути розподілені по-різному: один з них відповідає за середину майданчика, інший — за бічну лінію; один більше за прийом ударів попереду, інший — у лицьовій лінії і т.п.

По ходу гри гравці можуть мінятися зонами.

Взаємодії захисників з тими, що страхують виявляються в узгодженості дій відповідно до загальних правил і конкретної обстановки. Крім того, вони залежать від:

розташування гравця, що страхує і зони його дій;

кількості тих, що страхують;

розташування захисників;

можливих переміщень гравця, що страхує;

домовленості між захисниками і цим гравцем.

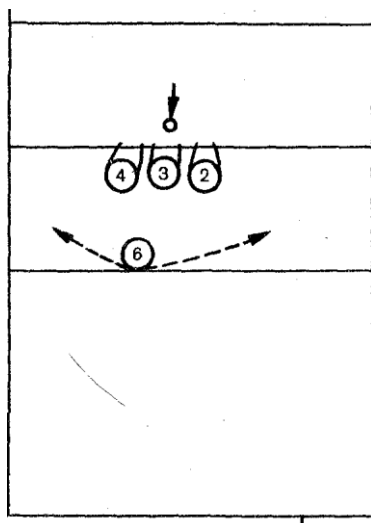
Взаємодія захисників із гравцями, які страхують повинна бути точною. Втрати м'яча можливі, якщо гравець, який страхує несвоєчасно займає вихідну або остаточну позицію, заважає своїми переміщеннями захисникам, пропускає свої м'ячі або бере чужі.

Взаємодія захисників з гравцями, що блокують багато в чому визначає результативність гри в захисті.

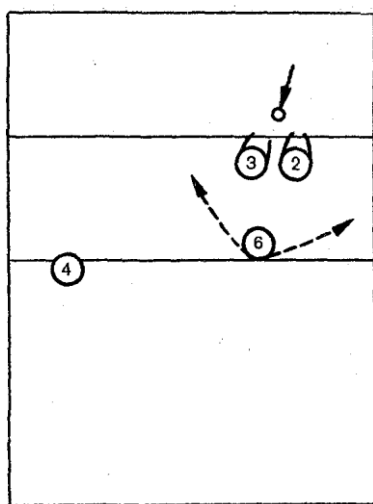
Домовленість між захисниками і такими гравцями може бути різною. Допустимо, гравці, що блокують можуть закривати сильний удар по бічній лінії, середину майданчика або тільки сильний косий удар і т.п. Відповідно до цього захисник декілька збільшує зону своїх дій.

Взаємодія при страховці гравців, що блокують визначається зоною постановки блоку і розташування тих, що страхують. Їх вихідні позиції залежать від конкретних правил взаємодії, які визначаються прийнятою

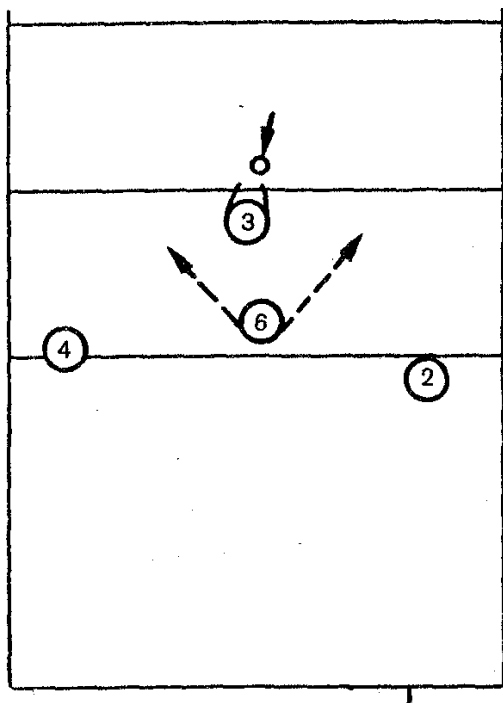
системою гри в захисті. Зона дій гравців, що страхують залежить також від їх кількості.



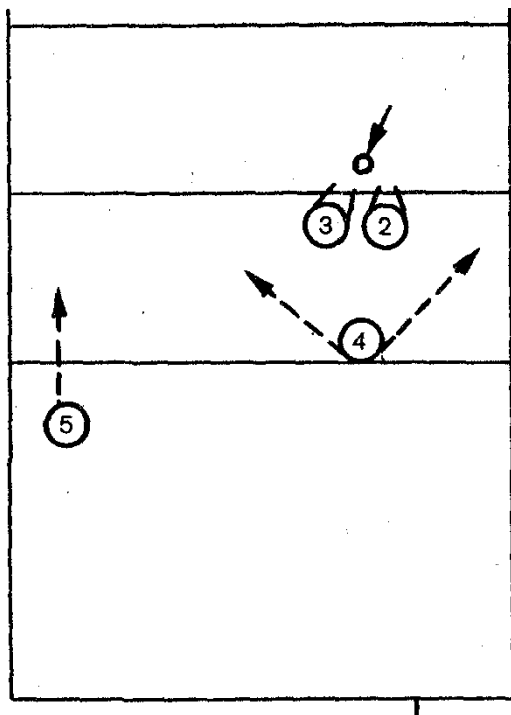
Мал. 6. Положення гравця, що страхує зони б при потрійному блоці



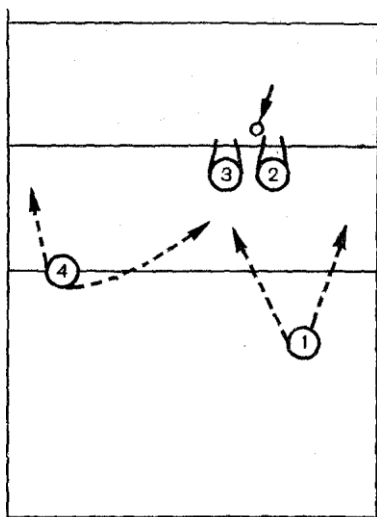
Мал. 7. Положення гравця, що страхує зони б при подвійному блоці



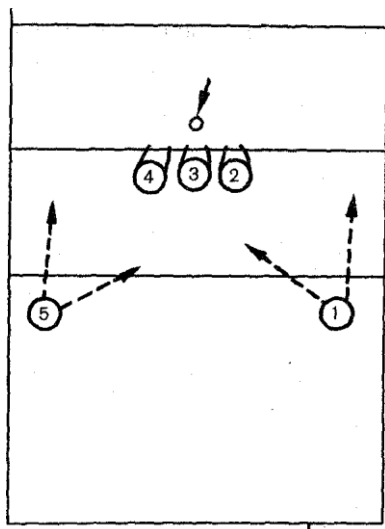
Мал. 8. Положення гравця, що страхує зони 6 при одиночному блоці



Мал. 9. Положення гравця, що страхує зони 4, вільного від блоку



Мал. 10. Положення при страховці крайнього захисника зони 1



Мал. 11. Положення при страховці потрійного блоку захисниками зони 1 і 5

5

Перший варіант

1. У страховці бере участь гравець зони 6. Коли при потрійному блоці в середині сітки страхує тільки один гравець, він займає положення в середній частині майданчика, готуючись прийняти м'яч, падаючий і праворуч від нього, і зліва (мал. 6).

2. Гравець зони 6 страхує при подвійному блоці. В цьому випадку зона його дій стає значно менше, тому що йому може допомогти гравець, що не бере

участь в блоці.

Наприклад, подвійний блок в зоні 2. Гравець, що страхує розташовується відповідно в цій зоні і відповідає за страховку зони 2 і половини зони 3. Якщо обманна дія або удар від блоку буде направлена в зону 4, там його повинен прийняти гравець цієї зони (мал. 7). Якщо ж подвійний блок поставлений в зоні 4, то гравець, що страхує відповідає за зони 4 і 3.

3. Гравець зони 6 страхує при одиночному блоці в будь-якій зоні. Район його дій звужується, оскільки допомогти йому готові два гравці, що не беруть участь в блоці. Якщо він страхує блок в зоні 3, то стає у лінії нападу за гравцем цієї зони (мал. 8); якщо в зоні 2 — то трохи правіше гравця, що блокує; якщо в зоні 4 — то трохи лівіше за нього.

Другий варіант

1. Страхує гравець передньої лінії, що не бере участь в блокуванні. Страховка при одиночному блоці майже повністю співпадає з постановкою одиночного блоку при страховці гравцем зони 6.

2. Гравці зони 3 і 2 ставлять подвійний блок в зоні 2 (рис 9). Страхує гравець зони 4. Він займає позицію приблизно на межі зон 2 і 3, але повинен бути готовий забезпечити страховку у всіх зонах нападу, що дуже складно. Правда, залишається надія на захисника зони 5, який декілька висувається вперед і частково відповідає за зону 4.

3. Даний приклад в принципі схожий з попереднім. Блок ставлять гравці зон 4 і 3 в зоні 4. Страхує гравець зони 2. Дії ті ж. В кращому разі гравець зони 2 може розраховувати на допомогу з боку крайнього захисника зони 1.

Третій варіант

1. У страховці беруть участь крайні захисники, гравці зон 1 і 5. У цьому варіанті розглядається тільки страховка подвійного і потрійного блокування. В даному випадку крайні захисники будуть основними гравцями, що страхують, яким можуть допомагати гравці, вільні від блоку.

Розглянемо основні ситуації, в яких один одному можуть допомогти тільки крайні захисники.

У одному випадку (мал. 10) в постановці блоку беруть участь гравці зон 3 і 2 в зоні 2. Крайній захисник зони 1, готуючись до страховки, переміщається ближче до лінії нападу. Причому він не вибігає наперед в зону нападу, а вичікує, тобто страхує в останню мить. У разі потреби йому повинен допомогти гравець зони 4.

2. Блокують гравці зон 4 і 3 в зоні 4. Крайній захисник зони 5, готуючись до страховки, переміщається ближче до лінії нападу. Дії його такі ж, що і гравця, що страхує зони 1 в першому випадку. Допомогти йому готовий гравець зони 2.

3. У блоці беруть участь всі три гравці лінії нападу (мал. 11). Крайні захисники зон 1 і 5 підтягуються до лінії нападу і готові страхувати у всіх зонах передньої лінії.

Способи взаємодії при страховці розглядаються набагато ширше при виконанні різних технічних прийомів, наприклад при прийомі подач, нападаючих ударів або страховці своїх нападаючих.

Страховка гравців, що приймають подачу

Тут можливі два варіанти взаємодії:

1. Гравець слабкіший за інших і не так упевнено володіє прийомом подач, як інші. Треба страхувати його, прикриваючи на прийомі.

У такому разі партнери повинні до межі звузити зону його дій. Це особливо важливо, коли гравець знаходиться на передній лінії і йому належить грати в нападі.

2. При страховці на прийомі подач кожен гравець повинен бути готовий прийняти несподівано направлений м'яч, передати невдало прийнятий, такий, що несподівано відскочив убік або що опускається поряд з ним.

При страховці гравців, що приймають нападаючий удар, найближчі гравці

повинні бути готові до прийому м'яча. Наприклад, якщо м'яч, прийнятий захисником зони 5, йде за межі майданчика біля зони 1, гравець цієї зони повинен швидко переміститися і направити м'яч в поле. Одночасно з гравцем зони 1 переміщуються в тому ж напрямі гравці зон 6 і 2, щоб підстрахувати свого партнера і третім ударом перебити м'яч на сторону супротивника.

Страховка нападаючих

Розглянемо принципові положення, в яких визначаються гравці, що страхують і дії решти гравців. Конкретні дії залежать від розташування гравця зони 6.

Перший варіант

Гравець зони 6 грає попереду (мал. 12). Нападаючий удар виконує гравець зони 4 з будь-якої передачі. До нього підтягуються в першу чергу найближчі гравці зон 3, 6, 5. Гравці зон 2 і 1 також готові страхувати м'яч, що відскочив.

У будь-якій ситуації на задній лінії повинен залишатися один гравець. В даному випадку залишається гравець зони 1, він переміщається декілька лівіше.

Якщо нападає гравець зони 2, то найближчі страхують — гравці зон 3, 6 і 1. Готується і гравець зони 4. На задній лінії залишається захисник зони 5, який переміщається дещо вправо.

Якщо ж у нападі бере участь гравець зони 3, то страхувати його в першу чергу будуть гравці зон 2, 4 і 6. Коли другу передачу на удар виконують із зони 2, то гравець зони 5 залишається на задній лінії, а захисник зони 1 трохи висувається вперед. Якщо другу передачу виконують із зони 4, то навпаки.

Другий варіант

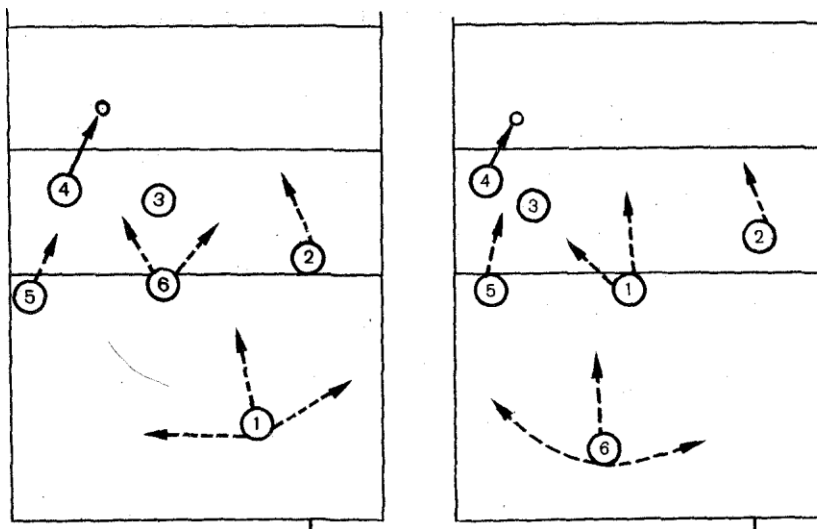
Гравець зони 6 грає ззаду в захисті (мал. 13). З будь-якої передачі нападає гравець зони 4. Для страховки до нього підтягуються найближчі гравці зон 3 і 5. Крім того, просуваються вперед і готові до страховки гравці зон 2 і 1. Захисник зони 6 залишається на задній лінії, готовий приймати м'ячі, що відскочили туди.

Якщо нападає гравець зони 2, то найближчі страхують — гравці зон 3 і 1,

а також гравці зон 4 і 5; захисник зони 6 залишається для страховки на задній лінії.

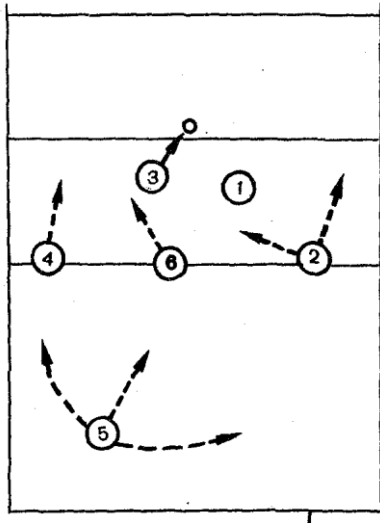
При ударі нападаючого зони 3 страхувати його будуть гравці зон 2 і 4, а також захисники зон 1 і 5, які просуваються до лінії нападу. Захисник зони 6 залишається на задній лінії.

Основні положення першого і другого варіантів взаємодій в рівній мірі відносяться і до страховки в різних зонах, якщо тактичні комбінації розігруються з другої передачі гравця задньої лінії, що виходить, який після передачі також опиниться в ролі того, що страхує. Наприклад, для другої передачі до сітки вийшов гравець зони 1 (мал. 14). Удар виконує нападаючий зони 3. Його страхують гравець зони 1, що вийшов, гравці зон 2 і 4, а також гравець зони 6, якщо він грав попереду, або гравець зони 5, якщо захисник зони 6 грав ззаду.



Мал. 12. Положення гравців при страховці своїх нападаючих, коли гравець зони 6 виходить вперед

Мал. 13. Положення гравців при страховці своїх нападаючих, коли гравець зони 6 знаходиться на задній лінії.



Мал. 14. Положення гравців при страховці своїх нападаючих, коли для передачі на удар виходить гравець задньої лінії (зони 1)

При атаці і контратаці, коли доводиться страхувати нападаючих гравців, необхідно пам'ятати наступне.

1. Гравці, що страхують розташовуються таким чином: найближчі до нападаючого (один-два гравця), потім другий ешелон (два-три гравці) і гравець на задній лінії для догравання м'яча, що відскочив.

2. Всі гравці без виключення повинні готуватися до страховки нападаючого.

3. Найближчому гравцеві (гравцям) необхідно низько сісти і наперед витягнути руки для прийому знизу.

Командні дії в захисті при прийомі подач

Розберемо розташування і взаємодію всіх гравців команди при прийомі подачі, а також при атаці і контратаці суперника.

Залежно від тактики подач супротивника і розподілу зон прийому умовно виділяють розстановку в лінію і уступами.

При розстановці в лінію гравці стоять майже на одній лінії, не порушуючи

правил розстановки.

При розстановці уступами, або в дві лінії, гравці стоять на різній відстані один від одного, не загороджуючи один одного.

В більшості випадків команди віддають перевагу розстановці уступами. Таке розташування гравців допомагає краще приймати різноманітні за способом виконання і напрямку подачі.

Розташування гравців при прийомі подач, коли команда готується нападати з другої передачі гравця передньої лінії.

Гравець зони 3 в прийомі м'яча не бере участь (мал. 15). Всі стоять лицем у бік гравця супротивника що подає. Гравець зони 4 знаходиться за лінією нападу, приблизно в метрі від бічної лінії, і відповідає за прийом подач у своїй зоні, особливо уздовж бічної лінії.

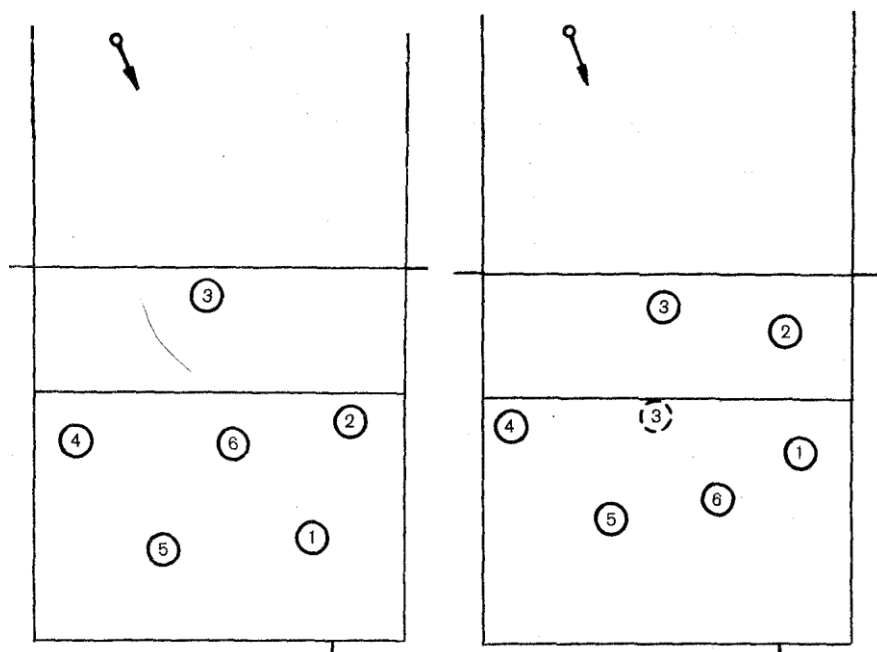
Гравець зони 6 розташовується в середині майданчика, відповідає за цей район дій і зону нападу безпосередньо перед собою. Гравець зони 2 знаходиться біля лінії нападу, приблизно в півтора метрах від бічної лінії. Гравці зон 5 і 1 стоять відповідно між гравцями зон 4 і 6, а також 2 і 6. Вони відповідають за прийом подач, що проходить між цими гравцями, в своїх зонах дій і на всій задній лінії.

Інший варіант. Гравець зони 2 розташовується біля сітки в своїй зоні і в прийомі м'яча не бере участь (мал. 16). Нападаючий зони 3 відходить за лінію нападу, приблизно на середину майданчика, або в зону нападу. Розташування і обов'язки гравців зон 4 і 5 такі ж, як в першому варіанті. Оскільки гравець зони 2 пішов до сітки для передачі, місце його фактично займає гравець зони 1, а гравець зони 6 відповідно зміщується вправо і перекриває шлях гравцеві зони 1. Таким чином, гравці рівномірно розподіляються по всьому майданчику.

Тут можливі різновиди розстановки гравців. Наприклад, нападаючий зони 3 стоїть правіше за середину майданчика, щоб грати в нападі як попереду, так і позаду гравця зони 2, що передає (мал. 17). Тому, не порушуючи правил

розстановки, гравці зон 3 і 2 розташовуються приблизно на межі цих зон. Відповідно визначають зони своїх дій і решта гравців. Нападаючий зони 3 може зовсім піти вправо, в зону 2, тоді гравець зони 2, що передає, після подачі супротивника переміщатиметься для другої передачі до зони 3. В цьому випадку прийому подачі доцільна розстановка, приведена на мал. 18.

Розташування гравців, коли гравець зони 4, що передає, в прийомі подач не бере участь, є дзеркальним повторенням попередніх варіантів.



Мал. 15. Розташування гравців при прийомі подач супротивника, коли другу передачу повинен виконувати гравець зони 3
 Мал. 16. Розташування гравців при прийомі подач супротивника, коли другу передачу повинен виконувати гравець зони 2

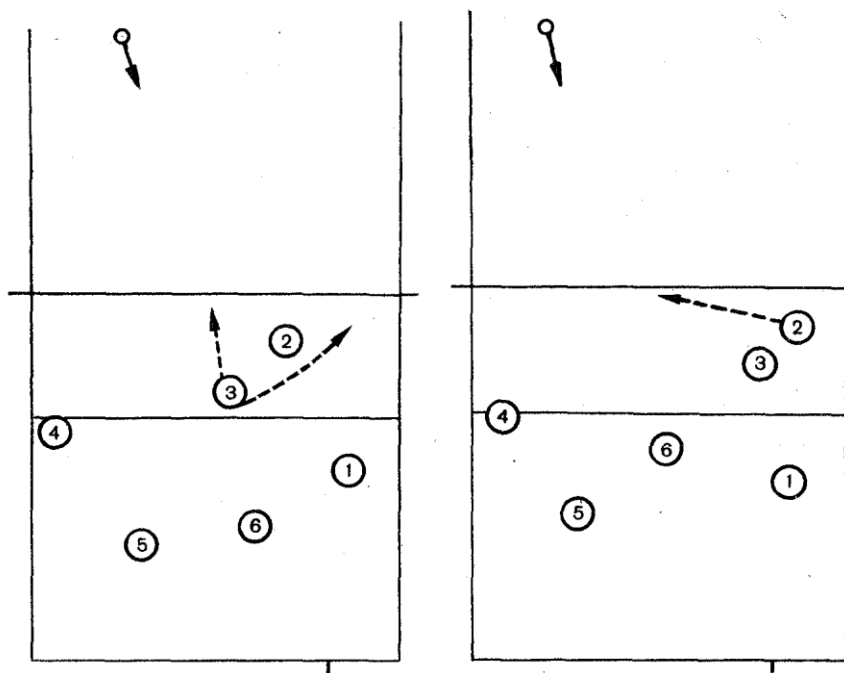
Розташування гравців при прийомі подач, коли команда готується нападати з першої передачі або відкидання гравця передньої лінії

Команда не прагне направити м'яч на удар наперед в певну зону. Всі нападаючі стають за лінією нападу. Гравці зон 5 і 1 займають відповідні місця в

своїх зонах між ними, а гравець зони 6 весь час знаходиться ззаду, щоб уникнути скупченості при прийомі і страхувати м'ячі, що йдуть на задню лінію (мал. 19).

Команда прагне направити першу передачу на удар відразу в зону 2 (мал. 20). Нападаючий зони 3 розташовується приблизно на однаковій відстані від бічних ліній у лінії нападу. Гравець зони 6 знаходиться правіше за нього. Захисник зони 1 стає декілька попереду, оскільки нападаючий зони 2 займає позицію майже в зоні нападу у бічної лінії.

Гравці прагнуть направити м'яч відразу на удар в зону 4 (мал. 21). Гравець зони 5 знаходиться дещо попереду, оскільки нападаючий зони 4 стоїть в зоні нападу у бічної лінії.



Мал. 17. Розташування гравців при прийомі подач, коли нападаючий зони 3 нападатиме перед гравцем зони 2 або позаду нього

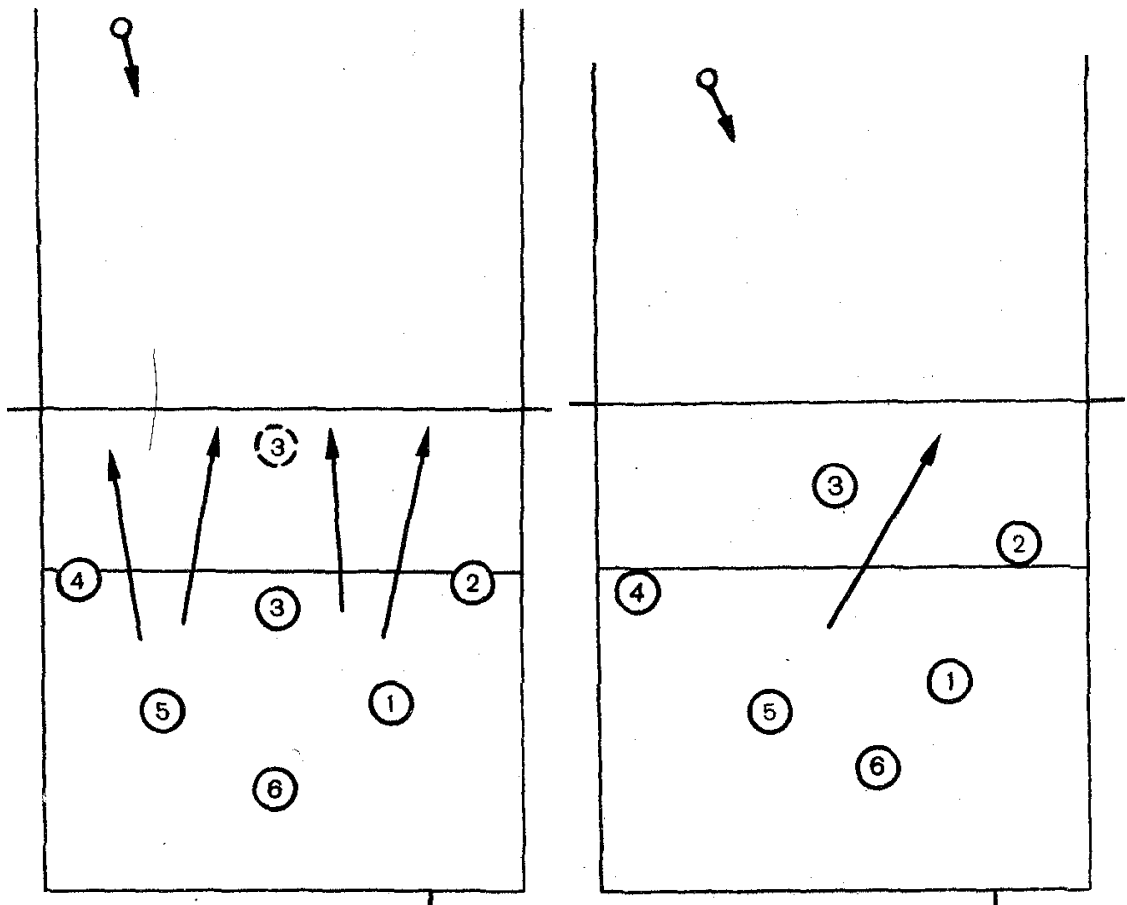
Мал. 18. Розташування гравців при прийомі подач, коли нападаючий зони 2 нападатиме із зони 2

Розташування гравців при прийомі подач, коли команда готується нападати з другої передачі гравця, що виходить, задній лінії

При виході гравця задній лінії, що передає, із-за гравця можливі наступні варіанти розташування.

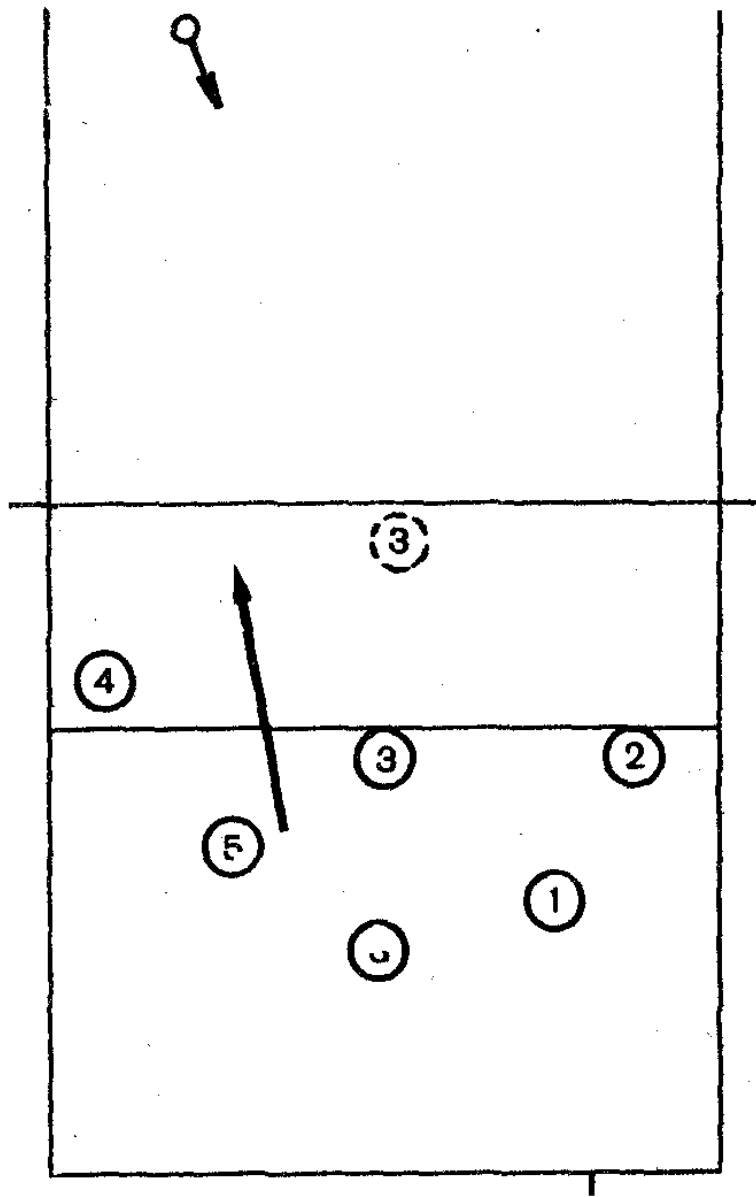
Для передачі виходить гравець зони 1 (мал. 22). Нападаючий зони 4 зазвичай розташовується в своїй зоні за лінією нападу. Гравець зони 3 знаходиться також за лінією нападу або ближче до сітки. Нападаючий зони 2 стоїть в півтора метрах від бічної лінії за лінією нападу. Гравці зон 5 і 6 займають позиції відповідно між гравцями зон 4 і 3, а також 3 і 2. Гравець, що виходить із зони 1 із-за гравця зони 2, не порушуючи правил розстановки, стає ззаду і небагато правіше останнього. Іноді, щоб краще визначити момент переміщення до сітки і не порушувати розстановки, гравець, що виходить, торкається рукою гравця, що стоїть перед ним. При виході гравця із зони 1 нападаючі зон 3 і 4 іноді наперед готуються до зміни місць, щоб грати в зоні партнера.

Для другої передачі виходить гравець зони 6 праворуч від нападаючого зони 3. Не виключена можливість виходу зліва від нього. Принципова схема розташування приймаючих гравців та ж, що і в першому варіанті. Особливо уважно повинні погоджувати свої дії гравці зон 3, 5, 1 і 6. Такий вихід декілька ускладнює прийом м'яча гравцям, що знаходяться в цих зонах, особливо якщо не чітко діє гравець зони 6 і шлях його перетинає траєкторію польоту м'яча при подачі. Тому вигідніше використовувати таке тактичне розташування при виході гравця зони 6, коли нападаючий зони 3 стоїть біля сітки, дозволяє тому, що виходить скоротити шлях і не заважає при прийомі подачі (мал. 23).

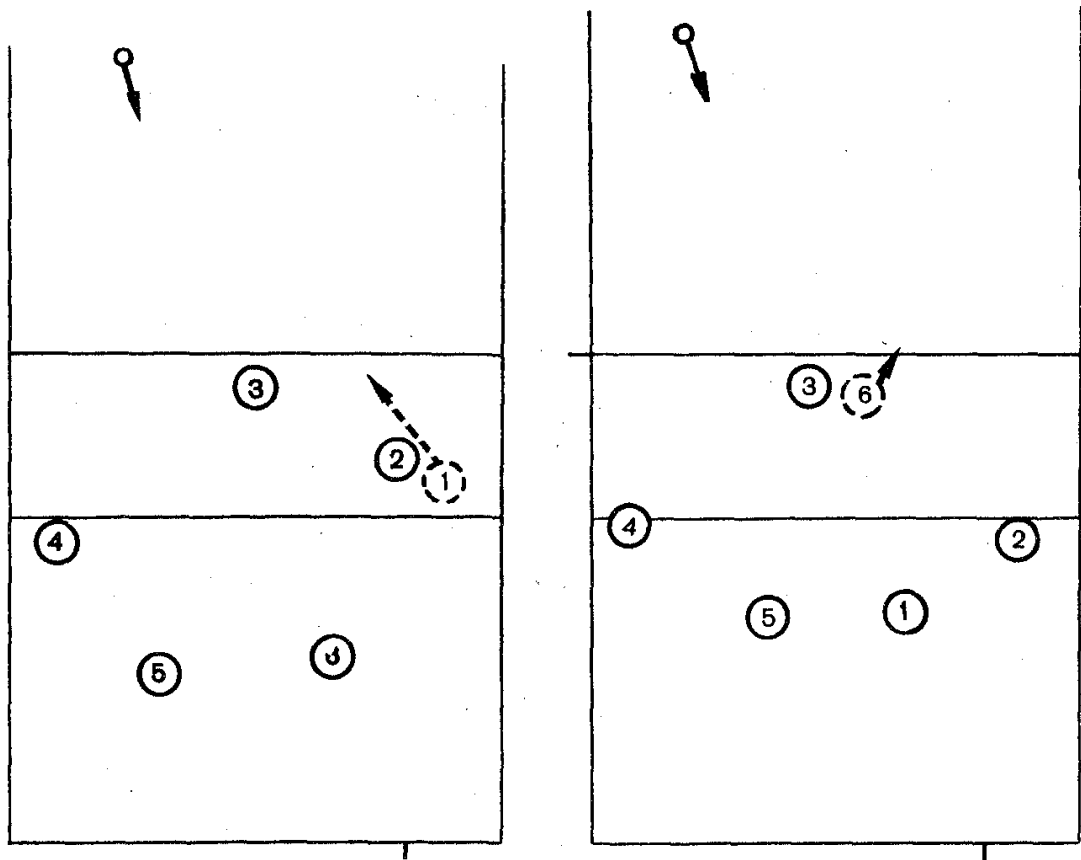


Мал. 19. Розташування гравців при прийомі подачі супротивника, коли можливий напад з першої передачі із будь-якої зони нападу

Мал. 20. Розташування гравців при прийомі подачі, коли можливий напад з першої передачі із зони 2



Мал. 21. Розташування гравців при прийомі подачі, коли можливий напад з першої передачі із зони 4



Мал. 22. Розташування гравців при прийомі подачі, коли команда готується нападати з другої передачі гравця, що виходить, задній лінії зони 1

Мал. 23. Розташування гравців при прийомі подачі, коли команда готується нападати з другої передачі гравця, що виходить, задній лінії зони 6

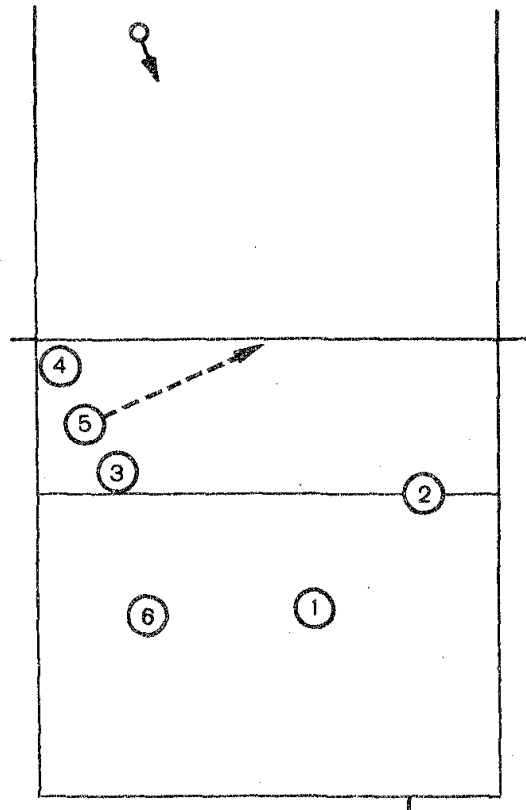
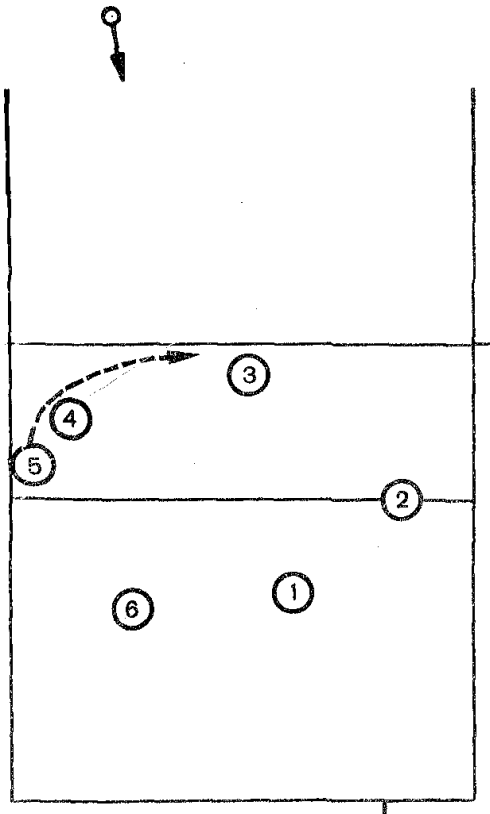
При виході гравця зони 5 для другої передачі (мал. 24) команда розташовується так само, як при виході гравця зони 1. Різниця лише в тому, що гравець зони 5 виходить зліва від нападаючого зони 4. Можливий і вихід справа (мал. 25).

Розташування команди при прийомі подач, коли гравець задньої лінії виходить із зони

Гравці розміщуються аналогічно схемі розташування при прийомі подач,

коли команда готується нападати з першої передачі і відкидання.

Для другої передачі виходить гравець зони 1. Всі гравці розташовуються в своїх зонах. Гравець зони 6 стає правіше, ближче до зони 1. Другу передачу страхує гравець зони 5, якщо він не приймав подачу.



Мал. 24. Варіант розташування гравців при прийомі подачі, коли команда готується нападати з другої передачі гравця, що виходить, задній лінії зони 5

Мал. 25. Варіант розташування гравців при прийомі подачі, коли команда готується нападати з другої передачі гравця, що виходить, задній лінії зони 3

Для другої передачі виходить гравець зони 6. Всі гравці розташовуються майже так само, як в першому випадку, тільки гравець зони 1 недалеко відходить назад, а гравець зони 6 — трохи вперед. Якщо м'яч після прийому піде не точно, то на страховку другої передачі готуються захисники зон 5 і 1.

При виході для другої передачі гравця зони 5 захисник зони 6 розташовується дещо лівіше. До страховки другої передачі готується гравець зони 1, якщо він не приймав м'яч.

Основне правило для всіх варіантів розташування — гравець, що виходить, переміщається до сітки, якщо подача не направлена в його зону.

Не виключені і інші варіанти розташування гравців при прийомі подач залежно від намічених варіантів тактичних комбінацій нападу.

Системи гри в захисті

Визначено три лінії оборони: блокування, страховка гравців, що блокують, захист в полі.

Командні дії в захисті диктуються розташуванням і взаємодією гравців при блокуванні і прийомі нападаючих ударів. Існують певні системи гри:

при страховці гравцем передньої лінії;

при страховці гравцем задньої лінії;

при страховці гравцями передньої і задньої ліній.

Система страховки може здійснюватися:

гравцем, вільним від блоку;

крайнім захисником і центральним;

комбіновано (подвійна страховка).

Назва кожної системи визначається розташуванням гравця, що знаходиться на страховці. При страховці гравцем передньої лінії гравець зон 4, 2, 3 страхує тих, що блокують, при страховці гравцем задньої лінії цю функцію виконує гравець зон 1, 5 або 6. При будь-якій системі гри всі гравці команди розташовуються, підкоряючись загальній схемі побудови захисту.

Кожна система гри має свої варіанти розташування гравців. Вони визначаються залежно від того, з якої зони супротивник виконує удар, скільки гравців беруть участь в блоці і який гравець страхує.

Гра в захисті при страховці гравцем передньої лінії

Принципова схема розташування гравців у всіх варіантах залишається однаковою, але перед вільним від блоку гравцем ставиться завдання — страхувати в своїй і найближчій зонах. При такій системі гравці команди, що захищається (гравці, що блокують, страхують і приймають нападаючі удари) діють результативніше.

Супротивник нападає із зони 4 (мал. 26). Подвійний блок ставлять гравці зон 2 і 3, закриваючи удари по ходу.

Страхує вільний від блоків гравець зони 4, який знаходиться у лінії нападу на межі зон 3 і 2. Захисник зони 5 просувається вперед уздовж бічної лінії, приблизно до середини майданчика, і готовий підстрахувати зону 4 і середину майданчика. Гравець зони 6, залишаючись на задній лінії, зміщується дещо вліво. Гравець зони 1 займає звичайну позицію захисника, готуючись прийняти удар з перекладом м'яча.

При нападі супротивника із зони 2 варіант розташування в захисті аналогічний першому, тільки відповідно до зон знаходження кожного гравця: на блоці гравці зон 3 і 4, на страховці— зони 2, в захисті — зон 1, 6, 5. Решта всіх варіантів розташування гравців в захисті при нападі супротивника із зони 3 аналогічні першим двом.

Гра в захисті при страховці гравцем задньої лінії

Розберемо зразкові варіанти розташування гравців. Супротивник атакує із зони 4 (мал. 27). Подвійний блок ставлять гравці зон 3 і 2, закриваючи в основному нападаючий удар по ходу. Гравець зони 4 займає позицію в захисті до удару, відходячи до лінії нападу і майже до бічної лінії. Він готовий прийняти сильні косі і обманні удари в своїй зоні. Захисник зони 5 готовий прийняти м'яч по діагоналі майданчика, що проходить між руками тих, що блокують або зачеплений блоком. Гравець зони 1 готується прийняти удари по лінії. Захисник зони 6 страхує гравців, що блокують, розташовуючись у лінії нападу.

При нападі супротивника із зони 2 в блоці беруть участь гравці зон 4 і 3. (розташування інших гравців аналогічно попередньому варіанту (відповідно до зон знаходження).

При нападі супротивника із зони 4 з перекладом м'яча вліво або по лінії блок ставлять гравці зон 3 і 2 з краю сітки, намагаючись закрити напрям саме цього удару. Захисник зони 6 страхує гравців, що блокують, розташовуючись в зоні 2 у лінії нападу. Гравець зони 4 займає позицію за лінією нападу, стоячи в півтора метрах від бічної лінії і готуючись прийняти косі і обманні удари. Гравець зони 5 висувається по діагоналі для прийому ударів по ходу. Захисник зони 1 розташовується в кутку майданчика біля бічної лінії.

При ударі із зони 2 розташування гравців команди, що захищається, аналогічне (відповідно до зон знаходження).

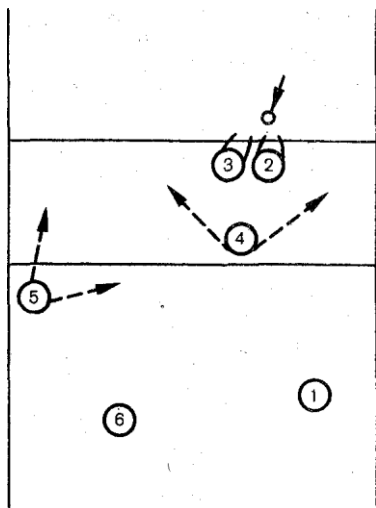
При атаці супротивника із зони 3 ставиться потрібний блок (мал. 28). Гравець зони 6 страхує по всій лінії нападу. Гравець зони 5, знаходячись на своєму місці, готовий прийняти сильні удари по ходу або удари, зачеплені блоком. Захисник зони 1 висувається трохи вперед для прийому ударів з перекладом і страховкою ударів, направлених на середину майданчика.

Страховку крайніми захисниками використовують частіше. Вона вимагає особливо чітких дій гравця, що страхує який не повинен наперед переміщатися в зону нападу.

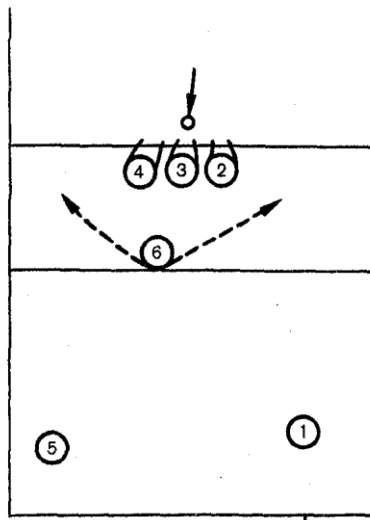
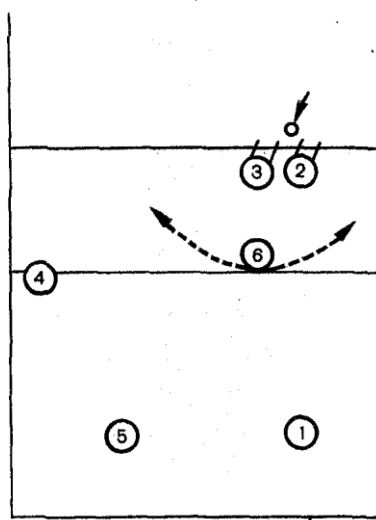
Нападаючий удар супротивник виконує із зони 4 (мал. 29). Подвійний блок ставлять гравці зон 2 і 3. В цьому випадку вся схема розташування гравців зміщується по дузі вправо.

Захисник зони 1 висувається трохи вперед до лінії нападу (у 6—5 м від сітки). Його завдання — прийняти нападаючий удар і, якщо треба, страхувати в зоні за блоком. Гравець зони 6, залишаючись на задній лінії, зміщується вправо до межі зон і приймає удари в своїй зоні і в зоні 1. Захисник зони 5 виходить трохи вперед по діагоналі. Вільний від блоку гравець зони 4 займає позицію за

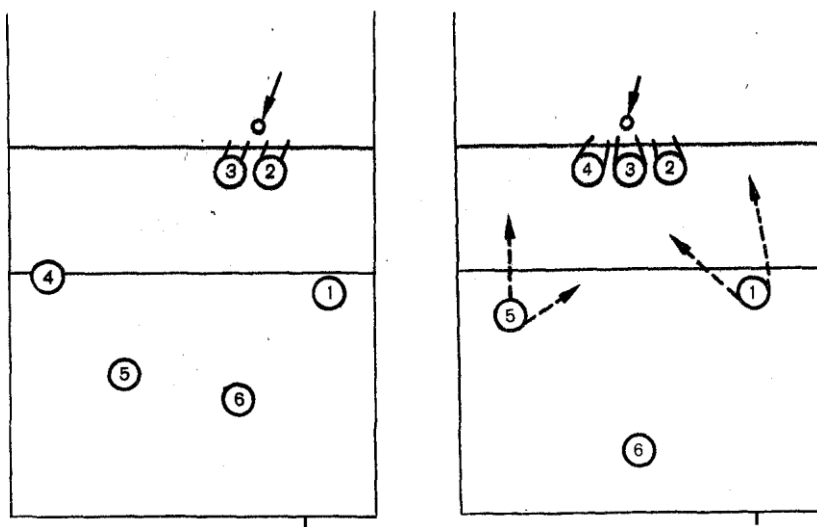
лінією нападу біля бічної лінії. Його завдання — приймати косі удари, а також підстраховувати обмани в своїй зоні і в середині майданчика (у 4 м від сітки).



Мал. 26. Система розташування гравців в захисті при страховці вільним від блоку гравцем зони 4



Мал. 27. Варіант розташування гравців в захисті при страховці гравцем задньої лінії зони 6
 Мал. 28. Варіант розташування гравців в захисті при страховці гравцем задньої лінії зони 6



Мал. 29. Розташування гравців в захисті при страховці крайніми захисниками зони 1 або 5, коли вони не виходять на страховку

Мал. 30. Розташування гравців в захисті, коли вони виходять на страховку

Якщо ж супротивник нападає із зони 2, то подвійний блок ставлять гравці зон 4 і 3 і вся схема розташування трохи зміщується по дузі вліво. Вона є дзеркальним повторенням попереднього варіанту.

При постановці потрійного блоку в зоні 3 захисники зон 5 і 1 переміщуються приблизно в 5—4 м від сітки (мал. 30). Їх завдання — прийняти нападаючий удар і страхувати гравців, що блокують відповідно в лівій і правій половинах зони нападу і в середині майданчика. Гравець зони 6 відповідає за прийом ударів по всій задній лінії.

Крім того, використовують так званий змішаний варіант страховки.

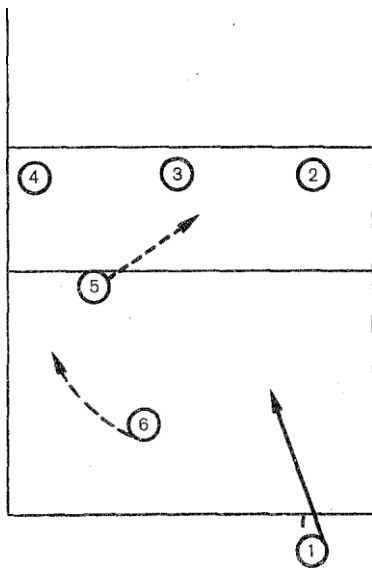
Змішаний варіант страховки

При змішаному варіанті страховки з крайніми захисниками і гравцем, вільним від блоку, принципова схема розташування гравців залишається тою ж. Завдання цих гравців — забезпечити подвійну страховку. У подібних випадках

допускається, щоб гравець зони 2 або 4 зайняв позицію в зоні нападу, вийшовши на страховку трохи вперед. А захисник зони 5 (1) зміщується трохи вперед до зони тих, що блокують. Подвійна страховка застосовується в тих випадках, коли втрачається багато м'ячів саме на передній лінії із-за недостатньої страховки.

При будь-якій системі захисту, при будь-яких її варіантах гравці можуть застосовувати місця розташування, щоб підсилити блокування, страховку або безпосередньо прийом ударів. Це робиться як при розіграші подачі, так і в ході гри. Про зміну треба домовитися наперед, щоб робити все дуже швидко і чітко.

На мал. 31 видно, як після подачі міняються місцями гравці зон 5 і 6: захисник зони 5 йде на страховку, а гравець зони 6 гратиме в захисті і його зоні.



Мал. 31. Зміна гравців зон 5 і 6 для страховки і гри в захисті при своїй подачі

Розділ III

ОСНОВИ НАВЧАННЯ І СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

III.1 ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Система підготовки волейболістів є єдиним комплексом чинників, що обумовлюють досягнення високих спортивних результатів. У цей комплекс входять наступні взаємозв'язані компоненти:

цілі і завдання багаторічної підготовки; командно-індивідуальні модельні характеристики спортсменів на весь період багаторічної підготовки, розроблені на основі даних сильних волейболістів миру;

комплекс педагогічних дій для реалізації встановлених на певний період модельних характеристик спортсменів по етапах багаторічної підготовки;

відбір спортсменів (початковий, по ігрових функціях, в збірні команди);

програмування багаторічного тренувального процесу і комплекс нормативів для оцінки його ефективності;

програмування змагань, що послідовно охоплюють всі категорії волейболістів; відновно-профілактичні заходи;

матеріально-технічне оснащення підготовки;

підвищення кваліфікації тренерів;

формування особи спортсмена.

Спортивне тренування ефективно тільки за умови успішного рішення задач по всіх складових частинах підготовки спортсменів. Тренування спортсмена — це педагогічний процес, метою якого є навчання технічним прийомам і вдосконалення в них, освоєння і вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій, розвиток фізичних, моральних і вольових якостей, досягнення високих спортивних результатів. У тренуванні можна виділити три основні моменти: програмування, засоби і методи, комплексний контроль.

Програмування багаторічного тренувального процесу припускає:

визначення техніко-тактичного змісту і об'єму прийомів гри і тактичних дій по роках навчання;

встановлення послідовності навчання прийомам гри і тактичним діям;

визначення системи взаємозв'язків компонентів тренування з урахуванням цілісного характеру діяльності змагання волейболістів;

встановлення співвідношення часу на види підготовки в багаторічному аспекті (спортивні резерви і команди вищих розрядів);

визначення співвідношення часу, що відводиться в річних і тижневих циклах на види підготовки.

Для успішної підготовки волейболістів важливо визначити ефективні, відповідні віку і підготовленості спортсменів засоби і методи розвитку фізичних якостей, навчання раціональній техніці і тактиці, вдосконалення навиків гри з урахуванням індивідуальних здібностей і ігрових функцій, вдосконалення психологічної підготовки, структуру і динаміку тренувального навантаження в річних, тижневих циклах, окремих заняттях.

Комплексний контроль постійно дозволяє отримувати інформацію для оцінки якості тренувального процесу, корекції програмування і системи тренувальних дій. Він включає:

нормативи оцінки (на основі модельних характеристик) при первинному відборі, визначенні ігрових функцій, відборі в збірні команди різного рангу;

вимоги за морфологічними ознаками і функціональним станом;

нормативи по фізичній, технічній, тактичній і інтегральній підготовці;

вимоги по рівню спеціальних знань;

комплекс вимог при завершенні етапів багаторічної підготовки і окремих річних циклів;

вимоги спортивної класифікації, тісно пов'язані із завданнями і програмою багаторічної підготовки спортсменів.

Програмування, засоби і методи, комплексний контроль охоплюють всі

компоненти тренування: технічну, тактичну, фізичну, теоретичну, психологічну, інтегральну підготовку.

Принципи спортивного тренування

Тренування волейболістів — це педагогічний процес, направлений на досягнення високих спортивних результатів і підлягає, як і вся система спортивного тренування, певним принципам і закономірностям, і в першу чергу методичним принципам фізичного виховання і закономірностям спортивного тренування.

Методичні принципи спортивного тренування наступні: свідомість і активність, систематичність, наочність, доступність і індивідуалізація, прогресування.

Принцип свідомості і активності, як один з найважливіших, припускає свідоме і активне відношення до занять, глибоке розуміння мети, завдань тренування, засобів, методів матеріалу, що вивчається.

Стабільний інтерес до занять волейболом грає важливу роль. Спираючись на міцний інтерес учнів, тренер може вирішувати самі різні задачі, не тільки учбово-тренувального характеру, але і виховні. Особливо це важливо в роботі з юними волейболістами.

Ставлячи перед волейболістами мету на найближчий час, треба уміти поєднувати її з віддаленою метою — вищі для них спортивні досягнення через декілька років. Волейболіст прагне до віддаленої мети, здійснюючи кожен найближчу мету.

Велика роль свідомості в оволодінні технікою, тактикою, теоретичними знаннями, в підвищенні рівня фізичної підготовленості і т.д. Можна добре показати, дохідливо пояснити технічний прийом або тактичну дію, але без глибокого розуміння їх суті волейболіст ніколи не досягне високої якості володіння ними. Особливо це відноситься до тактики гри.

Волейболіст повинен знати результат своєї діяльності, знати, яку оцінку

він отримує за виконання того або іншого завдання, що у нього добре, де він припускається помилок і в чому їх причина. Все це допоможе йому, проаналізувавши і зробивши певні висновки, в подальшому виконати завдання успішніше. Спортсмен повинен розуміти фізіологічні і психічні процеси що відбуваються в організмі, уміти оцінювати і контролювати суб'єктивно і об'єктивно свою працездатність і відчуття.

У результаті волейболісти набувають запасу знань і досвіду, що дозволяє їм краще тренуватися і успішно виступати на змаганнях. Висока якість тренувальних занять і високі спортивні досягнення немислимі без глибокого, вдумливого підходу і творчого додатку сил спортсменів що займаються.

Свідоме відношення і міцний інтерес до занять волейболом народжують активність, прагнення самостійно підвищувати рівень спортивної майстерності. Цю активність повинен розумно направляти і контролювати тренер.

Принцип систематичності припускає неухильне підвищення вимог як в процесі багаторічних занять, так і впродовж окремих циклів, регулярність занять і повторення. Приступаючи до вивчення нового технічного прийому або тактичної дії, слід обов'язково спиратися на освоєне раніше (від відомого до невідомого). Треба прагнути до того, щоб складність технічних прийомів, що вивчаються, і тактичних дій наростала поступово (від простого до складного). У заняттях зазвичай має місце поєднання цих правил, чому сприяє відповідний підбір засобів і методів.

Принцип систематичності припускає регулярність занять і раціональне чергування навантажень і відпочинку. Кількість занять повинна бути не меншого трьох-чотирьох в тиждень, інакше говорити про досягнення результатів в оволодінні технікою і тактикою гри не можна. Навантаження повинні чергуватися з відпочинком, як того вимагають закономірності відновних процесів. Цим керуються при визначенні максимальної кількості занять і їх тривалості.

Велику роль грає повторення. Без повторення не можна сформувати навички і забезпечити перебудову морфо-функціонального порядку, на базі якого відбувається розвиток рухових якостей. В процесі повторення слід варіювати вправи і умови, в яких виконуються технічні прийоми, тактичні дії, щоб добитися гнучкості навиків.

Принцип наочності зумовлює успішність навчання техніці і тактиці. На початковому етапі навчання дотримання цього принципу важливе для того, щоб створити у учнів правильні уявлення про технічний прийом або тактичну дію, яку належить вивчати. На етапі вдосконалення принцип наочності допомагає ретельно аналізувати технічний прийом або тактичну дію, розкрити помилки і намітити шляхи вдосконалення. В наші дні все більшого поширення набуває оперативна інформація про діяльність спортсмена (для волейболіста — це висота стрибка, сила удару по м'ячу, точність подачі, нападаючого удару, передачі, тактичних дій спортсменів і т. д.). Велику допомогу в цьому тренерів надають різні прилади і спеціальне устаткування: відео обладнання, проєкційні апарати, демонстраційні дошки, макети майданчика, кінограми, вимірювальна апаратура і т.д. Без цього неможливо проводити учбово-тренувальну роботу на високому рівні.

Принцип доступності і індивідуалізації полягає в тому, щоб всі завдання відповідали можливостям тих, що займаються, тобто їх віку, підготовленості і індивідуальним особливостям.

Вимоги до рівня майстерності волейболістів зараз такі, що без системної багаторічної підготовки досягти цього рівня неможливо. В даний час система багаторічної підготовки включає підготовку волейболістів наступного віку: 7—10 років (міні-волейбол), 10—18 років (юнацькі спортивні колективи), 18—20 років (юніори), до 28—30 років (команди вищих розрядів).

Основна вимога при навчанні волейболістів техніці гри — оволодіння раціональною технікою. Для цього необхідний певний рівень фізичного

розвитку, вищої нервової діяльності, вольової сфери. Інакше оволодіння технікою буде важким. Щоб уникнути цього, застосовуються спеціальні вправи для розвитку фізичних здібностей, специфічних для кожного прийому.

Доступність припускає індивідуалізацію учбово-тренувального процесу. Це виражається в тому, що тренер при рішенні однієї і тієї ж задачі повинен підбирати засоби і методи з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. У одних і тих же вправах дозування буде не однакою для всіх.

На початковому етапі навчання техніці відбувається однакою для всіх. Вдосконалення її обов'язково повинне здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Початковий етап тактичної підготовки проходить під гаслом універсалізації, тобто що всі займаються в рівній мірі і роблять всі вправи однакою. Надалі, у міру вивчення учнів, їх індивідуальних особливостей, схильностей і здібностей, тренер визначає кожному його ігрову функцію в команді.

Учбово-тренувальний процес для волейболістів старшого віку в спортивних школах, в командах вищих розрядів носить яскраво виражений індивідуалізований характер вже з урахуванням ігрової функції в команді. Особливо це чітко виражено при підготовці до змагань, на учбово-тренувальних зборах, а також в роботі із збірними командами.

У командах вищих розрядів універсалізація і спеціалізація підтримуються в оптимальному співвідношенні; превалює те або інше в конкретному періоді або на етапі тренування залежно від конкретних завдань.

Принцип прогресування припускає систему ускладнення завдань, збільшення об'єму і інтенсивності навантажень на базі міцного засвоєння основ техніки і тактики. Образно кажучи, рух учбово-тренувального процесу повинен відбуватися по спіралі вгору — кожен новий, наприклад річний цикл повинен починатися на вищому початковому рівні.

В процесі занять завдання по фізичній, технічній, тактичній підготовці ускладнюються, змінюються умови, в яких виконуються вправи, вводяться вправи із застосуванням спеціального устаткування і т.д.

Закономірності спортивного тренування

Спрямованість тренувального процесу на досягнення високих результатів обумовлює специфічні закономірності спортивного тренування. Під цією точкою зору слід розглядати і методичні принципи при їх реалізації.

У тренуванні виділяють наступні закономірності: спрямованість до вищих досягнень, єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність тренувального процесу, поступове і максимальне збільшення навантажень, хвилеподібна їх зміна, циклічність.

Спрямованість до вищих досягнень. Волейбол немислимий без змагань. Отже, закономірно і прагнення до найвищих результатів в спортивних змаганнях, до перемог над суперниками. А це накладає відбиток на весь учбово-тренувальний процес: використовуються найбільш ефективні засоби і методи, поглиблена спеціалізація взагалі і по ігрових функціях зокрема, цілорічні і багаторічні заняття і цілий ряд інших чинників.

Єдність загальної і спеціальної підготовки. Спеціалізовані заняття по волейболу починають з 10—12 років. Поглибленню ігровій спеціалізації повинна передувати всебічна підготовка: фізична, технічна і тактична. У роботі з юними волейболістами до 15—16 років панує принцип універсалізації, в заняттях волейболістів 15—16 років вносять елементи спеціалізації і лише в тренуваннях спортсменів 17—18 років має місце індивідуалізація учбово-тренувального процесу з урахуванням особливостей і ігрової функції, яскраво виражена спеціалізація. Це стосується і співвідношення фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Всебічна підготовка супроводить спеціальну впродовж багаторічних занять, створюючи сприятливі передумови для успішного вирішення завдань

поглибленої спеціалізації.

Безперервність тренувального процесу. Вона припускає цілорічне і багаторічне тренування при регулярності занять впродовж тижнів, місяців, року і ряду років. Перерва в заняттях може звести нанівець зусилля тренера і волейболістів. Чергування занять, навантаження в них повинні бути такими, щоб забезпечувалося відновлення і зростання працездатності. Звідси вимога чергувати заняття з максимальним навантаженням із заняттями, які дають мале навантаження, і з активним відпочинком.

Поступове і максимальне збільшення навантажень. Ця закономірність витікає з необхідності готувати волейболістів до граничної мобілізації сил під час змагань. В процесі тренувальних занять поступово ускладнюють завдання з техніки, тактики, фізичної підготовки протягом року і ряду років, систематично використовуючи граничні навантаження. Збільшення навантаження досягається за рахунок об'єму і інтенсивності, при цьому на окремих етапах тренувального процесу вони змінюються неоднаково. Велике значення тут має дотримання методичних принципів, зокрема принципів доступності і індивідуалізації.

Хвилеподібна зміна навантажень. Хвилеподібний характер навантажень визначається процесами стомлення і відновлення, що вимагають чергування навантажень і відпочинку, зміною величин і характеру навантажень в певних циклах, в межах етапів і періодів тренування. Хвилі об'єму і інтенсивності не співпадають: при збільшенні об'єму знижується інтенсивність і навпаки — при підвищенні інтенсивності зменшується об'єм. Збільшення об'єму передуює підвищенню інтенсивності. Хвилеподібний характер навантаження безпосередньо пов'язаний з іншими закономірностями, розглянутими вище.

Циклічність тренувального процесу. Учбово-тренувальні заняття зазвичай об'єднують в тижневі цикли. Такі цикли бувають тренувальними і змагальними. Протягом року виділяють періоди і етапи, які повторюються в процесі багаторічного тренування (річні і піврічні цикли). Циклічність і означає

певний кругообіг занять, етапів і періодів.

Методичні принципи і закономірності тісно зв'язані між собою. Знання і уміле використання їх в учбово-тренувальній роботі — застава успішної підготовки волейболістів високої кваліфікації.

Завдання учбово-тренувального процесу

Мета підготовки волейболістів полягає у вихованні спортсменів готових до вимог сучасного спорту, що відповідають модельним характеристикам найсильніших волейболістів світу і здатних показувати високі результати.

Мета підготовки волейболістів вищих розрядів — виховання спортсменів, які володіють високим рівнем майстерності (відповідно до параметрів командних і індивідуальних світових моделей) і необхідною конкурентоспроможністю, що забезпечують високі досягнення на світовій арені.

Мета підготовки спортивних резервів — виховання юних спортсменів, по рівню підготовленості (фізичною, тактичною, інтегральною, психологічною, теоретичною) тих, що відповідають вимогам, які пред'являються до гравців вищих розрядів, і що володіють потенційними можливостями для досягнення в перспективі рівня підготовленості волейболістів вищих розрядів.

Цілі підготовки визначають її завдання. При цьому враховують особливості формування навиків і специфіки волейболу. В цілому можна виділити наступні завдання:

1. Виховання моральних і волевих якостей.
2. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку.
3. Розвиток основних рухових якостей — сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.
4. Вдосконалення життєво важливих рухових навиків і умінь (у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях, плаванні, пересуванні на лижах).
5. Підготовка і виконання норм комплексу фізичної підготовки.

6. Розвиток спеціальних здібностей і якостей, що лежать в основі успішного оволодіння технікою і тактикою гри.

7. Довершене оволодіння технікою гри (технічними прийомами і їх способами).

8. Довершене оволодіння тактикою гри (тактичними діями в нападі і захисті — індивідуальними і колективними).

9. Досягнення високого рівня командної підготовленості.

10. Придбання практичних знань і умінь (по плануванню, обліку, веденню щоденника, методиці навчання, суддівству, засобам профілактики і відновлення).

11. Придбання теоретичних знань.

12. Придбання уміння реалізувати все освоєне на заняттях в умовах змагань.

13. Попередження спортивних травм, перенапружень, здійснення відновних заходів.

З урахуванням цілей підготовки волейболістів і основних завдань формулюють завдання окремих періодів тренування, які деталізують стосовно особливостей контингенту спортсменів (віку, підготовленості).

III.2 СПЕЦИФІКА ВОЛЕЙБОЛУ

Знання специфіки виду спорту має велике значення для підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів. Характерні риси ігрових видів спорту, і зокрема волейболу, наступні:

1. Основу ігрових видів спорту складає діяльність, яку можна розглядати, виходячи з визначення поняття «Спортивна діяльність», як регульовану свідомістю внутрішню (психічну) і зовнішню (рухову) активність спортсмена, направлену на досягнення поставленої мети, — перемоги над суперником. У ігрових видах спорту діяльність набуває характер змагання, що регламентується

кодексом правил. В цьому випадку ми говоримо про ігрову діяльність змагання.

2. Ігрова діяльність змагання виникає з моменту вступу до протиборства двох команд (у ситуації «м'яч в грі») тих, що змагаються, коли ми маємо гостру конкуренцію за виграш між двома колективами, кожний з яких діє як єдине ціле. При формуванні «ігрової» системи як органічного цілого частини її зазнають якісні зміни, так що такі об'єкти, як «команда», «ігрові ланки», окремі «гравці» як елементи цілісної («ігрової») системи, не тотожні аналогічним об'єктам, узятим ізольовано. Слід зазначити, що в практиці ігрових видів спорту цілісний характер ігрової діяльності в комплексі тренувальних дій віддзеркалення ще не знаходить (двосторонні ігри проблеми тут не вирішують). Таким чином, спортивною одиницею в командно-ігрових видах спорту є колектив спортсменів. Ігровою ж одиницею є система з двох протиборчих команд.

3. Для ігрової діяльності характерні умови, що постійно змінюються, оскільки дії окремих гравців і команди в цілому знаходяться під постійним контролем супротивника, що прагне зруйнувати захист, атаку і т. п., нав'язати свій план гри і завдати поразки. Все це пред'являє до гравця ряд специфічних вимог: він повинен бути здатним бачити в кожен момент ігрову ситуацію в цілому, бачити цю ситуацію в області своєї зони атаки або захисту (атака — захист, захист — підготовка атаки), уміти аналізувати ситуацію і на основі цього робити адекватні висновки, ухвалювати оптимальні рішення на ті або інші дії і своєчасно виконувати у відповідь дії. Цим пояснюється характерна для спортивних ігор межа — складність і швидкість рішення рухових задач в умовах, що безперервно змінюються. Спортсмен повинен враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника) і положення м'яча, передбачати дії партнерів і розгадувати задум супротивника, швидко реагувати на зміни в обстановці, що склалася, і ухвалювати рішення про найбільш доцільну дію, своєчасно і ефективно його виконувати. При

швидкісній грі терміновість рішення задач, яка залежить від швидкості дій гравців, значно підвищується.

4. У волейболі результат змагань визначається діями команди в цілому в процесі спортивного протиборства. Причому він є підсумком не підсумовування дій окремих гравців, а взаємодії структурних ланок команди. Така взаємодія знаходиться під контролем супротивників, що прагнуть його зруйнувати. Отже, володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявність достатньої фізичної підготовленості є умовами, необхідними для успішної гри команди, але далеко не достатніми. Потрібні ще злагоджені взаємодії і відносини між окремими гравцями усередині ланок, між ланками і командою в цілому. Практика показує, що один і той же гравець, що «обслуговується» в процесі гри різним чином своїми «структурними сусідами», проявляє різну ігрову ефективність — від найнижчої до найвищої. Саме тому оцінити спортивний рівень одного гравця далеко не просто (у тому, звичайно, випадку, якщо він грає серед рівних партнерів, а команда грає з рівноцінним суперником).

5. Спортивний результат в ігрових видах спорту знаходить вираз в кількості перемог в зустрічах із суперниками і місці в турнірній таблиці. У спортивних іграх оцінюється тільки перемога або поразка, як і у всіх протиборствах. Як би добре не грав окремий гравець команди, якщо команда програла, і йому зараховується поразка. Це визначається вимогами спортивної класифікації. Звідси витікає, що в колективах спортивних ігор кожен гравець повинен «працювати на команду в цілому», на здійснення її цільової установки.

Результати змагань, є єдиним критерієм оцінки рівня майстерності спортсменів - гравців і якості роботи тренерів команд вищих розрядів і дитячих-юнацьких контингентів.

6. Особливість ігрової діяльності змагання полягає у великій кількості вправ на змаганнях — технічних прийомів і тактичних дій, а також в необхідності виконувати їх багато разів в процесі змагання (у одній зустрічі, в

серії зустрічей) для досягнення спортивного результату.

У одному змаганні спортсменам доводиться брати участь в декількох зустрічах, при цьому окрема зустріч досить тривала. І на всьому протязі гри, знаходячись в безперервному протиборстві з супротивником, кожен гравець повинен діяти, не знижуючи ефективності, оптимально виконуючи свою ігрову роль. У річному циклі спортсмени команд вищих розрядів проводять до 80—90 ігор, при цьому їм доводиться зустрічатися з різним по технічним, тактичним, фізичним характеристикам, манері гри супротивником.

Всі ці специфічні риси волейболу як ігрового виду спорту дозволяють достатньо чітко формулювати вимоги до гравця високої кваліфікації. Ці вимоги і є цільовою функцією для підготовки спортсменів в командно-ігрових видах спорту і можуть бути розташовані по групах:

1 — структурно-морфологічні, 2 — функціонально-фізичні, 3 — техніко-тактичні, 4 — особово-психологічні, 5 — спеціально-ігрові і змагання, 6 — інтелектуальні, по рівню знань.

ІІІ.3 ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИКІВ І ЕТАПИ НАВЧАННЯ

Під руховим навиком розуміють такий ступінь володіння рухом, коли управління ним здійснюється автоматизовано, вся система руху стійка до різних чинників, які перешкоджають грі (стомленню, емоційним зрушенням, тривалим перервам і т. д.).

При формуванні рухового навичу розрізняють ряд значно виражених стадій, яким відповідають певні етапи навчання руху. Прийнято виділяти три стадії формування навичів:

утворення первинного уміння, якому відповідає оволодіння основою техніки прийому, що вивчається;

уточнення системи руху;

зміцнення і вдосконалення навичів на етапі вдосконалення спортивної

майстерності.

Перша стадія формування рухового навичу характерна тим, що вивчається система рухів у загальних рисах. При становленні навичок педагог повинен полегшити учням оволодіння основою руху, створити такі умови, щоб вже при перших спробах виконати прийом, їх відчуття відповідали таким, як при правильному виконанні прийому, виключити можливість появи помилок, захистити від впливу чинників, які заважають. Першорядне значення тут мають вправи, що підводять, і ряд методів, специфічних для даного етапу.

Мета першого етапу навчання—оволодіння основою техніки прийому, що вивчається, у загальних рисах. Завдання цього етапу:

навчання тим частинам дій, якими учні ще не володіють;

забезпечення можливості виконати основу руху в цілому;

навчання загальному ритму виконання прийому;

усунення непотрібних рухів, зайвої напруги і скутості при виконанні прийому.

Для вирішення цих завдань необхідно перш за все створити у учнів загальне уявлення про прийом (словесне, зорове, рухове), що вивчається, потім розучити основний варіант технічного прийому, використовуючи цілісне або розчленоване (з потреби) виконання. Завершується етап, коли тренер визнає, що основа техніки руху освоєна, усунені зайві рухи, в основному засвоєний загальний ритм рухового акту.

Друга стадія формування рухового навичу в цілому характеризується уточненням системи рухів, досягненням злитості, легкості і економічності рухів в процесі вироблення тонких диференційовань. Процеси збудження і гальмування концентруються, виробляються різні гальмівні реакції, які обумовлюють варіативність навичок володіння прийомами техніки і тактики волейболу.

В кінці другої стадії створюється уточнена система рухів, значна частина

яких автоматизована. Проте це ще не навик, оскільки створена система і її варіанти не закріплені. Рух може легко бути з перешкодами під впливом різних чинників. Коли відбувається утворення динамічного стереотипу, необхідно прагнути до формування гнучкого навичу, міцного в своїй основі, але пластичного в зовнішньому прояві згідно ігрових обставин, що складаються. Досягається це ускладненням самого прийому і особливо умов, в яких він виконується, а також застосуванням відповідних методів.

Третя стадія формування рухового навичу характеризується стійкістю системи рухів, виробленою в процесі багаторазових відтворень прийому в різних умовах. Зміцнюється і автоматизується руховий навик. Стадія автоматизації дозволяє зосередити увагу на ефективності застосування прийомів в складних умовах. На другій стадії ускладнення умов сприяє вихованню тактичних умінь, зв'язаних із застосуванням технічного прийому в грі, на третій стадії на перший план виступає тактичний аспект застосування технічного прийому на основі, що дозволяє зосередити всю увагу на аналізі ігрової ситуації, виборі найбільш розумної дії і своєчасному і результативному її застосуванню.

Фізичні якості проявляються в конкретних рухових атаках. Чим вище рівень розвитку фізичних якостей (головним чином в поєднаннях, специфічних для конкретного рухового навичу), тим ефективніше навик. Вдосконалення фізичних якостей протікає відповідно до закономірностей утворення рухових навичків. Проте для того, щоб фізичні здібності спортсмена реалізувалися повністю, техніка рухів повинна бути бездоганною.

Розвиток фізичних якостей вимагає перебудови руху, тобто певної зміни техніки. Якщо у волейболіста покращилася стрибучість, це повинно знайти віддзеркалення і в техніці нападаючого удару (розгін, стрибок, амплітуда замаху по відношенню до напрямку і швидкості польоту м'яча). Таким чином, існує тісний взаємозв'язок фізичних якостей і рухових навичків.

Перш ніж приступити до навчання новому технічному прийому гри, необхідно розвинути до оптимального рівня фізичні якості в поєднаннях, специфічних саме для цього прийому. Велике значення тут має запас рухових навиків у учнів, особливо тих, які можуть полегшити оволодіння новими прийомами за принципом позитивного перенесення навиків.

У методиці навчання волейболістів виділяють наступні етапи:

Ознайомлення з розучуваним прийомом.

Розучування прийому в спрощених умовах.

Розучування прийому в ускладнених умовах.

Закріплення (застосування) прийому в грі.

Всі технічні прийоми у волейболі виконують в умовах короткочасного дотику руками до м'яча. Високий рівень розвитку необхідних якостей і здібностей створює сприятливі умови для оволодіння навиками гри. Зважаючи на специфіку волейболу, в учбово-тренувальному процесі необхідно дотримуватися наступного:

1. Розвивати у волейболістів здібності тонко розраховувати свої рухи з урахуванням напрямку і швидкості польоту м'яча, що забезпечить своєчасний вихід до місця дії. Особливо яскравий приклад важливості цього — блокування, нападаючий удар, гра в захисті.

2. Розвивати спеціальні фізичні якості, головним чином швидкість скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням впливати руками на м'яч при передачі, подачі, нападаючому ударі, а також спеціальні координаційні здібності стосовно конкретного технічного прийому.

3. Розвивати швидкість складних реакцій, зорове орієнтування, спостережливість, тактичне мислення і інші якості, які обумовлюють успішність дій.

При низькому рівні розвитку цих якостей навчання тактичним діям носитиме характер заучування тактичних комбінацій, схем і формального їх

застосування в грі.

III.4 ЗМІСТ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

У основі формулювання завдань і визначення змісту спортивного тренування лежать структура ігрової діяльності змагання волейболістів і чинники, що обумовлюють її ефективність.

Структура ігрової діяльності змагання — це сукупність елементів (дій, операцій), об'єднаних в цілісну систему. Тут треба перш за все виділити набір техніко-тактичних дій спортсменів і уміння застосовувати їх ефективно з урахуванням ігрових ситуацій. Основними компонентами змагальної діяльності у волейболі є технічні прийоми; і вони служать засобом змагальної боротьби з суперником, а тактичні дії — формою організації цієї боротьби.

До чинників, від яких залежить ефективність ігрової діяльності змагання волейболістів, відносяться:

оснащеність спортсменів (об'єм, різноманітність) технічними прийомами гри (арсенал техніки нападу і захисту);

оснащеність спортсменів (об'єм, різноманітність) тактичними діями (арсенал тактики нападу і захисту);

«вживаність» техніко-тактичного арсеналу (уміння використовувати в грі і змаганнях вивчені прийоми і тактичні дії);

ефективність (співвідношення вигравів і помилок) ігрових дій (атакуючих і захисних);

майстерність виконання ігрової функції;

активність («агресивність», творчість) в грі з урахуванням вибраного тактичного плану і дотримання ігрової дисципліни;

рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей;

морфологічні ознаки (в першу чергу зріст);

вік і спортивний стаж;

морально-вольові якості, властивості особи, інтелектуальна підготовка;
арсенал засобів і методів тренування з урахуванням віку, пола і підготовленості спортсменів, специфіки ігрових видів;
динаміка тренувальних і змагальних навантажень в багаторічному аспекті і впродовж річних циклів;
оптимальні співвідношення часу на види підготовки в багаторічному аспекті і річних циклах;
здатність до відновлення після великих фізичних навантажень і психологічної напруги, система відновних заходів в процесі тренування і змагань;
стан здоров'я.

Основними компонентами учбово-тренувального процесу волейболістів є види підготовки: технічна, тактична, фізична, психологічна, теоретична, інтегральна (комплексно-цілісна). Кожному виду підготовки властиві свої завдання, засоби і методи, виділення яких дає можливість ефективніше здійснювати учбово-тренувальний процес, Основним засобом підготовки волейболістів є фізичні вправи. Їх певним чином групують по значущості в процесі підготовки. Розділення вправ певною мірою умовно, проте такий підхід дає можливість краще будувати учбово-тренувальний процес, зі всього різноманіття вправ правильно вибрати саме ті, які в більшій мірі сприяють рішенню задач на певному етапі підготовки.

Відправними моментами при угрупованні вправ є структура діяльності змагання спортсменів-волейболістів і чинники, що обумовлюють її ефективність.

Всі вправи ділять на змагальні і тренувальні. До вправ змагальних входять двосторонні ігри (календарні, контрольні, учбові), вправи по тактиці і техніці — в нападі і захисті. Тренувальні вправи включають спеціальні (підвідні або підготовчі) і такі, що загально розвивають (для розвитку основних рухових

якостей і вдосконалення навиків природних видів рухів). Змагальні вправи є власне волейболом. Тут технічні прийоми і тактичні дії виконують так, як на змаганнях.

Тренувальні вправи визнані полегшити і прискорити оволодіння основними вправами і сприяти підвищенню надійності ігрових навиків і їх ефективності. Їх складають спеціальні і загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи ділять на підготовчі, головне завдання яких — розвиток спеціальних фізичних здібностей, необхідних у волейболі, і що підводять, направлені безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів. До тих, що підводять відносяться імітаційні вправи («виконання» технічного прийому без м'яча). Загально - розвиваючі вправи використовують для розвитку основних рухових якостей і вдосконалення життєво важливих рухових навиків і умінь.

Існує певна ієрархія в угрупованні засобів, яка важлива для їх вибору при рішенні певних задач. Вершину ієрархії складає двостороння гра в умовах змагань. Далі по низхідній слідують контрольні ігри — теж змагання, в яких вирішують задачі, безпосередньо пов'язані з виступом в календарних іграх. Потім йдуть учбові ігри із завданнями. У них вибірково вирішують задачі, направлені на те, щоб учні навчилися застосовувати в грі вивчене поза ігровою обстановкою. Вправи по тактиці найближче примикають до ігрового процесу, наприклад командні дії в захисті і нападі і їх послідовне виконання. Послідовність вправ по тактиці по низхідній: командна, групова і індивідуальна тактика. Наступний ступінь — вправи по техніці, при цьому найближче до вправ по тактиці — виконання технічного прийому в складних умовах, що містить елемент варіативності (наприклад, за завданням, сигналом і т. п.). Поступове спрощення умов виконання приводить нас до вправ, що підводять, за якими слідують підготовчі і, нарешті, такі, що загально розвивають. Така послідовність використання основних засобів важлива у процесі становлення

навиків гри, при первинному оволодінні навиками і подальшому їх вдосконаленні.

Ефективність засобів в підготовці волейболістів багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з урахуванням завдань, рівня підготовленості спортсменів і їх віку, конкретних умов, професійної майстерності тренера. Залежно від поставленого завдання одні і ті ж засоби можна використовувати по-різному, використовуючи різні методи. Наприклад, учні багато разів виконують командну тактичну дію в нападі з паузами, достатніми для відпочинку. Тренер вносить відповідні корективи до дій своїх учнів. Це повторний метод. Залишаємо ту ж вправу, але змінюємо метод, використовуючи метод ускладнення умов в порівнянні із змаганнями. Паузу між виконанням вправи зменшують (або виключають зовсім), кількість виконань збільшується. Ми вже вирішуємо іншу задачу — не тільки вдосконалення навиків вибраної тактичної дії, але і виховання спеціальної витривалості, вдосконалення технічних прийомів в рамках тактичних дій (підвищення надійності навиків технічних прийомів і т.п.).

Для кожного виду підготовки характерні певні методи, так само як і засоби. Деякі методи використовують в декількох видах підготовки: технічної, тактичної, фізичної і ігрової. Єдність всіх сторін виражається в підготовці комплексно.

У волейболі поширені комплексні і тематичні заняття. Комплексні заняття направлені на рішення задач фізичної, технічної і тактичної підготовки, тематичні — головним чином на оволодіння однієї із сторін підготовки або одним з видів вправ (заняття по фізичній або тактичній підготовці, ігрове тренування і т.п.).

Розділ VI

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

VI.1. МЕТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Головна мета тактичної підготовки — навчити гравців виконувати технічні прийоми, погодившись з обстановкою спортивної боротьби.

Тактична майстерність волейболіста немислима без знання сучасної тактики гри і історії її розвитку. Ці відомості складають теоретичний розділ підготовки. Практичним розділом є процес оволодіння конкретними навиками, які дають можливість гравцеві здійснювати тактичні рішення, діючи індивідуально або взаємодіючи з партнерами.

У тактичній підготовці можна виділити чотири методичні взаємозв'язані завдання:

1. Розвиток у гравців тактичного мислення, швидкості складних реакцій, орієнтування на майданчику, кмітливості, творчої ініціативи і здатності прогнозувати рішення різних рухових задач.

2. Навчання гравців індивідуальним тактичним діям і простим взаємодіям з партнерами в нападі і захисту, навчання командним діям в нападі і захисті, розташуванням гравців на майданчику, що визначається розмежуванням їх функцій.

3. Формування у гравців уміння гранично ефективно використовувати окремі технічні прийоми і тактичні навики залежно від індивідуальних можливостей і особливостей гри супротивника.

4. Розвиток у гравців здатності швидко перемикатися з одних дій в нападі і захисті на інші залежно від конкретної обстановки на майданчику і особливостей дії супротивника.

Якщо перші два завдання в основному відносяться до початкового етапу оволодіння тактикою, то подальші вирішуються впродовж багаторічного етапу вдосконалення.

IV.1 НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ, ГРУПОВИХ І КОМАНДНИХ ДІЙ В НАПАДІ І ВДОСКОНАЛЕННЯ В НІЙ

Гравці перш за все повинні навчитися доцільно використовувати технічні прийоми гри.

Тактика подач

1. Подачі в зону нападу. Їх рекомендується направляти в зони 2 і 4 до лінії нападу, оскільки при звичайній розстановці гравці передньої лінії розташовуються за лінією нападу і м'яч, посланий в цю зону, важко прийняти. Якщо ж нападаючий супротивника уміє не бере участь в прийомі, йде ближче до сітки, то подачу також слід виконувати в його зону. Якщо гравець передньої лінії наперед готується до другої передачі, займаючи відповідну позицію, то подавати треба саме в зону цього гравця. При виході гравця задньої лінії для другої передачі треба подавати також на шлях його виходу в зону нападу, щоб примусити прийняти м'яч або ускладнити прийом.

2. Подачі до лицьової лінії. Труднощі прийому таких подач полягають в тому, що відстань між приймаючим гравцем і тим, що виконує другу передачу збільшується. Крім того, створюються незручності при переміщенні. Це позначається на точності прийому подач.

3. Чергування подач в зону нападу і до лицьової лінії. Така тактика порушує звичайне розташування гравців при прийомі, заважає приймаючому гравцеві зосередитися. Велика ефективність досягається несподіваною зміною напрямку подач в зону нападу або до лицьової лінії.

4. При прийомі сильних бічних або прямих подач гравці відходять декілька далі назад, чим зазвичай. У цих випадках розумно чергувати сильні подачі на задню лінію з точними в зону нападу.

5. Націлені подачі на певного гравця:

на гравця, що слабо володіє прийомом;

на сильнішого нападаючого (щоб ускладнити його участь в нападі);
на заздалегідь готового до виконання другої передачі;
у зону гравця задньої лінії, що виходить для другої передачі;
на гравця, що увійшов до гри при заміні;
на гравця, що допустив перед цим помилку.

6. Подачі між гравцями. При цих подачах важко визначити, хто з гравців повинен приймати м'яч. Найбільшого ефекту досягають подачі, направлені між гравцями зон 5—3, 3—6, 6—1, 6—5, коли нападаючий зони 3 відтягнутий від сітки.

7. Націлені подачі в певні частини зон майданчика, найбільш складні для прийому:

у зону 5 уздовж бічної лінії (найуразливішою частиною цієї зони є площа приблизно в 1 м від бічної лінії і в 1,5 м від лицьової);

у зону 1 в кут майданчика, ближче до бічної лінії.

8. Подачі, що виконуються в стані стомлення, після фізичних вправ, наприклад після 10—30 віджимань від підлоги, серії стрибків і т.д. Всю серію подач після цього прагнуть виконати без втрат.

Тактика передач

Гравці повинні навчитися точно визначати найбільш доцільні напрями передач, їх висоту, швидкість, віддаленість від сітки і т.д.

Приведемо деякі вправи.

1. Гравці шикуються парами, лицем один до одного, на відстані 6—8 м. Один виконує передачу над собою і стежить за діями партнера, який переміщається в різних напрямках.

Ця вправа допомагає виробляти уміння стежити за діями інших гравців. Спортсмени можуть розташовуватися на бічних лініях майданчика, тоді передачі виконують паралельно сітці. Переміщатися в цій вправі може як один, так і обидва гравці.

Вправа може бути виконана без передачі над собою і з чергуванням.

2. Виконання передач, різних по напрямку і висоті, — в залежності від дій партнера. Гравці розташовуються так само, як і у вправі І.

Після передачі над собою гравець повинен визначити, в якому положенні його партнер, і залежно від цього виконати ту або іншу передачу. Наприклад:

гравець 1 зробив поворот управо (вліво), партнер виконує передачу у напрямі повороту;

гравець 1 сідає, партнер виконує середню по висоті передачу;

гравець 1 виконав падіння, гравець 2 направляє йому високу передачу;

гравець 1 швидко переміщається до гравця 2, останній виконує передачу в стрибку або відкидання.

Ці вправи направлені на розвиток реакції гравця у відповідь на дію партнера.

3. Два гравці розташовуються в зонах 4 і 2 біля лінії нападу, один — в зоні 3 і біля сітки і ще один — в середині майданчика в зоні 6, п'ятий гравець знаходиться на протилежній стороні майданчика і імітує блокування (мал. 32).

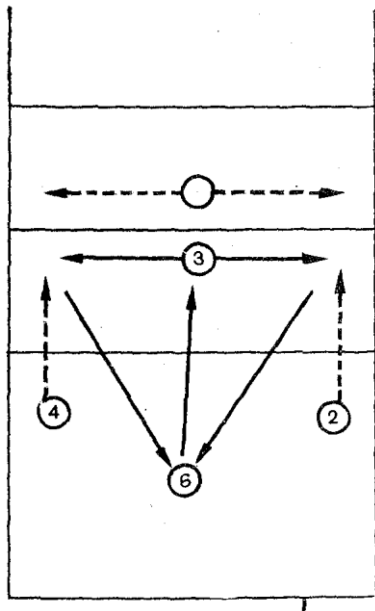
Гравець зони 6 виконує передачу в зону 3, звідки передача прямує в зону 4 або 2 (залежно від дій умовного блокуючого). Якщо блокуючий (п'ятий гравець) починає переміщатися управо, то передача прямує гравцеві зони 2, який повертає м'яч гравцеві зони 6. Якщо гравець, що блокує починає переміщатися вліво, то передача із зони 3 прямує гравцеві зони 4.

У цій вправі дії гравця зони 3, що передає, залежать від дій супротивника (він повинен розташовуватися впівоберта до сітки), таким чином розвивається уміння стежити за діями гравців команди-суперника і залежно від цього ухвалювати рішення.

4. Три-чотири гравці розташовуються в середині майданчика і поодиноці в зонах 2 і 4. З середини майданчика виконують передачу гравцеві зони 2(4), який передає м'яч гравцеві зони 4(2) відповідно до його дій:

якщо гравець зони 4 затримався на місці, виконують високу передачу.

Далі гравець зони 4 повертає м'яч на середину майданчика. Іншими словами, вправо виконують поступово. Гравці переміщуються по ходу м'яча. Вправо потрібно виконувати і в протилежну сторону: першу передачу з середини майданчика направляють в зону 4. В ході вправи напрям передач і переміщення гравців міняють по раптовому зоровому або звуковому сигналу тренера.



Мал. 32

Ця вправа розвиває орієнтування, виховує уміння виконувати передачі і переміщатися строго за завданням, а також розвиває кмітливість і уміння перемикатися з одних дій на інші.

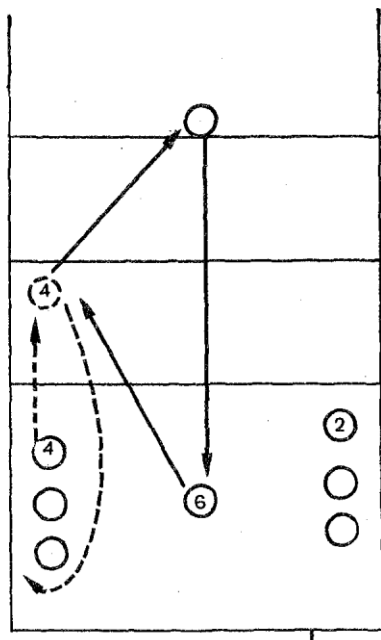
5. Передачі в русі. Виконують їх в різних напрямках, з різними переміщеннями гравців. Два гравці розташовуються в зоні 1, один — в зоні 5. Один з гравців зони 1 направляє м'яч до протилежної бічної лінії на вихід гравцеві зони 5 (1,5—2 м попереду нього) і переміщається у напрямі передачі, оббігаючи позаду гравця зони 5. В цей же час починає рух уздовж своєї бічної лінії другий гравець зони 1. Гравець зони 5 виконує передачу також на вихід

другому гравцеві зони 1 і переміщається йому за спину і т.д.

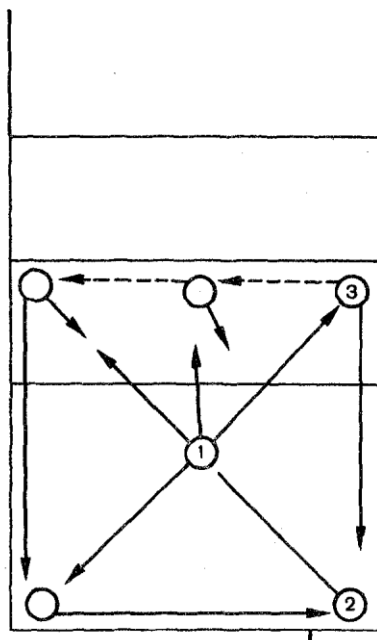
Вправу виконують, рухаючись уздовж всього майданчика.

Наступна трійка гравців починає виконувати вправу тільки тоді, коли попередня перейшла на протилежну половину майданчика.

Вправу роблять поступово. Гравці, що зробили її, виходять за бічні лінії і стають в початкове положення. Умови можна ускладнювати. Передачу на вихід давати далі, вперед від гравця. Можна змінювати і поєднання видів переміщень — звичайні ривки, ривки з поворотами, переміщення спиною і боком вперед, а також виконувати передачі в падінні і в стрибку з різною траєкторією.



Мал. 33



Мал. 34

Таким чином, у гравців розвивається відчуття орієнтування, уміння оцінювати відстань, точність передач, швидкість і узгодженість в діях; освоюють вони і темп виконання вправ.

6. Передачі в різних напрямках залежно від переміщення того або іншого гравця (мал. 33). Гравець зони 6 розташовується в середині майданчика, за

лінією нападу, лицем до сітки. На відстані 4—5 м від сітки, в зонах 4 і 2, розміщуються по 3—4 гравці. Один гравець знаходиться на протилежній стороні майданчика у зони нападу.

При передачі м'яча через сітку з протилежного боку у напрямі зони 6 гравець зони 4 або 2 починає переміщатися вперед до сітки. Гравець, що знаходиться в середині майданчика, повинен відповідно виконати передачу в цьому напрямі.

Гравець, що отримав передачу, направляє м'яч через сітку двома руками зверху гравцеві, що знаходиться на протилежній стороні майданчика, а сам йде в кінець своїй або іншої колони. Гравець, що знаходиться на протилежній стороні майданчика, відразу ж направляє м'яч через сітку гравцеві, що стоїть в середині майданчика.

Спочатку гравці зон 4 і 2 виходять по черзі, потім порушуючи черговість, примушуючи тим самим гравця зони 6 бути уважнішим і реагувати на їх виходи, передаючи м'яч у відповідну зону.

7. Передачі на гравця в різних напрямках залежно від його переміщення (мал. 34). Гравець 1 розташовується в зоні 6, в 3 м від лицьової лінії. Гравець 2 з м'ячем розташовується в кутку зони 1. Гравець 3 постійно переміщається по дузі в зонах 2, 3, 4, 5, Гравець 1, отримавши м'яч від гравця 2, повинен точно направити його гравцеві 3, що переміщається, який повертає м'яч гравцеві 2.

Необхідно звернути увагу на те, щоб гравець, що знаходився в зоні 6, обов'язково повертався обличчям до гравця 2, коли той направляє йому м'яч, і у бік гравця, що переміщається, під час передачі.

У цій вправі можуть переміщатися два гравці, тоді м'яч із зони 6 направляють по черзі.

Вправу виконують поступово в двох варіантах: гравці залишаються на своїх місцях або переміщаються по ходу передачі (2—1 — 3—2). Можна також виконувати його, коли гравець 2 розташовується в кутку зони 5, а гравець 3

переміщається по дузі зон 4, 3, 2, 1.

Тактика нападаючих ударів

Оволодіння тактикою нападаючих ударів зазвичай проходить в три етапи:
навчання тактиці нападаючих ударів без опору і вдосконалення в ній;
вдосконалення тактики нападаючих ударів з пасивним опором тих, що блокують;

вдосконалення тактики нападаючих ударів з активним опором тих, що блокують.

Тактичне завдання може бути поставлене наперед або безпосередньо у момент виконання нападаючого удару (наприклад, коли гравець вже знаходиться в стрибку, тренер указує зону — зоровим або звуковим сигналом, в яку повинен бути направлений удар, також можна указувати спосіб або різновид удару — прямою, бічною, по ходу, з перекладом, обман).

Всі ці вправи необхідно виконувати з кожної зони нападу (4, 2, 3).

1. Нападаючі удари суворо за завданням в певну зону. Гравці виконують декілька серій ударів із зони 4 з власного підкидання м'яча, по черзі направляючи м'яч в зони 5, 4, 1. Потім слідує серія ударів із зони 2 у напрямі зон 5, 1, 2.

Таким чином, гравці опановують навиком направляти удар в певні зони з будь-яких передач.

2. Нападаючі удари по цілі. На майданчику розкладають круги різного кольору діаметром 0,5—1 м або ставлять спеціальні мішені. Кожен гравець виконує удар з будь-якої зони в круг тільки заданого кольору. Завдання можна змінювати, наприклад, міняти розташування кругів на майданчику, тоді гравець повинен направляти удари по черзі в круги двох різних кольорів.

Вправу можна ускладнювати таким чином:

гравець отримує це завдання тільки у момент стрибка (розгону);

гравець має завдання — направляти удари в круг певного кольору, але іноді у момент стрибка він отримує сигнал виконати удар в круг іншого кольору.

3. Удари з раптовою зміною напрямку залежно від дій гравців на стороні супротивника. Гравці виконують удар із зон 4, 2, 3. На задній лінії протилежної сторони майданчика розташовується гравець, який у момент передачі на удар переміщається в іншу зону. Нападаючий повинен направити удар в протилежну сторону від гравця, що переміщається.

4. На задній лінії в зонах 1, 5 розташовується по одному гравцеві, у момент виконання передачі на удар вони міняються місцями. Кожен нападаючий має завдання адресувати удар певному гравцеві. Після серії ударів м'яч направляють в іншого захисника. Гравці, що захищаються, можуть також залишатися на місці.

Таким чином, у нападаючих виховується вміння диференційовано підходити до оцінки ігрової ситуації на стороні супротивника.

5. Гравці із зони 2 (4, 3) виконують удар в зону 1 тільки на силу, а отримавши певний сигнал у момент розгону або стрибка, направляють м'яч несильним ударом в зону 5 (6).

Сигнал може бути наступним:

звуковий сигнал тренера, який називає зону (наприклад, «П'ять!»);

у зоні 5 знаходиться захисник, який у момент стрибка нападаючого йде вперед на страховку, і це служить сигналом для нападаючого, щоб направити м'яч в його зону, з якої пішов захисник.

6. Поєднання нападаючих ударів з обманами. Гравці розташовуються парами: один з м'ячем на лінії нападу, інший у сітки на протилежній стороні майданчика. Гравець з м'ячем розбігається і залежно від дій того, що блокує виконує удар (якщо не було блоку) або обман (якщо був позначений блок).

7. Нападаючий удар проти зонного блоку. Гравці виконують удар із зони

4. На протилежній стороні майданчика гравці зон 2 і 3 ставлять зонний блок, закриваючи зону 6. Нападаючий повинен здійснити удар в зони 1 і 4.

Вправу можна виконувати при ударі із зон 2 і 3, при блоці що закриває по черзі різні, заздалегідь намічені зони.

8. Нападаючий удар з першої передачі або з відкидання (залежно від дій того, що блокує). Гравці з м'ячем розташовуються в колону поодиночці в зоні 3 на лінії нападу, один гравець в зоні 2 також на лінії нападу. На протилежній стороні майданчика в зоні 4 знаходиться той, хто блокує. Із зони 3 гравці виконують передачу на удар в зону 2. Якщо той, що блокує, ставить блок, то гравець зони 2 робить відкидання, якщо ж блоку немає — удар. Гравець зони 2 повинен бути націлений на удар. Відкидання можна виконувати лицем до сітки і боком.

Тактика прийому подач

1. Прийом подачі і напрям м'яча в певну зону. Гравці розташовуються парами на протилежних сторонах майданчика. Гравець виконує подачу на партнера, який повинен направити м'яч точно в певну зону. Той, що приймає розташовується по черзі в різних зонах майданчика. Зону, в яку він повинен направити м'яч, можна визначити наперед.

Спосіб прийому (зверху або знизу) гравець вибирає сам залежно від складності подачі.

Проводити вправу можна по-різному:

приймати м'яч тільки з одного боку майданчика; після серії прийомів (10—15) гравці міняються ролями;

гравці по черзі виконують подачу і приймають м'яч кожен на своїй стороні майданчика.

На майданчику одночасно можуть розташовуватися 3—4 пари.

2. Прийом подачі і направити м'яча на гравця, що передає. Приймаючі гравці розташовуються в зонах 5, 1, гравець що передає — на межі зони 2 і 3.

Подачу виконують на гравців зон 5, 1, які повинні направити м'яч точно на гравця, що передає. Гравці зон 5, 1 повинні навчитися тонко диференціювати прийом подачі, оскільки вони повинні направити м'яч не просто в зону, а точно гравцеві, що передає. Гравець, що передає, може виходити в зону тільки після виконання подачі.

3. Прийом подачі і направити м'яча залежно від виходу гравця. Гравці, розташовані в зонах 5 і 1, по черзі приймають подачу. Якщо її приймає гравець зони 5, то гравець зони 1 робить вихід. І навпаки.

Гравці не знають наперед, хто з них прийматиме подачу, а хто виходитиме для передачі, оскільки це залежить від напрямку подачі. Вправа допомагає опанувати умінням направляти м'яч після прийому в ту або іншу зону, а також перемикатися з одних дій на інші.

4. Прийом подач в своїх коридорах. Три гравці розташовуються в лінію. З протилежного боку слідує подачі по черзі на передню і задню частини майданчика. Гравці, приймаючи подачі, переміщуються вперед і назад в своєму коридорі. По рухах що подає вони повинні передбачити напрям подачі.

Уміння передбачити напрям подачі дає можливість гравцеві, що приймає м'яч, своєчасно переміститися і опинитися в найбільш сприятливих умовах при виборі способу прийому.

Групові і командні дії в нападі

Індивідуальна тактична підготовка є фундаментом при оволодінні умінням взаємодіяти з партнерами. Виховується воно в групових і командних тактичних вправах. Вправи ці можуть бути направлені на вдосконалення тактичних дій в нападі. Крім того, існує цілий ряд вправ, які одночасно направлені на вдосконалення тактики нападу і захисту. Вони найбільш наближені до ігрової обстановки.

Всі взаємодії між гравцями обумовлені певними системами гри в нападі і захисті.

Спочатку вивчають вправи, в яких взаємодії між гравцями налагоджуються тільки при передачах. Тут необхідно послідовно міняти місце розташування гравців і напрям передач. Кількість гравців, що беруть участь у взаємодіях, збільшують поступово. Слід підкреслити, що, зменшуючи кількість гравців в певних зонах, можна виробити вміння швидше переміщатися.

Безумовно, на початковому етапі вдосконалення необхідно використовувати прості передачі, а надалі приділяти більше уваги швидкісним передачам з пониженою траєкторією польоту м'яча.

Багато з вправ можна виконувати не тільки на одній стороні майданчика, але і з перебиванням м'яча (верхньою передачею двома руками) на протилежну сторону майданчика, якщо гравці розташовуються там аналогічно. Складніший варіант таких вправ — виконання їх одночасно двома м'ячами. Спочатку перед кожним гравцем ставлять певне завдання, а потім їм надається свобода вибору дій залежно від обставин.

Необхідно, щоб гравці обов'язково виконували вправу у всіх трьох зонах і налагоджували зв'язки з гравцями передньої і задньої ліній. На певному етапі вдосконалення нападаючих ударів слід вводити опір тих, хто блокує. Спочатку він повинен бути пасивним, а потім і активним. Поступове ускладнення завдання наближає умови їх виконання до ігрових.

Більшість таких вправ направлена на вдосконалення взаємодій гравців при тій або іншій системі гри в нападі. Надалі необхідно відпрацьовувати взаємодії між гравцями в строго певних розстановках.

Взаємодії гравців при передачах

1. Гравці шикуються трійками на відстані 7 м один від одного: двоє з м'ячами — біля сітки в зонах 2 і 4, третій — на лицьовій лінії. Гравці зон 4, 2 по черзі виконують передачу гравцеві зони 6, який повертає м'яч туди, звідки отримав його. Через певну кількість повторень всі гравці міняються місцями. Виконання вправи двома м'ячами сприяє розвитку у гравців периферичного

зору і орієнтування на майданчику.

Дії гравця зони 6 можна ускладнити, якщо передачу із зони 4 направляти декілька вліво, а із зони 2 декілька вправо від нього.

Вправу можна проводити і так. Гравець зони 6, отримавши передачу із зони 2, направляє м'яч в зону 4. Одночасно з передачею із зони 6 в зону 4 виконують передачу із зони 4 в зону 6. Отримавши м'яч із зони 4, гравець зони 6 направляє його в зону 2 і т.д.

2. Гравці розташовуються поодиноці в зонах 1, 2, 4, 5. Із зони 5 м'яч направляють в зону 2, після гравець, що чого передає, переміщається в зону 4. Із зони 2 передача йде уздовж сітки в зону 4, а гравець переходить в зону 1; із зони 4 м'яч передають в зону 1, а гравець переміщається в зону 5. Із зони 1 м'яч повертають в зону 4, а гравець переміщається в зону 5. Із зони 4 м'яч направляють в зону 2, гравець переміщається в зону 5, із зони 2 м'яч по діагоналі передають в зону 5, а гравець переміщається в зону 1.

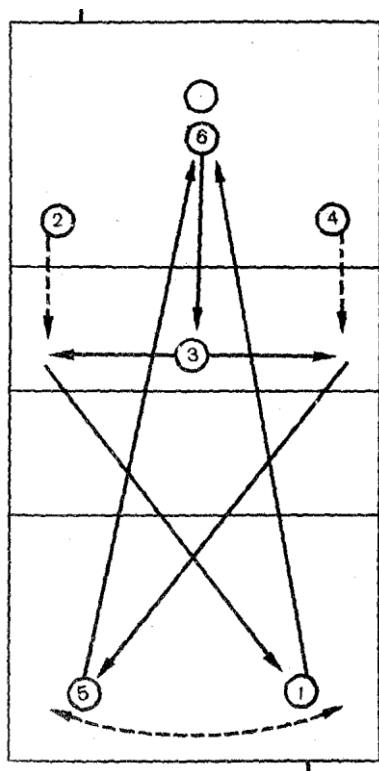
Ця вправа будується за двома принципами. Передачі чергують по діагоналі і уздовж сітки таким чином: 5—2—4—1—4—2—5 і т. д., гравці переміщаються уздовж бічних ліній таким чином: 5—4—5 і 2—1—2.

Особливість вправи в тому, що напрям переміщень гравців не відповідає напрямку передач. Крім того, гравцям постійно доводиться чергувати діагональні передачі з передачами уздовж сітки.

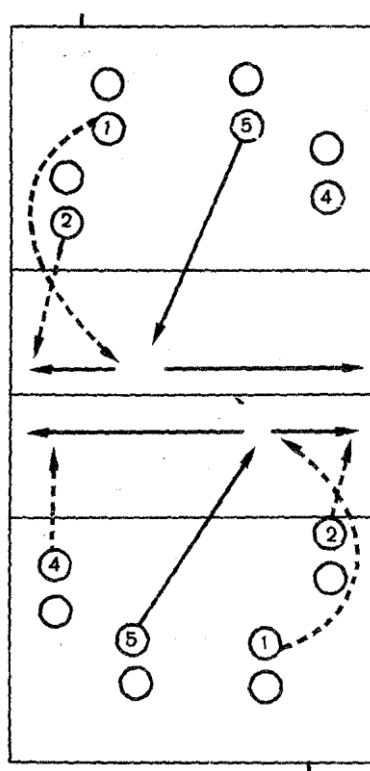
При виконанні передач із зони 4 в зону 1 і із зони 2 в зону 5 доцільно знижувати траєкторію передач, щоб наблизити умови до гри в захисті.

3. Два гравці розташовуються в зоні 5 і поодиноці в зонах 1, 2, 3, 4. Вправу починають передачею із зони 5 в зону 3, звідки м'яч направляють в зону 4, а потім — в зону 1, гравець якої повертає його в зону 3. Далі м'яч передають в зону 2, а звідти — в зону 5. Зміна місць відбувається по ходу передач — 5—3—4—1—3—2—5. У одному варіанті вправи гравець зони 3, виконуючи другу передачу, стоїть лицем до гравців, зон 4 і 2, в іншому, отримуючи м'яч із зони 5,

направляє його назад за голову в зону 2; отримавши передачу із зони 1, він направляє м'яч за голову в зону 4.



Мал. 35



Мал. 36

Нарешті, гравцеві зони 3 дається право виконувати передачу в зони 2 і 4 на свій розсуд.

Надалі можна ускладняти дії гравців зони 5 і 1, знижуючи траєкторію передач в їх зони і направляючи м'яч декілька убік.

4. Два-три гравці розташовуються в зоні 6 в середині майданчика, по одному гравцеві — в зонах 3, 4, 2 і в зонах 5 і 1 на протилежній стороні майданчика (мал. 35). Гравець зони 6 направляє м'яч гравцеві зони 3, який чергує передачі в зони 4 і 2. Гравець зони 4 двома руками зверху направляє м'яч через сітку в зону 5, а гравець зони 2 — в зону 1 на протилежній стороні майданчика. Гравці зон 5 і 1 повертають м'яч через сітку в зону 6. Гравці

мінюються місцями на своїй стороні: 6—3—4(2)—6, а гравці зон 5 і 1 залишаються на своїй стороні, мінючись між собою. Зміна гравців може відбуватися і по ходу м'яча: 6—3—4—5—6—3—2—1—6.

Надалі гравцеві зони 3 надається право самостійно вибирати зону, куди він направляє м'яч.

5. Гравці розташовуються в зонах 6, 2, 4 на обох сторонах майданчика. Із зони 6 м'яч направляють в зону 2, звідти — в зону 4, гравець якої перебуває його через сітку верхньою передачею двома руками, направляючи в зону 6. Гравці переміщуються на своїй стороні по ходу передачі; із зони 4 гравець переходить в зону 6. У наступному варіанті передачу виконують із зони 6 в зону 4, звідти — в зону 2, гравець якої перебуває м'яч через сітку в зону 6.

6. Взаємодія гравців при першій передачі відразу на удар. Два-три гравці розташовуються в колону поодиночці в зонах 3, 4 і 2 за лінією нападу. Вправа починають із зони 3 передачею на удар в зону 4. Гравець зони 4 направляє м'яч через сітку в зону 3, гравець зони 3 виконує передачу на удар гравцеві зони 4 свого майданчика, який перебуває м'яч через сітку в зону 3. Далі із зони 3 м'яч направляють на удар гравцеві зони 2, який передає його через сітку в зону 3, і все повторюється. Йде чергування напряму першої передачі.

Зміна місць відбувається таким чином: із зони 3 гравці переміщуються в ту зону, куди направили м'яч, а після передачі через сітку із зон 4 і 2 переходять в кінець колони в зоні 3 на своїй стороні майданчика.

7. Взаємодія нападаючих гравців з гравцем задньої лінії, що виходить (мал. 36). По два-три гравця розташовуються в зонах 5, 1, 4, 2 по обидві сторони майданчика. Гравець зони 5 направляє м'яч до сітки між зонами 2 і 3 (декілька ближче до зони 3). Гравець зони 1 виходить із-за гравця зони 2, справа або зліва від нього, і передає м'яч в зону 4 і 2. Будь-який з цих гравців, отримавши м'яч, направляє його через сітку в зону 5, звідки вправа повторюється. Далі гравець, що виходить, переміщується в ту зону, куди він виконав передачу. Гравці зони 4

або 2 можуть переміщатися в зону 5 як на своїй стороні, так і на протилежній, а гравець зони 5 йде в зону 1. Надалі гравець, що виходить, може направляти передачі в ту або іншу зону на свій розсуд.

Гравець зони 1 не повинен виходити для виконання передачі наперед. Він починає переміщатися тільки перед тим, як м'яч перебивають із зони 4(2) з протилежного боку майданчика. Гравець, що виходить, повинен уміти оцінювати дії нападаючих гравців і залежно від цього виконувати високу, середню або швидкісну передачу. Гравці зон 4 і 2 можуть передавати м'яч через сітку без стрибка і з імітацією нападаючого удару.

При виконанні цієї вправи в будь-якому варіанті слід звертати увагу на:

- постійну готовність гравців до переміщення і передачі;
- уміння гравців, що передають, бачити і оцінювати дії партнерів;
- чіткість і швидкість переміщень;
- своєчасність виходу в зону передачі.

Якщо вправу роблять з двома м'ячами, то починати його потрібно одночасно на обох сторонах майданчика. Це сприяє розвитку у гравців периферичного зору, уміння стежити за діями гравців на протилежній стороні майданчика і т.п.

Аналогічні вправи використовують при вдосконаленні взаємодій з гравцем, що виходить, із зон 6 і 5. Тут також можна виходити справа і зліва від того, що стоїть попереду нападаючого гравця.

Взаємодії гравців при нападаючих ударах

При виконанні вправ треба враховувати наступне. При високих передачах на удар нападаючий повинен починати рух після того, як м'яч «відійде» від рук гравця, що передає. Іншими словами, висота і швидкість передачі визначаються по початковій траєкторії. Темп розгону повільний, з прискоренням до кінця і швидким скачком-стрибком.

При передачах середньої висоти нападаючий повинен починати рух в той

момент, коли м'яч «лежить» на пальцях гравця, що передає. Темп розгону прискорений, з різким скачком-стрибком.

При низьких передачах на удар нападаючий повинен починати рух, коли м'яч опиниться біля гравця, що передає на удар, до передачі. Темп розгону швидкий, з різким скачком-стрибком.

У всіх випадках слід враховувати ситуацію, відстань від нападаючого гравця до сітки, до гравця, що передає. Іноді доводиться виконувати удари з місця.

Для того, щоб гравець добре орієнтувався під час стрибка при будь-якому ударі, завжди відчував перед собою м'яч, треба, щоб він стрибав приблизно на відстані витягнутої руки від м'яча. Навіть при правильному виконанні стрибка (мається на увазі вертикальність зльоту) є деяка інерція руху вперед, що зручно для виконання удару. Якщо ж гравець стрибає (відштовхується) ближче по відношенню до м'яча (сітці), то він опиняється в незручному положенні для виконання удару. Це є однією з причин нападу «усліпу». Крім того, гравці часто не уміють різноманітно діяти в нападі. При навчанні рекомендуються наступні вправи.

1. Взаємодія між гравцем, що передає, передньої лінії і нападаючим. Нападаючий з м'ячем розташовується в зоні 4(2) у лінії нападу, гравець що передає — в зоні 3. Нападаючий виконує удар з другої передачі. Той, що передає повинен постійно тримати у полі зору нападаючого гравця і залежно від цього і якості першої передачі виконувати передачу на удар з тією або іншою траєкторією. Дії гравця, що передає, можна ускладнити, адресуючи йому менш точні передачі.

Взаємодія між гравцями припускає їх взаємне розуміння і узгодженість в діях. Гравець що передає, враховуючи свої можливості, а також можливості і дії нападаючого в обстановці, що створилася, повинен прагнути до того, щоб створити йому сприятливі умови для виконання удару. Нападаючий обов'язково

повинен враховувати можливості гравця що передає в конкретній обстановці.

Вправу виконують одночасно на обох сторонах майданчика. Зміна гравців може проходити різним чином. У одному випадку відразу після удару із зони 4 нападаючий йде в зону 3 для виконання передачі наступному гравцеві, в іншому, коли в зоні 3 знаходяться гравці, що пов'язують, нападаючий відразу після удару йде в кінець колони зони 4. Зміна зв'язуючих відбувається по сигналу тренера.

Аналогічна зміна гравців і в інших вправах такого ж типу. Необхідно враховувати, що удари можна виконувати тільки в певному напрямі (у зони), де немає тих, що займаються. Наприклад, в даній вправі удари потрібно направляти тільки в ліву половину майданчика. Якщо гравці поки не можуть виконати таке завдання, то краще вправу проводити з одного боку, але відразу нападати із зон 4 і 2 з двома гравцями, що передають, в зоні 3.

2. Взаємодія гравця що передає з двома нападаючими зон 4 і 2. Передачу на удар можна виконувати стоячи лицем до партнера і за голову. Можна підключати до виконання цієї вправи і гравців задньої лінії. Наприклад, гравці з м'ячами розташовуються в зоні 6 біля лицьової лінії, гравець що передає — біля сітки в зоні 3, нападаючі — біля лінії нападу в зонах 4 і 2. Із задньої лінії м'яч направляють гравцеві зони 3, який чергує передачі в зони 4 і 2. Зміна місць може проходити по-різному. Якщо той, що передає знаходиться в зоні 3 постійно, то гравці зони 6 йдуть в зону 4 або 2 залежно від того, звідки був виконаний удар. Можуть мінятися місцями і всі гравці зон 6—3—4(2)—6.

У іншому варіанті цієї вправи гравці зони 6 приймають м'яч, отримуючи його з протилежного боку майданчика — м'яч накидає тренер.

3. Нападаючий знаходиться в зоні 3, гравець що передає — в зоні 2. Нападаючий виконує удар з другої передачі гравця зони 2. Принцип взаємодії гравців той же, що і в попередній вправі. Гравець зони 2 що передає взаємодіє з нападаючим зони 3, який переміщається для удару за голову позаду нього, і,

нарешті, з нападаючим зони 4.

Гравець зони 4 може виконувати удар з низької передачі, швидко переміщуючись в зону 3, а гравець зони 3 може нападати в зоні 2, позаду того, що передає і в зоні 4.

Можна підключати до цієї вправи гравців задньої лінії, які направлятимуть м'яч гравцю що передає, а також гравців, що накидають м'ячі з протилежного боку майданчика.

4. Взаємодія гравця зони 1, що виходить, з двома нападаючими. Нападаючі розташовуються у лінії нападу в зонах 4 і 2. Із зони 1 гравець виходить для другої передачі. Першу передачу до сітки направляють із зон 5, 6, 1. Нападаючий зони 4 може виконувати удар в своїй зоні і в зоні 3, а нападаючий зони 2 — позаду того, що передає і перед ним.

У цій вправі взаємодіють між собою і нападаючі. Тут важливо, щоб нападаючий тримав у полі зору дії як гравця, що передавав, так і свого партнера — нападаючого. Наприклад, якщо нападаючий зони 2 йде на удар перед тим, що виходить, то гравець зони 4 нападає з передачі з краю сітки. Якщо ж гравець зони 4 переміщається до того, що передає для удару з низької передачі, то гравець зони 2 нападає позаду того, що виходить і т.п. Взаємодії гравців, що виходять, можуть бути аналогічними і при трьох нападаючих зон 4, 3, 2. Наприклад, гравець зони 4 переходить в зону 3, а гравець зони 3 — в зону 4 перехресно. При цьому першим проходить гравець, що виконує удар з низької передачі, або той, хто повинен привернути на себе увагу супротивника (в даному випадку — гравець зони 4).

5. Нападаючі зон 3 і 2 можуть виконувати удар в своїх зонах, а також переміщатися в інші зони. При цьому може створитися така ситуація, коли обидва нападаючі виконуватимуть удар з однієї зони, що вимагає особливої чіткості у взаємодії між нападаючим і гравцем, що виходить. Так, гравець зони 3 йде на удар з низької передачі перед тим, що виходить, а гравець зони 2

нападає в тій же зоні (зона 3) з середньої передачі.

Можливий і такий варіант, коли обидва гравці нападають в зоні партнера: нападаючий зони 3 грає в зоні 2 і навпаки. Такі вправи виконують, як правило, тільки на одній стороні майданчика. У зонах 4, 3, 2 можна розташовувати по 2—3 нападаючих. Гравець, що здійснив удар, йде в кінець будь-якої колони. Нападаючі можуть виконувати удари і в своїх зонах, і переміщаючись в зони партнерів. Ініціатива в більшості випадків належить гравцеві, який починає тактичну комбінацію швидким переміщенням на удар з низької передачі. Частіше це робиться у центрі сітки. Першу передачу на гравця, що виходить, можна виконувати з будь-якої зони задньої лінії, а м'яч туди може бути направлений і з протилежного боку. Все це наближає умови до ігрових ситуацій.

Аналогічні вправи у взаємодії нападаючих з гравцями, що виходять для передачі із зон 6 і 5.

6. Взаємодії гравців при першій передачі на удар і відкидання. Гравці з м'ячами розташовуються в середині майданчика, два гравці без м'яча — в зоні 4 у лінії нападу. Із зони 6 гравці передають м'яч на удар в зону 4, звідки виконується нападаючий удар. Після передачі на удар гравець зони 6 відразу йде в зону 5, а гравець, що виконав удар, бере м'яч і стає в кінець колони в зоні 6.

Вимоги, що пред'являються до передачі на удар, описані в розділі, що стосується вправ для передач. Використовуючи інші, варіанти цієї вправи, удосконалюють взаємодії між гравцями, що передають відразу на удар і нападаючими, розташовуючи їх в інших зонах.

7. Гравці з м'ячами розташовуються в зоні 3, гравці без м'ячів — в зоні 2. Гравець зони 3 виконує передачу на удар гравцеві зони 2, який відкидає йому м'яч перед собою. Гравець зони 3 здійснює удар. У цій вправі необхідно звертати увагу на те, щоб гравець зони 2 виконував не передачу в стрибку, а

саме відкидання, тобто обов'язково імітував нападаючий удар. Відкидання можна виконувати боком і лицем до сітки. Вона повинна бути низькою. Мінятися місцями в цій вправі гравці можуть по-різному. У одному випадку після виконання відкидання або удару гравці йдуть в кінець своєї колони. Таким чином, виходить, що одні гравці виконують удар, а інші — тільки відкидання. У інших випадках вони переміщуються в кінець іншої колони.

У наступному варіанті цієї вправи гравець зони 2 виконує відкидання назад за голову, куди для удару переміщається гравець зони 3. Гравець, що виконує відкидання, в своїх діях повинен орієнтуватися на те, куди переміщається нападаючий зони 3.

Взаємодії між гравцями удосконалюють у вправах, розташовуючи гравців в зонах 4 і 3, коли передача на удар йде із зони 3 в зону 4 і із зони 4 в зону 3. Для того, щоб наблизити умови взаємодії гравців в нападі до ігрових, потрібно ввести у вправи пасивний і активний опори тих, що блокують. Це вимагає високої індивідуальної майстерності нападаючих і гравця що передає, їх чіткої взаємодії. Ті, що блокують виконують роль гравців, які підігрують.

Складніші, природно, вправи, в яких той, що блокує чинить активний опір нападаючим. Тут гравцям надається повна свобода дій. Завдання гравцю що передає і нападаючих полягає в тому, щоб обіграти тих, що блокують.

Взаємодії гравців при першій передачі

Для того, щоб більше наблизити умови до ігрових, у вправи, направлені на вдосконалення взаємодій в нападі, вводять гравців, які приймають м'яч, що летить з боку супротивника. Спочатку його просто перекидають з протилежного боку двома руками (однією), надалі виконують подачу.

Нападаючі дії команди неможливі без чітко відпрацьованих взаємодій гравців при прийомі подачі.

Слід розрізняти взаємодії між приймаючим гравцем і гравцем що передає, і приймаючих гравців між собою.

Всі види взаємодії удосконалюють виходячи з системи нападу, яку вибрала команда.

Удосконалюючи взаємодії при прийомі, можна відпрацьовувати частково і взаємодію гравця, що передає, з нападаючим. Для цього після виконання прийому і другої передачі на удар нападаючі іноді позначають переміщення і навіть стрибки.

Більшість цих вправ можна одночасно виконувати на обох сторонах майданчика.

Командні тактичні дії в нападі

Командні тактичні дії в нападі, як і групові, вивчають послідовно:

через гравця передньої лінії

через гравця задньої лінії, що виходить.

Пізніше освоюють, як найскладніший, спосіб ведення гри через гравця передньої лінії з першої передачі і з відкидання.

Ці системи і способи ведення гри вивчають в спрощених умовах, а удосконалюють в наближених до ігрових і в грі.

1. Шість гравців команди розташовуються для прийому подач, гравець зони 3 стоїть біля сітки для виконання другої передачі. Один з п'яти гравців направляє м'яч в зону 3, гравець якої виконує передачу на удар в зону 4 або 2.

2. Гравці розташовуються для прийому подачі. Гравець зони 2 готується до виконання другої передачі. М'яч перекидають з протилежного боку майданчика. Один з п'яти гравців направляє його гравцеві зони 2, а той виконує передачу на удар в зону 3 або 4.

3. Гравці розташовуються для прийому подачі. Гравець зони 1 виходить для виконання другої передачі. З протилежного боку слідує подача в будь-яку зону майданчика. Прийнятий м'яч направляють на удар будь-якому гравцеві передньої лінії.

4. Гравці розташовуються для прийому м'яча і атаки з першої передачі на

удар. М'яч кидають з протилежного боку будь-якому гравцеві. Той, що приймає передає м'яч відразу на удар будь-якому гравцеві передньої лінії.

Надалі ці вправи виконують з пасивним і активним опором блокуючих і захисними діями в полі.

Для позначення схеми і налагодження командних дій часто такі вправи виконують тільки передачами м'яча з перебиванням (способом передачі) на протилежну сторону майданчика і переходом гравців після декількох повторень (так звані прокрутки), але можна і з нападаючим ударом. З протилежного боку м'яч повертає тренер (гравець) або вправа повторює інша група. Вправу можна виконувати одночасно з двома м'ячами, а взаємодію відпрацьовувати у всіх шести розстановках (з переходом).

VI.3 НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ГРУПОВИХ І КОМАНДНИХ ДІЙ В ЗАХИСТІ І ВДОСКОНАЛЕННЯ В НІЙ

Тактика блокування

Методика проведення вправ наступна.

1. Постановка блоку залежно від дій нападаючого. Гравці шикуються парами на різних сторонах майданчика. Один гравець, розбігаючись з лінії нападу, імітує нападаючий удар. Його партнер ставить блок відповідно до дій нападаючого, прагнучи передбачити напрям удару. Гравець, що блокує повинен визначати напрям удару по наступних діях нападаючого: напряму розгону, положенню тулуба, гравця перед ударом, напряму руху руки, завершальному руху кисті. Ця вправа є підготовчою для такої ж вправи з м'ячем, в якому нападаючі виконують удар з власного кидавання.

Гравці можуть мінятися ролями після певної кількості повторень (10—15).

2. Гравець з власного кидавання м'яча здійснює нападаючий удар або обман. Гравець повинен розгадати дії нападаючого і поставити блок, виконуючи

самостраховку.

3. Дії гравця, що блокує залежно від дії гравця що передає, який знаходиться в зоні 3; нападаючі — в зонах 4 і 2. Блокуючий, по діях гравця, що передає, передбачивши напрям другої передачі, повинен переміститися у відповідну зону і поставити блок.

4. Гравець, що передає, розташовується між зонами 2 і 3, нападаючі знаходяться в зонах 3 і 4, гравець, що блокує — на протилежній стороні майданчика. Гравець зони 3 виконує удар з низької передачі. Гравець, що блокує по діях гравця що передає і нападаючого зони 3 повинен визначити, в якій із зон виконуватиметься удар. По темпу і швидкості його розгону потрібно дізнатися, чи зробить він удар з низької передачі, враховуючи позицію гравця, що передає.

Тактика прийому нападаючих ударів

Для успішної гри в захисті необхідне перш за все уміння передбачати, з якої зони супротивник виконуватиме нападаючий удар. Подальші дії гравця визначаються його завданнями в кожній конкретній ситуації. Розберемо приклади.

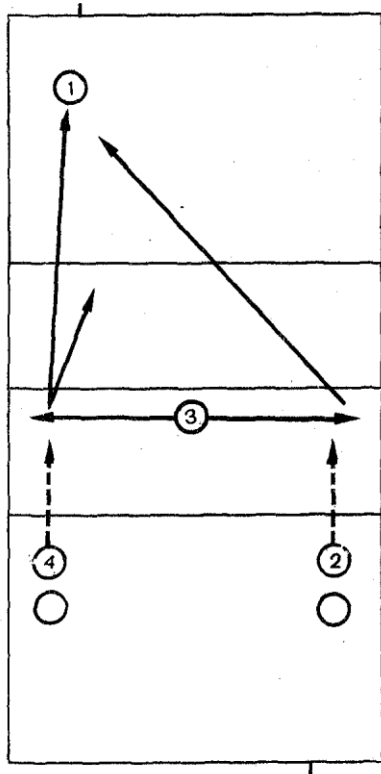
1. Дії захисника залежно від дій нападаючого. Гравці розташовуються парами на різних сторонах майданчика. Гравці, що стоять біля сітки (4, 3, 2), виконують удар з власного накидання у напрямі захисника, що знаходиться на протилежній стороні (1, 6, 5). Захисник повинен прийняти і направити м'яч в зону нападу. Спосіб прийому м'яча він вибирає самостійно. Гравці можуть мінятися ролями після 10 — 15 прийомів м'яча і після кожного прийому. Одночасно на майданчику можуть займатися три пари.

2. Нападаючі можуть виконувати удари не тільки в захисника, що стоїть навпроти, але і в іншому напрямі, який визначають наперед. Наприклад, нападаючий зони 4 здійснює удар у напрямі захисника зони 6, нападаючий зони 3 — у напрямі гравця зони 5, нападаючий зони 2 — у напрямі гравця зони 1.

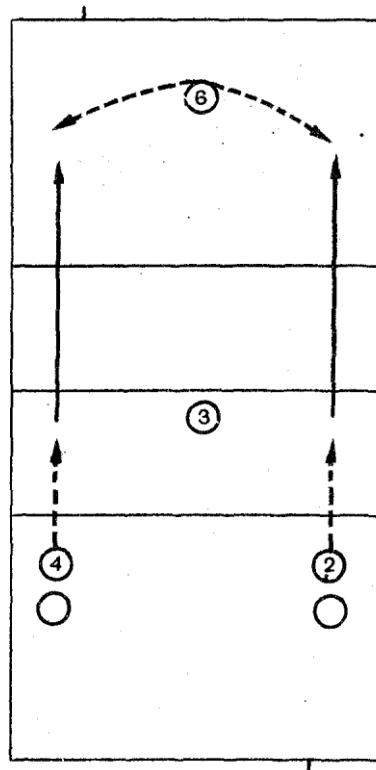
Можуть бути і інші варіанти.

Після певної кількості повторень захисники міняються місцями. Потім відбувається зміна гравців задньої лінії. Ця вправа допомагає виховувати у захисників уміння діяти в різних зонах і приймати удари з різних зон нападу. Нападаючі також можуть мінятися місцями і виконувати удари з будь-яких зон.

3. Розташування гравців таке ж, але нападаючий з власного накидання направляє удар на задню лінію або обманний удар в зону нападу. Захисник повинен передбачити дії нападаючого і залежно від цього приймати удар в своїй зоні або виходити вперед для прийому обманного удару.



Мал. 37



Мал. 38

Вправа розвиває у гравців здатність швидко перемикатися з прийому сильних ударів на прийом обманів.

4. Дії захисника залежно від того, з якої зони виконується удар (мал. 37). Той, що передає розташовується в зоні 3, нападаючі — в зонах 4 і 2, захисник — в зоні 1 на протилежній стороні майданчика. Нападаючий зони 4 направляє удар в зону 1 або обман в зону 2. Нападаючий зони 2 виконує удар в напрямі між зонами 2 і 1. Захисник приймає нападаючий удар або обман. Його тактичні дії залежать від того, наскільки своєчасно він визначить, хто з нападаючих виконуватиме удар, і обернеться лицем до нього.

5. Дії захисника залежно від дії гравця, що передає (мал. 38). Гравці розташовуються як в попередній вправі. Тільки захисник знаходиться в зоні 6. Нападаючий зони 4 виконує удар в зону 1, а нападаючий зони 2 — в зону 5. Захисник залежно від напрямку передачі переміщається відповідно в зону 1 або 5 для прийому удару.

На певному етапі вдосконалення тактики гри в захисті нападаючі виконують роль тих, що підіграють, строго за завданням здійснюючи удари або обмани в певні зони, з певною послідовністю і як би упівсили. Надалі їм надається свобода дій, що наближає умови виконання вправ до гри.

Взаємодії блокуючих

1. Взаємодії гравців, що блокують між собою. Троє гравців, що блокують розташовуються в зонах 4, 3, 2. Центральний гравець, що блокує по черзі переміщається до гравців зон 2 і 4, розташованим в 1 м від бічних ліній, для постановки подвійного блоку.

Після 10—15 повторень вправи гравці міняються місцями. Можна виконувати його з обох сторін сітки. Гравець, що блокує із зони 3 повинен максимально швидко переміщатися уздовж сітки. Слід звертати увагу на одночасність стрибка чіткість постановки рук.

2. Переміщаючись в парах уздовж сітки, гравці ставлять подвійний блок в зонах 4, 3, 2. Цю вправу необхідно виконувати із зони 4, коли гравці переміщаються управо, і із зони 2, коли вони переміщаються вліво.

3. Троє гравців, що блокують розташовуються в зонах 4, 3, 2. Вправу виконують в наступній послідовності:

крайні переміщуються до центрального і ставлять потрійний блок;

гравці із зон 2 і 3 переміщуються управо і ставлять подвійний блок в зоні 2, а гравець із зони 4 переміщається в свою зону для постановки одиночного блоку;

переміщуючись після цього назустріч один одному, гравці ставлять потрійний блок в зоні 3;

далі гравці зон 4 і 3 переміщуються вліво і ставлять подвійний блок в зоні 4, а гравець зони 2 переміщається в свою зону для постановки одиночного блоку і т.д.

Вправу виконують з обох боків сітки одночасно. Після певної кількості повторень гравці повинні мінятися місцями.

4. Двоє гравців розташовуються в зонах 2 і 3. Нападаючий удар виконують із зони 4 тільки в зону 6. У цій вправі необхідно звертати увагу на те, щоб в початковому положенні гравці розташовувалися в своїх зонах: гравець зони 2 — приблизно в 1 м від бічної лінії, а гравець зони 3 — у центру сітки. Завдання гравців — своєчасне переміщення, визначення місця блокування і моменту стрибка. Вирішальне значення у виборі місця стрибка має те, куди направлена передача — на край сітки або ближче до її середини. Для визначення моменту стрибка гравці повинні враховувати висоту передачі, віддаленість її від сітки, темп розгону нападаючого і момент удару.

5. Гравці, що блокують розташовуються в зонах 4, 3, 2. З протилежного боку майданчика чергуються удари із зон 4 і 2 з другої передачі гравця передньої лінії. Завдання гравців полягає в тому, щоб подвійним блоком закрити напрям удару. По діях гравця що передає вони повинні визначити напрям переміщення. У цій вправі роль організатора блокування може виконувати гравець зони 3 (центральный) або гравці зон 2 і 4 (крайні). В

завдання основного блокуючого входить визначення місця і моменту стрибка, а також зони, яку передбачається закрити блоком.

6. Гравці, що блокують розташовуються в зонах 4, 3, 2. З протилежного боку майданчика з другої передачі гравця, що виходить, виконується удар із зон 4, 3 або 2. Гравці, що блокують повинні закрити удар з будь-якої зони груповим блоком. При ударах з країв сітки ставиться подвійний блок, при ударі із зони 3 з високої передачі — потрійний. Умови виконання цієї вправи близькі до ігрових, тому підбирати гравців і розташовувати в тій або іншій зоні доцільно з урахуванням їх розстановки в команді.

Взаємодії захисників між собою

1. Захисники розташовуються в зонах 1, 6, 5. Біля сітки в зоні 3 стоїть гравець з м'ячем (або тренер) і виконує удар у бік будь-якого із захисників, той повертає йому м'яч. Вправа дозволяє налагоджувати прості взаємодії між захисниками при прийомі ударів. Виконувати його можна одночасно з обох сторін майданчика.

Можна варіювати вправу: гравець, що виконує удари, розташовується в зоні 2 або 4, до взаємодій можна підключати четвертого захисника — гравця передньої лінії, що не бере участь в блоці.

Після серій ударів захисники міняються місцями. Коли до захисту підключається гравець зони 4, що не бере участь в блоці, особливу увагу слід звернути на його взаємодію із захисником зони 5. Захисник зони 4 повинен розташовуватися приблизно у лінії нападу, біля бічної лінії приймати удари і обмани в його зону.

2. Захисники розташовуються в зонах 1, 6, 5. На протилежній стороні в зонах 4 і 2 — нападаючі, в зоні 3 — гравець що передає. Нападаючі по черзі направляють удари в будь-яку зону задньої лінії. Удари виконують з передач, віддалених від сітки на 1,5—2 м, не в повну силу. Наприклад, при ударі із зони 4 захисник зони 1 зміщується трохи вперед уздовж бічної лінії, захисник зони 6

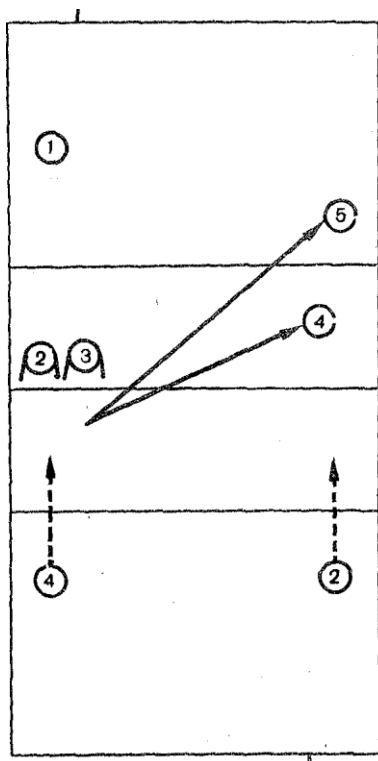
переміщається управо, ближче до зони 1, а захисник зони 5 виходить вперед назустріч удару по діагоналі. Потім удари виконують, не дотримуючись строгої черговості. Для того, щоб підготувати гравців до виконання функцій захисника і гравця що страхує, нападаючі чергують удари з обманами.

Взаємодії захисників з блокуючими

Захисники розташовуються в зонах 1 і 5, гравці — в зонах 4 і 3. З протилежного боку майданчика із зони 2 слідує нападаючий удар в зону 1 або 5. Захисники повинні передбачити, на кого з них буде направлений удар, і приймати м'яч. Гравець, що блокує зони 3 не повинен стояти поряд з гравцем зони 4 заздалегідь; кожного разу слід переміщатися туди з своєї зони.

Взаємодія захисників і гравців що страхують з блокуючими

1. Нападаючі зон 4 і 2 можуть виконувати удар у напрямі зон 1, 5, 2, 4. Гравці, що блокують закривають зону 6. При ударі із зони 4 захисник зони 1 зміщується декілька вперед уздовж бічної лінії, захисник зони 5 виходить із-за блоку, а гравець зони 4, що не бере участь в блоці, відходить від сітки для прийому удару, готуючись до страховки (мал. 39).



Мал. 39

Існує цілий ряд вправ, які прийнято називати комбінованими, оскільки в них паралельно удосконалюється тактика і нападу, і захисту. У волейболі в будь-якій ситуації перехід від захисту до нападу і від нападу до захисту відбувається непомітно і дуже швидко. Цінність комбінованих вправ полягає в тому, що разом з налагодженням взаємодій в нападі і захисті в них удосконалюється вміння гравців швидко перемикатися з одних дій на інші. Умови їх виконання максимально наближені до ігрових ситуацій. Цілий ряд комбінованих вправ можна виконувати поступово, без зупинок, що різко підвищує їх інтенсивність.

Навчальне видання

Кулаков Юрій Євгенович
Вертелецький Олег Іванович

ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Методичні рекомендації

Формат

Ум. друк. арк.

Тираж 50 екз.

Видавець і виготовлювач

МНУ імені В. О. Сухомлинського

