

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ

ФГОУ ВПО «Бурятская государственная сельскохозяйственная  
академия им. В. Р. Филиппова»

Гуманитарный факультет  
Кафедра физического воспитания

**Н. А. Тагангаева, Г. Б. Сункуева, Т. И. Смирных**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Учебное пособие

Улан-Удэ  
Издательство БГСХА им. В. Р. Филиппова  
2009

УДК 796.325  
ББК ч 515  
Т 133

Утверждено учебно-методическим советом  
ФГОУ ВПО «Бурятская государственная  
сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова»

*Рецензент*

**А. И. Антропов** – к.п.н., доцент кафедры ФК

**Тагангаева Н. А.**

Т 133 **Методика проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу:** учебное пособие / Н. А. Тагангаева, Т. И. Смирных, Г. Б. Сункуева. – Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009 – 75 с.

В учебном пособии раскрываются такие основные разделы содержания учебно-тренировочных занятий, как техническая и тактическая подготовка, совершенствование технических приемов, комплексные упражнения для обучения и совершенствования игрового мастерства.

Издание адресовано преподавателям вузов и колледжей, тренерам ДЮСШ и ШВСМ, а также всем, кто увлекается этой популярной игрой.

УДК 796.325  
ББК ч 515

© Н. А. Тагангаева, Т. И. Смирных, Г. Б. Сункуева, 2009  
© ФГОУ ВПО «БГСХА им. В. Р. Филиппова», 2009

## 1. Техническая подготовка

*Техническая подготовка* – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идут обучение и совершенствование.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладеть им;
2. овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних движений и напряжений);
3. улучшение деталей техники за счет своевременного выявления причин появления и исправления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения;
4. совершенствование техники за счет изменения параметров формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;
5. совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа: начальное обучение технике игры и ее дальнейшее совершенствование.

## 2. Начальное обучение

Структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, но ее эффективное применение в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленных движений.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка как основа для образования комплексных двигательных навыков;
- в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
- г) выявление причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправлении этих ошибок;
- д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для студентов без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная обратная информация.

*Этапы обучения.* В начале важно добиться координации и согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений: после предварительного перемещения, увеличения площади действия, создания простейших игровых ситуаций, введения некоторых сбивающих факторов. Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется специфическим закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают следующие фазы, которые рассматриваются в следующем порядке: физиологическая, психологическая и методическая.

**1-я фаза.** В ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно, которое лишь приблизительно похоже на желаемый конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением физиологического обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

**Методическая задача и приемы обучения** предполагают овладение основами техники и общим ритмом действия (внимание направлено на устранение ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия нецелесообразны, поскольку образование новых незакрепленных координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например, нападающего удара) целесообразно по частям, а более простых – в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

**2-я фаза** обращена на формирование умения оптимального выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить, скорректировать движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

**Методическая задача и приемы обучения** касаются детального изучения двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии увеличено. Перерыв между занятиями в 2 – 3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

**3-я фаза** заключается в стабилизации и автоматизации действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется постоянного сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

**Методическая задача и приемы воздействия** при дальнейшем совершенствовании технических деталей двигательного действия, доводятся до автоматизма; достигаются варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.). Совершенствование мастерства должно происходить в соответствии с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомотор-

ный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

\* \* \*

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры).

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о роли каждого в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема).
4. Делаются попытки практического выполнения приема; исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).
8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре.

**Ошибки при обучении.** На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их обнаружения преподавателем или тренером. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятности успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) спортсмен неправильно выполняет движение в техническом приеме;
- в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет у спортсмена анатомических предпосылок для изучения

того или иного приема;

- д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не закрепляется;
- е) спортсмен мало тренируется, и поэтому нет стабильного выполнения технических приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- направленное прочувствование движений с внешней помощью;
- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнений приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем своевременно и качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от них.

Ошибки, допускаемые при обучении технике игры, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка способности спортсмена активно воспринимать показ и объяснение; недоведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им специальных упражнений, отсутствие индивидуального подхода и др.).

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

### 3. Техника нападения

Техника нападения включает *технику перемещений* (разновидности стоек и перемещений) и *технику владения мячом* (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

#### **Упражнения для обучения технике перемещений.**

1. В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).

2. В стойке, скрестные шаги вправо, влево; двойной шаг вперед, назад.

3. Скачок вперед – назад в стойку.

4. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку.

5. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.

6. В стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке.

7. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.

8. Челночный бег от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.

9. Бег от лицевой линии до линии нападения, далее боком – до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановка и стойка).

10. В стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.

11. Ловля мяча руками после перемещения разными способами, мяч партнер набрасывает неточно.

*Подачи.* Изучают подачи в такой последовательности: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с опоры и в прыжке, верхняя боковая. Нижние подачи в современном волейболе почти не применяются, но в массовом волейболе (на занятиях, соревнованиях, в группах начальной подготовки) они являются основным средством введения мяча в игру.

Важным элементом техники подач является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступить к изучению удара по мячу и согласования работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

Упражнения для обучения:

1. принятие правильного исходного положения;

2. имитация изучаемого способа подач;

3. освоение структуры движения при подбрасывании мяча;

4. из положения руки с мячом чуть ниже пояса – вскинуть мяч вперед-вверх (но не заносить за голову); в конце вскидывания небьющую руку отвести от мяча и выполнить бросок мяча вперед (для верхних прямых подач).

5. Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддержанием мяча небьющей рукой (для верхних прямых и боковых подач).

6. В исходном положении после подброса мяча имитация ударного движения мимо мяча (для нижних подач).

7. Подача в стенку, партнеру, через сетку с 3, 6, 9 метров

#### **Ошибки при обучении:**

– подброс мяча на неоптимальную высоту;

– подброс мяча не в сагиттальной плоскости;

– неточный удар по мячу;

– скорость бьющей руки незначительна;

– встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте;

– неправильное исходное положение.

*Передача мяча сверху двумя руками* осуществляется с места и после перемещения. Последовательность обучения передачам такова: вперед с опоры с места, потом после перемещения; назад за голову с опоры с места, потом после перемещения; вперед в прыжке без перемещения, потом после перемещения; назад за голову в прыжке без перемещения, потом после перемещения. Главным в обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу.

#### **Упражнения для обучения.**

1. В стойке имитация передач.

2. В стойке выталкивание набивного мяча (0,5 – 1 кг) вперед-вверх, назад-вверх.

3. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной) мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи (то же в прыжке).

4. То же, но наброс в сторону от игрока (то же в прыжке).

5. Подброс мяча над собой и передача вперед-назад партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) – то же в прыжке.

6. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, а тот выполняет передачу вперед-назад.

7. То же, но наброс неточно (то же в прыжке).

8. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу вперед-назад (то же в прыжке).

9. Передача в стену, в порых, в тройках и т.д. (то же в прыжке).

### **Ошибки при обучении:**

- неточный выход под мяч (мяч не перед лицом);
- большие пальцы направлены вперед;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук не образуют «ковш»;
- кисти встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах рук.

*Нападающий удар.* Обучение начинается с прямого нападающего удара по ходу, затем переходят к освоению нападающего удара с переводами. В дальнейшем, по мере освоения прямого, можно изучать боковой нападающий удар. Обучение проводить, только расчленив движение, в такой последовательности:

- 1) прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук; 2) разбег вместе с прыжком и замахом; 3) удар по мячу.

### **Упражнения для обучения.**

- I. I. Прыжок с места вверх с махом рук.
  2. То же, но с поворотом на 90°, 180°, 360°.
  3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.
  4. Прыжки с подкидного мостика.
  5. Спрыгивание с возвышения.
  - II. I. Сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводят назад).
  2. То же, но выполнить быстро.
  3. То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком.
  4. То же, но выполнить с двух-трех шагов.
  5. То же, но с доставанием подвешенного предмета на высоте.
  6. То же, но разбег с линии нападения.
- При прыжке обе руки махом выносятся вверх.
- III. I. Имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега.
  2. Удар по мячу кистью, стоя на коленях.
  3. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.
  4. Удар в стенку через пол на месте и в прыжке.
  5. Нападающий удар в парах на месте и в прыжке (один набрасывает мяч и пасует).
  6. Броски теннисных мячей через сетку с места и с разбега.

7. Удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса.

8. То же, но мяч набрасывает партнер.

9. Удар через сетку с места, в прыжке с собственного подброса (удары из разных зон).

10. То же, но мяч набрасывает партнер.

11. То же, но с одного, двух, трех шагов.

12. То же, но с передачи партнера.

### **Ошибки при обучении:**

- стопорящий шаг на носок;
- остановка перед отталкиванием.
- отсутствие махового движения вперед – вверх небьющей руки;
- удар согнутой в локте рукой;
- в момент удара опускание локтя вниз;
- ранний или поздний разбег;
- неправильные ритм или разбег;
- неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп;
- замедленное отталкивание;
- недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;
- приземление после удара на прямые ноги.

## **4. Техника защиты**

Защитные действия волейболиста складываются из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (прием мяча после подачи, нападающего удара и блокирования).

*Прием мяча снизу двумя руками.* При выполнении этого приема встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча. При значительной скорости полета мяча в момент соприкосновения рук с мячом движения их в пространстве не происходят. Амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз.

### **Упражнения для обучения.**

1. В и.п. – имитация приема мяча перед собой и сбоку.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре: один кладет мяч на предплечья другому и слегка давит на мяч; второй имитирует прием.

4. В паре: один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками.

5. То же, но мяч недоброшен.

6. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.

7. В паре, от лицевой линии: один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.

8. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой поворачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнеру.

9. В паре: один осуществляет нападающий удар, другой принимает мяч снизу двумя руками.

10. То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.

11. Прием мяча, переброшенного через сетку.

12. То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 м.

#### **Ошибки при обучении:**

- в момент приема руки согнуты в локтях;
- руки почти параллельны к полу;
- резкое встречное движение руками к мячу;
- при приеме мячей сбоку плоскость рук расположена не под углом к полу;

- прием мяча кистями рук (на кулачки);

- туловище отклонено назад.

*Прием мяча одной рукой с падением вперед* изучается только после достижения определенной физической формы (достаточный уровень развития ловкости, гибкости, быстроты, силы мышц плечевого пояса).

#### **Упражнения для обучения.**

1. Лежа на груди, вынести руки в стороны, прогнуться в грудной и поясничной частях туловища, согнуть в коленях ноги, отвести их назад и выполнить покачивание на груди.

2. Один игрок в упоре лежа на руках, другой держит его за голенисто-пястные суставы. Первый игрок сгибает руки и выполняет перекидывание на груди.

3. С одного шага из низкой стойки игрок толчком одной ноги выполняет перекидывание на груди (на мате).

4. В парах: один против другого. Один в положении глубокого приседа. Партнер набрасывает мяч впереди игрока, который выполняет удар по мячу и далее падение с перекидыванием на грудь – живот – бедра (на мате).

5. То же, но мяч набрасывается чуть дальше от игрока, который делает шаг – выпад к мячу, ударяет по нему и, одновременно отталкиваясь сзади стоящей ногой, выполняет перекидывание на грудь – живот – бедра (на мате).

6. То же, но мяч набрасывается по разным направлениям, с различной скоростью и траекторией полета.

#### **Ошибки при обучении:**

- высокая стойка перед приемом;

- перед приземлением нет достаточного прогиба в поясничной области туловища;

- приземление на прямые руки;

- ноги перед приземлением не сгибаются в коленных суставах.

*Прием мяча снизу одной рукой с падением – перекидыванием на бедро-спину* широко применяется женщинами – волейболистками, когда мяч летит в стороне от игрока или падает перед ним. Перед выполнением приема волейболист, находящийся в игровой стойке, начинает перемещение в сторону полета мяча на согнутых ногах. После нескольких приставных или обычных шагов игрок делает последний шаг-выпад в сторону летящего мяча. Во время перемещения волейболист постепенно снижает центр тяжести туловища вниз, к бедру опорной ноги. Рука вытянута вперед-вниз в сторону приближающегося мяча (подготовительная фаза). В основной фазе игрок продолжает сгибание ноги, находящейся в выпаде, смещает туловище за опору, отрывает от поверхности площадки сзади стоящую ногу и подбивает опускающийся мяч. После этого в заключительной фазе следует приземление с опорой на руки, бедро и перекидывание на спине с переворотом через левое (правое) плечо и выходом в положение упора лежа.

#### **Упражнения для обучения.**

1. Имитация приема с одного шага-выпада в сторону.

2. То же, но после двух-трех шагов.

3. Прием мяча наброшенного партнером после одного шага-выпада.

4. То же, но после двух – трех шагов.

5. То же, но после удара мяча партнером.

*Подбивание мяча, отскокившего от сетки*, выполняется одной и двумя руками. Отскок мяча почти отвесный. Стойка перед выполнением приема предельно низкая, расположение игрока близко к сетке. Удар по мячу одной рукой наносится напряженной ладонью, тыльной стороной кисти или ребром ладони, стоя лицом или боком к сетке.

Обучение содержит многократные броски мяча в сетку с попытками подбивания над собой или возврата мяча в глубину площадки одной или двумя руками.

#### **Ошибки при обучении:**

- высокая стойка перед выполнением приема;
- игрок не видит полета мяча;
- при подбивке одной рукой кисть не напряжена.

*Блок.*

Изучение этого технического приема начинают с одиночного блока на месте, затем после перемещения. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее – вынос рук и постановку их над сеткой, а затем – блок после перемещения.

#### **Упражнения для обучения.**

1. Имитация блока с места у сетки.
2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.
3. В парах через сетку: имитация блокирования с ударом кистей рук над сеткой.
4. Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей).
5. В паре через сетку: один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.
6. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.
7. То же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроком зоны 3. Блокирующий стремится закрыть вначале извест-

ное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнять при блокировании нападающих ударов и из других зон.

8. То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости, траектории передач.

#### **Ошибки при обучении:**

- неправильный выбор места для блокирования (неправильная оценка траектории передачи мяча и разбега нападающего игрока);
- несвоевременность прыжка на блок (неправильная оценка высоты передачи и действий нападающего игрока);
- маховое движение руками перед прыжком;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- пальцы при блоке не разведены;
- статическая стойка перед прыжком.

Техника группового блокирования (2-3 игрока) предполагает согласованность действий игроков. Для выполнения этой задачи и строится методика обучения.

#### **Упражнения для обучения.**

1. Имитация блока на месте в паре.
2. То же, но после перемещения влево – вправо на один приставной шаг.
3. То же, но после перемещения игрока из зоны 3 к игроку зоны 2 (4).
4. То же, но игрок зоны 2 (4) перемещается в зону 3.
5. Групповое блокирование в зоне 2 (4) нападающих ударов, выполненных игроками с собственного подбрасывания.
6. То же, но нападающий удар после второй передачи из зон 3, 2.
7. То же, но исходное положение одного блокирующего в зоне 3.
8. То же, но направление передачи на удар неизвестно (или в зону 4, или в зону 2).

## **5. Совершенствование технических приемов**

В волейболе техника приобретает ведущее значение, т.к. подвергается оценке судьи и тем самым непосредственно влияет на результат.

Высокий уровень технической подготовленности любого волейболиста характеризуется следующими критериями:

- надежностью: стабильным выполнением технических приемов,



несмотря на сбивающие факторы;

– разносторонностью: владением всеми техническими приемами и умение выполнять их совершенными способами;

– приспособляемостью: умение использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;

– специализацией: владением в совершенстве комплексов приемов при выполнении определенных функций в команде;

– координированностью.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов в том, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая искусственные определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки не идеальными мячами, в залах с недостаточным освещением и т.д.).










В практике волейбола используются (как основные) упражнения, приближенные к характеру игры, с решением индивидуальных тактических задач, комплексные упражнения, игровые формы совершенствования отдельных приемов.

Используя комплексные упражнения и игровые формы тренировки, тренер обязан помнить о том, что игрокам надо предлагать только технически выполнимые упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, воспитывать способность понимать, над чем конкретно работают в данное время спортсмены, почему тренируются так, а не иначе, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии.

Ниже приведены комплексы упражнений для совершенствования технических приемов волейбола. При творческом подходе к тренировочному процессу, сохраняя структуру самих упражнений, можно увеличить количество вариантов данных упражнений.

## 5.1. Упражнения для совершенствования технических приемов волейбола

Условные обозначения:

-  – путь мяча
-  – путь игрока
-  – игрок
-  – игрок с мячом
-  – связующий игрок (связка)
- Т – тренер
-  – блокирующий игрок
- И.П. – исходное положение
- Н/У – нападающий удар
-  – корзина с мячами
-  – подача
-  – переместившийся игрок

*Подача.* Подача – одно из средств активного нападения, с помощью которого можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач. Анализ игры команды соперника позволяет игроку, выполняющему подачу, решить одну из выигрышных тактических задач:

– подавать в зону нападения, к лицевой и боковым линиям;

– подавать на слабо владеющего приемом мяча, на выходящего для второй передачи, на выходящего на замену, на допустившего

ошибку при приеме мяча;

– подача между игроками.

По данным исследований, чистый выигрыш от подач составляет 7 – 10%, при этом затруднение в приеме мяча с подачи имеет место в 35 – 60% случаев.

При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие требования:

– сначала точность, потом сила;

– в одной попытке выполнять 5-10 подач;

– выполняемую подачу связывать с ее приемом.

#### Упражнения.

1. Подачи в зоны площадки.

2. Серия подач через 5 с на точность при одинаковой удаленности цели от сетки.

3. подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7 – 1 м).

4. И.п. игрока в зоне подачи спиной к сетке. После подбрасывания мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.

5. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитации приемов мяча с падением и др.

6. подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1, где прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 для приема мяча в защите от тренера и на подачу. (Рис. 1)

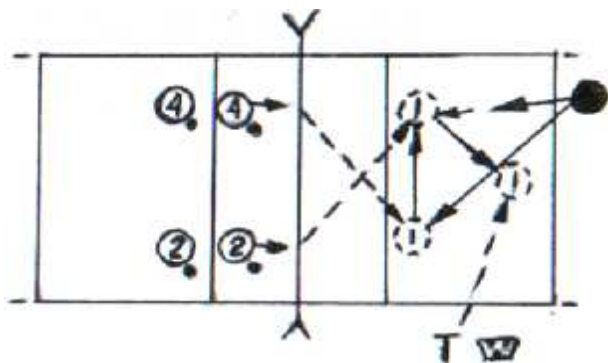


Рис. 1

7. Серия подач на точность: планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач).

8. подача в уязвимые места на площадке (6 игроков в расстановке сознательно создают уязвимые места на площадке).

*Прием подач.* Прием подач является средством тактической подготовки нападающих ударов и должен соответствовать по направлению, длине и высоте особенностям расположения игроков на площадке и выбранному стилю игры. Прием подач всегда увязан с атакой, и поэтому посылаемый связующему или атакующему игроку мяч должен быть легкообрабатываемым, т.е. должна быть точная посылка мяча в намеченную точку. Почти все команды используют основной способ приема подач в современной игре: прием мяча снизу двумя руками.

Перед приемом мяча необходимо сосредоточиться, расслабить мышцы туловища, принять исходное положение для приема подачи, постоянно переступая ногами, определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, не «дергаться» преждевременно и не бросаться в последний момент к мячу. Принимая подачу, перемещаться устойчивым мелким шагом, помня об условной зоне своих действий.

#### Упражнения для обучения.

1. подача в стену – прием (расстояние от стены 9-12 м).

2. подача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и подача в первого).

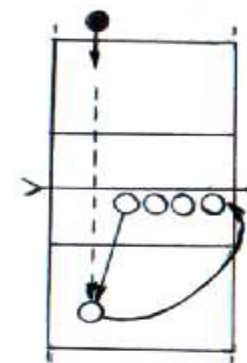


Рис. 2

3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке и принимает мяч в цель. (Рис. 2)

4. 4-5 игроков располагаются шеренгой у сетки лицом к подающим подачу игрокам. подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа (вариант: прием подачи на левофлангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку, принявшему подачу, и тот атакует). (Рис. 3).

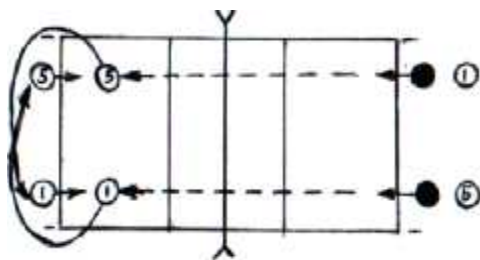


Рис. 3

5. То же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подача в зону 1 (в любую зону подача).

6. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон.

7. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает подачу другая пара. На следующую попытку в паре смена зон.

*Примечание:* в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки.

*Передача сверху двумя руками* – один из важнейших, точных технических приемов. Условно передачи сверху можно разделить на первые и вторые. Первые передачи применяются в приеме: передача мяча после подачи и перекидки, когда мяч переходит на сторону обороняющейся команды с небольшой скоростью, а вторые передачи предназначены для подготовки нападающего удара.

Совершенствование передач может быть индивидуальным, групповым с помощью комбинированных упражнений и игровых форм тренировки.

Максимум внимания следует уделять передачам у сетки.

### Упражнения для обучения.

#### *Индивидуальная подготовка.*

1. Передача мяча в стену – траектория полета мяча – высокая, низкая; лицом-боком к направлению передачи; в прыжке.

2. Передача в стену в цель, затем поворот на 360°.

3. Передача в стену, отскок от пола, выход под мяч и передача в цель.

4. Передача в стену с перемещением влево – вправо.

5. Передача над собой – передача за голову, быстро повернуться, выйти под мяч – передача над собой – за голову и т.д.

6. Передача над собой – сесть, сидя передача над собой – встать.

7. В углу зала передача в лицевую и боковую стену поочередно.

#### *В парах.*

1. У стенки (в 3 – 5 м) партнеры стоят в колонне. Первый – передача над собой или за голову; второй – передача в стену (вариант: со сменой мест).

2. У стены (в 3-5 м) партнеры стоят в шеренге в 2 – 3 м друг от друга – передача в стену одним мячом (вариант: в прыжке).

3. Один выполняет дриблинг баскетбольным мячом и пасует, другой – только пасует.

4. Передача в прыжке вдоль сетки (после передачи имитация блока).

5. И.п. игроков рядом. Один бьет мячом в пол, второй делает рывок к мячу, осуществляет передачу над собой и партнеру, после чего быстро возвращается на и.п. После серии передач партнеры меняются ролями.

6. Один игрок стоит спиной к партнеру на расстоянии 6-8 м. Первый, выполняя передачу, дает условный сигнал, второй, повернувшись, выполняет ответную передачу и поворачивается спиной к партнеру.

7. И.п. игроков рядом на лицевой линии. Один игрок ударяет мячом об пол, перемещается под мяч и выполняет передачу над собой. Другой игрок после перемещения к мячу выполняет передачу в зону 2 или 4.

#### *В тройках.*

1. И.п. игроков – два в зонах 1 и 5 на лицевой линии, третий – на линии нападения. Поочередная передача двух мячей от лицевой ли-

нии к линии нападения в сторону от игрока на 2-3 м.

2. И.п. игроков в зонах 4, 3, 2. Путь передачи: 4-3-2-4. Игрок в зоне 4 пасует над собой, поворот на 180° и передача партнеру назад за голову в зону 3; тот пасует назад за голову в зону 2; игрок зоны 2 пасует в зону 4 (вариант: в прыжке).

3. И.п. игроков в зонах 1, 2, 4. Передача из зоны 1 в 2, из 2 в 4, из 4 в 5, из 5 в 1 и т.д. После передачи переход в противоположную сторону от передачи (из 1 в 5, из 2 в 1, из 4 в 2, из 5 в 4).

4. И.п. игроков в зонах 4, 6, 2. Игрок зоны 4 ударом направляет мяч в зону 6, прием мяча в зоне 2, оттуда передача в зону 4 и т.д.

5. Передача двух мячей по кругу (вариант: в прыжке; назад за голову).

6. Два игрока в зоне 2, один в зоне 4. Передача из зоны 2 в 4 и смена мест, вслед за мячом (варианты: в прыжке и за голову).

*Четыре и большее количество игроков.*

1. И.п. – по два игрока на боковых линиях (2-3 м между игроками). Передача двумя мячами в парах. Начало передач с одной стороны. После передачи смена мест на линии.

2. Игроки 2 и 3 выполняют передачи назад за голову (вариант: двумя мячами начинают игроки 1 и 4 одновременно).

3. Игрок зоны 3 первый мяч адресует игроку зоны 4, второй – игроку зоны 2. Далее по схеме. (Рис. 4)

4. Передача тремя мячами одновременно (перемещение вслед за мячом).

5. Игрок зоны 1 поочередно вводит 3 мяча. Передачи мяча по схеме – 1-2-6-4-5-3-1 и т.д.

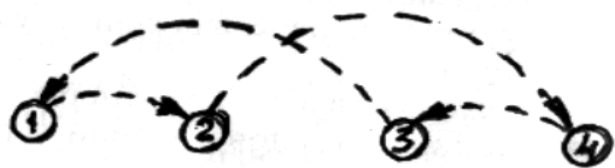


Рис. 4

6. После передачи игроки у сетки имитируют блокирование в зоне 3, после чего быстро возвращаются на исходные позиции. Игроки задней линии выполняют одну передачу над собой.

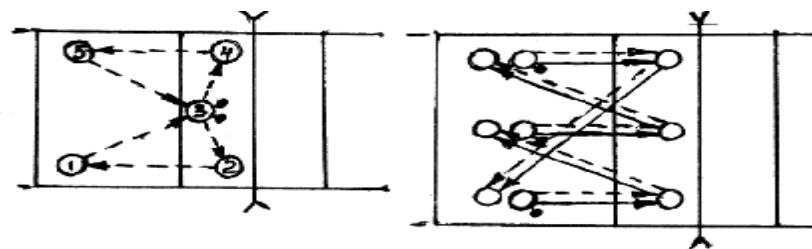


Рис. 5

Рис. 6

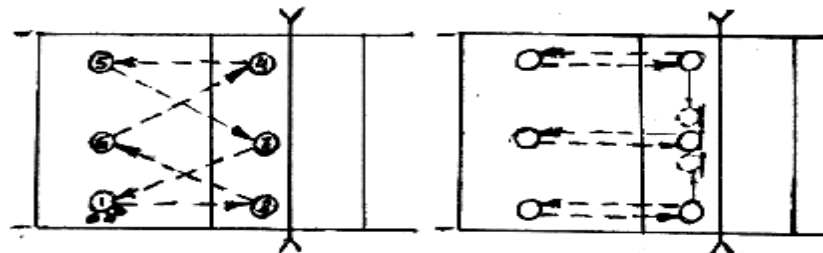


Рис. 7

Рис. 8

*Передача для нападающего удара.* Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, длине, высоте, скорости) индивидуальным особенностям нападающих игроков и являются важным средством подготовки атаки. Темп атак регулирует связующий игрок.

В практике волейбола в основном применяются передачи вперед, за голову, передачи боком к сетке, в прыжке.

Выполняя вторую передачу для нападающего удара, связующий игрок должен:

- оценивать качество первого приема;
- видеть расположение блокирующих и защитников соперника;
- видеть, кто из партнеров находится в наиболее удобной позиции для атаки;
- учитывать, кто из нападающих игроков наиболее результативен в данной игре;
- быть активным на протяжении всей игры;
- из трудных положений передачу мяча осуществлять простым способом без риска.

Основу при совершенствовании второй передачи составляют упражнения, выполняемые в стандартных и усложненных условиях с целевой установкой и с выполнением специфических заданий:

- а) передача по мишени у сетки (в зоне нападения);
- б) упражнения с нападающим игроком;
- в) упражнения с приемом подач нападающим игроком, с блоком.

**Упражнения.**

1. Передача в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.
2. То же, но мяч адресуется связующему игроку из зоны 6 ассистентом после приема подачи.
3. То же, но передача в мишень из глубины площадки.
4. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (прием мяча неточный).
5. Передачи в мишени на стене с расстояния 3-5 м от стены (три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом: 1-я на высоте 5 м, 2-я на высоте 4 м, 3-я на высоте 3 м от пола).
6. Нападающий удар со стороны А в зону 1 – прием мяча связующим игроком. Игрок 6 бросает мяч в зону выхода – передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на стороне А такие же (вариант: связующий игрок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки). (Рис. 9, 10)

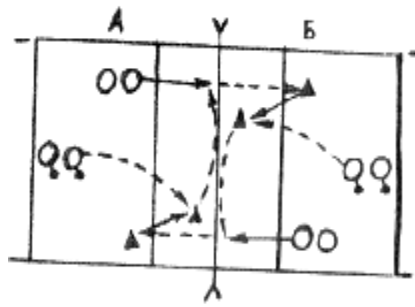


Рис. 9

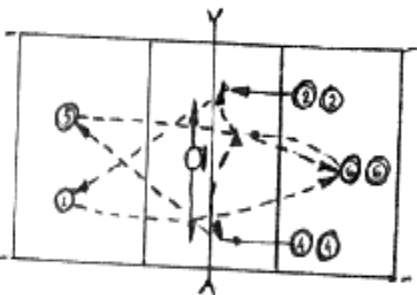


Рис. 10

7. Игрок зоны 6 направляет мяч связующему, который чередует передачи для атаки в зоны 4 и 2. Игроки этих зон тихим ударом направляют мяч через сетку в зоны 1 и 5. Игроки этих зон возвращают мяч в зону 6. Все игроки меняются местами.

8. Тренер посылает мяч через сетку игроку зоны 4 (2), который

принимает мяч в зону выхода связующего игрока. Связующий выполняет передачу в зону 4 (2) для атаки. После атаки повторение задания.

9. Нападающий удар из зоны 4 стороны А. Связующий на стороне Б ставит блок. После приземления ему идет передача на 3 м от сетки от игрока зоны 4. Передача на удар, связующий на стороне А ставит блок и т.д.

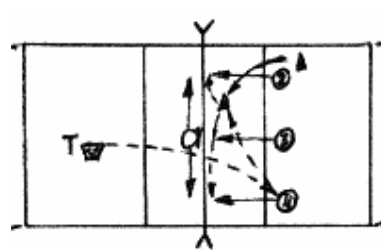


Рис. 11

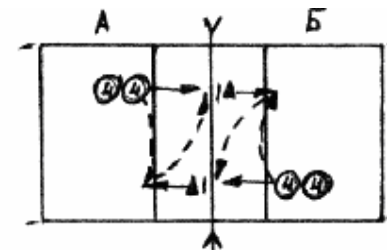


Рис. 12

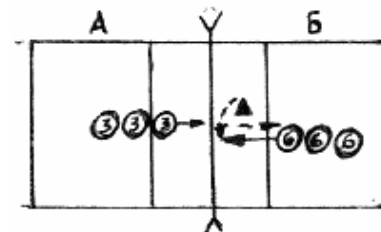


Рис. 13

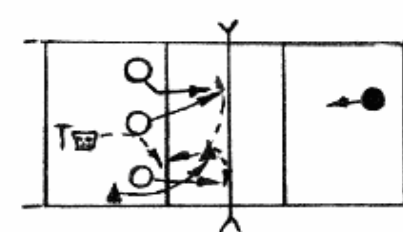


Рис. 14

10. Нападающий удар с собственного подброса со стороны А. Прием мяча на связку, который выполняет передачу игроку 6 для атаки. Нападающий игрок стороны А ставит блок.

11. Прием подач на связку между зонами 2-3 – розыгрыш комбинаций, после чего тренер набрасывает 2-3 мяча на линию нападения, которые связка должен «поднять» и занять и.п. для выхода из зоны 1.

*Нападающий удар.* Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит

к проигрышу очка или подачи.

Игрок, выполняющий удар, должен:

– оценить качество второй передачи и выбрать способ выполнения нападающего удара;

– следить за перемещениями блокирующих и защитников соперника;

– с «неудобных» передач не проиграть посланный ему мяч;

– владеть ударами с переводом мяча влево – вправо, обманными ударами, ударами от блока и т.д.

– перед разбегом для нападающего удара быстрый взгляд на сторону соперника для оценки расположения игроков обороняющейся команды.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений:

а) нападающие удары со всех видов передач по цели;

б) нападающие удары против одиночного и группового блоков с определенным заданием для противоборствующих сторон;

в) нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон;

г) нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

### **Упражнения.**

1. Нападающий игрок в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар (н/у). Далее, нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 – перемещается в зону 2, выполняет н/у с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, н/у в зоне 4 и т.д.

2. Н/у с низких, коротких передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

3. Н/у со всех видов передач в зоны, свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1-2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).

4. Н/у от блока в аут (первая передача из глубины площадки).

5. Н/у против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

6. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй пере-

дачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).

7. То же, но с одиночным, групповым блоками, с одним и двумя защитниками.

8. Серийные н/у со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком:

– со всех видов передач по цели;

– против одиночного и группового блоков;

– против блока и защитников.

9. Н/у с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).

10. Н/у 1-м и 2-м темпами после приема подач неатакующими игроками, с блоком и защитниками.

*Прием нападающих ударов.* Защитник должен уметь правильно анализировать игровые ситуации и мгновенно реагировать на их изменения, быть в постоянной готовности реагировать на мяч за более короткое время.

При совершенствовании защитных действий необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния игроков путем речевой стимуляции тренера и активных действий самих спортсменов, а также разнообразия и усложнения выполнения упражнений.

Техника владения мячом при приеме нападающих ударов в основном складывается из приема мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с падением вперед или в сторону.

Совершенствование приемов нападающих ударов целесообразно разбить на две группы упражнений.

*Группа А* – прием нападающих ударов не в игровых условиях (удары не через сетку);

*Группа Б* – прием нападающих ударов, выполняемых через сетку.

### **Упражнения группы А.**

1. В парах: один бьет, а другой принимает мяч.

2. То же, но прием после поворота на 360°.

3. То же, но прием мяча после кувырка.

4. В парах: прием силовых и обманных ударов.

5. То же, но после приема игрок обегает партнера, который в это время выполняет две-три передачи над собой.

6. В тройках: игроки стоят в линию (игрок в центре без мяча). Прием мячей центральным игроком с поворотом на 180°.

7. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки, пятый – в середине площадки. Поочередные удары в игрока, стоящего в центре площадки.

8. И.п. четырех игроков с мячами на лицевой линии в 2 м друг от друга, пятый – на линии нападения против левофлангового. Прием поочередных ударов, перемещаясь по линии нападения.

### Упражнения группы Б.

1. И.п. защитника в зоне 6. В зависимости от направления нападающего удара (н/у) защитник перемещается в ту или иную зону для приема мяча.

2. И.п. двух защитников в зоне 5, нападающих игроков с мячами в зонах 4 и 2. Н/у из зоны 2 в 5, прием мяча первым защитником и быстрое перемещение в зону 4, прием мяча от игрока зоны 4; перемещение защитника по линии нападения в зону 2 и прием мяча от игрока зоны 2; перемещение защитника в зону 1 и прием мяча от игрока зоны 4. Это же задание выполняет и второй защитник. Н/у с собственного подбрасывания.

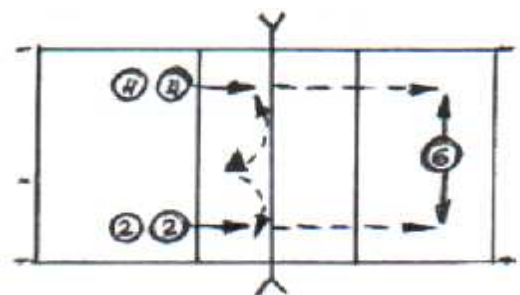


Рис. 15

3. Прием н/у, выполненных из – за линии нападения.

4. Прием н/у игроками зон 1, 5, 6 на закрытой сетке.

5. Н/у против группового блока. Игрок зоны 6 страхует, игроки зон 1 и 5 выходят из-за блока и принимают мячи. Н/у – силовые и обманные.

6. Прием нападающих ударов в зоне 5 и страховка игроком зоны

1. Н/у – силовые и обманные.

7. Страховка в зоне 4 после выполнения подачи.

**Блокирование.** Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника, от правильного выполнения которого в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих, выбора места для приема нападающих ударов. Рис. 16, 17, 18, 19, 20, 21.

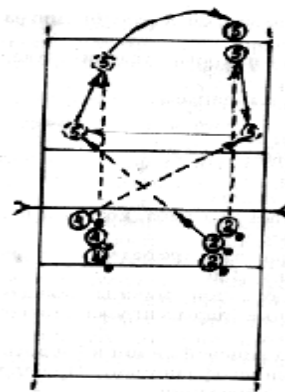


Рис. 16

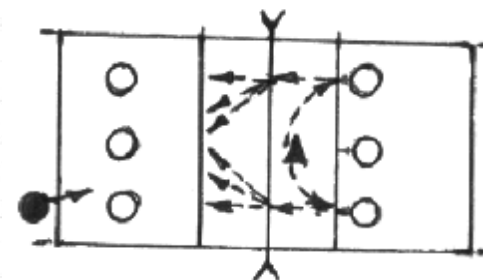


Рис. 17

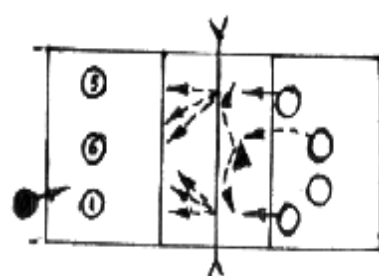


Рис. 18

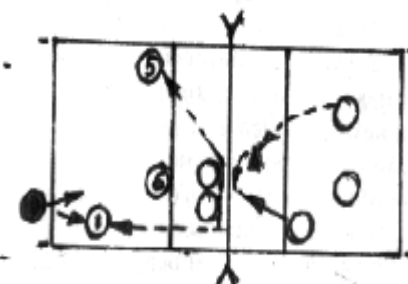


Рис. 19

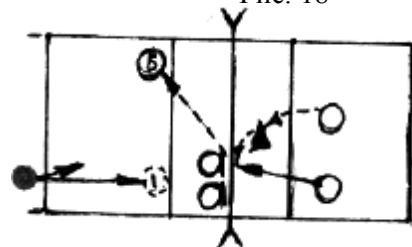


Рис. 20

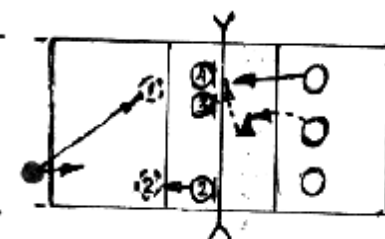


Рис. 21

Качество блока зависит от своевременности прыжка и взаимодействия, блокирующих при групповом блоке.

В первую очередь, блокирующего игрока (игроков) должна интересовать информация о траектории полета мяча после передачи для нападающего удара. Для этого необходимо внимательно следить за мячом, примерно до половины его пути, равного отрезку траектории от рук связующего до бьющей ладони нападающего игрока. После этого резко перевести взгляд на нападающего игрока, при этом объектом его прямого зрения должно стать лицо нападающего игрока. Атакующий игрок делает стопорящий шаг с отводом рук назад, и с этого момента блокирующий также начинает активные приготовления к отталкиванию от опоры (перемещение, сгибание ног). К моменту начала ударного движения нападающего игрока блокирующий должен оказаться в оптимальной точке своего прыжка.

Совершенствовать блокирование можно с мячом и без него. Упражнения без мяча направлены на развитие скорости перемещения, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке.

Упражнения с мячом применяются с целью совершенствования конкретной системы игры команды в защите.

#### **Упражнения без мяча.**

1. Многократные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования.
2. В парах друг против друга: зеркальная имитация блока.
3. То же, но один имитирует кистевой н/у, другой закрывает направление удара.
4. То же, но одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки.
5. Перемещаясь из зоны 4 (2), два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2.
6. Два игрока в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группового блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исходные позиции).
7. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.
8. Три игрока в зонах 4, 3, 2 и еще один игрок за пределами площадки в зоне 4. Последний перемещается к игроку зоны 4, и вместе

они выполняют блокирование, после чего остается на месте, а его партнер перемещается в зону 3 и выполняет блокирование вместе с игроком зоны 3. Аналогичное блокирование выполняется и в зоне 2.

9. Игроки в зонах 4, 3, 2. Блокирующие зон 3 и 2, переместившись вправо, ставят блок в зоне 2, а игрок зоны 4 – блок в своей зоне. После этого все три игрока перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

10. Игроки в зонах 4, 3, 2. Крайние блокирующие зон 4 и 2 перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

#### **Упражнения с мячами.**

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2. В зоне 3 на другой стороне площадки блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет н/у. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в и.п. Затем ставится блок игроку зоны 2.

2. То же, но нападающие игроки в зонах 4, 3, 2.

3. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. В момент касания мяча пасующим игроком, блокирующий имитирует блок в зоне 3, после чего перемещается в зону 2 для блокирования н/у.

4. В зоне 2 выполняется н/у с низкой передачи, в зоне 4 – с высокой. Поочередное блокирование н/у игроком зоны 3.

5. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.

6. Блокирующие в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки нападающие игроки чередуют удары со вторых передач из зон 4 и 2. Двойной блок в зонах 4 и 2.

7. То же, но три нападающих игрока. При н/у из зон 4 и 2 – двойной блок, Из зоны 3 – тройной блок.

8. Н/у из зоны 3 – с низких передач, из зон 4 и 2 – с быстрых и низких передач. Индивидуальное блокирование тремя игроками.

9. Поочередное одиночное блокирование н/у в зонах 4, 3, 2. После блока в каждой зоне прием ударов на своей стороне площадки от игроков зон 1, 6, 5.

10. Блокирование н/у после выполнения комбинаций.

*Примечание:* с упражнения 3 целесообразен прием мяча после подачи.



## 5.2. Комбинированные упражнения

1. Игроки 1, 6, 5 зон с мячами ударами направляют мячи на заднюю линию противоположной стороны площадки. Прием мяча на игрока у сетки, тот бьет в принимавшего подачу – снова прием на игрока у сетки – передача для н/у игроку задней линии и н/у в игрока задней линии противоположной площадки. Действия игроков далее те же, что и в начале упражнения.

2. Н/у в зону 5 – прием на игрока 1 – удар в 6 – прием в 1 – передача для н/у игроку 5 и н/у через сетку в 6 или 4. Далее, как в начале упражнения. После каждого розыгрыша мяча смена троек, а в тройках – смена зон.

3. подача в 6 – прием на связку – передача в зону 4 или 2 – н/у – поставить групповой блок. Принимавший подачу игрок занимает зону атакующего игрока, а атакующий становится на прием.

4. После подачи – страховка блокирующих игроков. После блока игрок из зоны 2 идет на подачу, а страхующий занимает место в зоне 3.

5. После блока – отход от сетки игроков зон 2 и 4 для приема мяча после подачи и последующего розыгрыша для атаки.

6. подача – прием – передача – н/у. После блока – отход всей тройки от сетки для приема подачи и организации новой атаки (рис. 22 – 29).

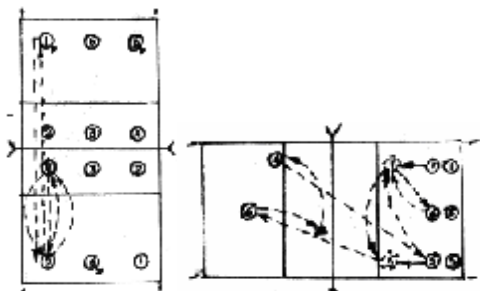


Рис.22

Рис.23

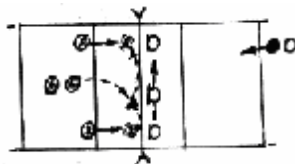


Рис. 24

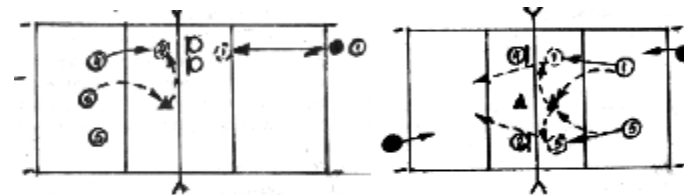


Рис. 25

Рис. 26

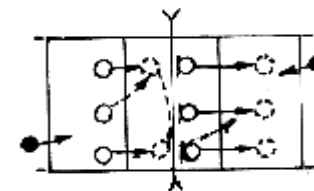


Рис. 27

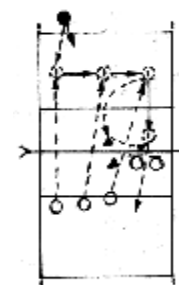


Рис.28

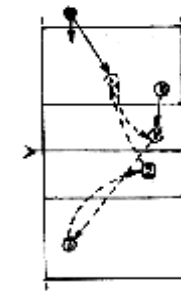


Рис. 29

7. После подачи – поочередный прием мячей в защите в зонах 1, 6, 5. В зоне 5 прием мяча на связующего игрока, который переходит с другой стороны площадки – передача для н/у и н/у игроком 1 против группового блока.

8. подача в 5 – прием мяча в 2 – перебивание мяча из 2 в 6 другой стороны площадки. Далее игрок, подававший подачу, пасует мяч в зону 4 и н/у в зону 5.

## 5.3. Контроль за уровнем технической подготовленности

Контроль предполагает три вида оценки технической подготовленности: оценка самой спортивной техники; определение результата, достигнутого благодаря освоению технических приемов; оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях.

1. Проверка правильности выполнения технических приемов с

помощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т. п.

2. Определение результата:

а) подача на точность в зоны площадки;

б) верхние передачи с 4 – 6 м в баскетбольное кольцо или вертикальное кольцо (диаметр 50 см) на высоте 3 м; в мишень (диаметр 50 см) на стене на высоте 3 – 4 м;

в) прием подач в горизонтальное кольцо (диаметр 1 м) на высоте 150-180 см (расстояние до кольца 3-5 м);

г) прямые н/у и удары с переводом вправо – влево в цели на площадке из различных зон.

Каждый технический прием выполняется не менее 6-10 раз подряд.

3. Запись эффективности применения техники каждым игроком в соревновательных условиях.

## 6. Тактическая подготовка

### Общие положения.

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижения победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются в конечном счете уровнем тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

– развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и предугадывать действия соперников, быстро решать двигательные задачи);

– постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов, и управление которыми осуществляются самим игроком, тренером или лидером команды);

– хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

– эффективным использованием технических приемов;

– вариативностью тактических действий.

Основными задачами тактической подготовки волейболистов являются:

1. развитие психофизиологических способностей и физических качеств;

2. приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.);

3. обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики;

4. совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов;

5. формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот;

6. формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях;

7. изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов;

8. изучение команд соперника (техничко–тактическая и волевая подготовленность);

9. анализ участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ, классы мастерства и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях по формированию двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом содержания и специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориен-

тиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – многократное выполнение упражнений, двигательных действий, использование опыта ведущих команд региона, страны и мира.

\* \* \*

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и других компонентов волейболистов.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых игровых ситуаций возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и предугадать последующие действия. Это осуществляется в результате наглядно-мыслительного аналитического процесса.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательная реализация тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет зрительная память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных демонстраций и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;

– проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

– самостоятельное творческое решение, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, принцип профилизации и др.

\* \* \*

В период начального обучения и на этапах совершенствования разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должны идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

**I этап.** Главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроты сложных реакций, быстроты отдельных движений и действий, ориентировки, скорости перемещений, наблюдательности, переключения с одних действий на другие, (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

**II этап.** Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

**III этап.** Обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике (суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.).

**IV этап.** Изучение групповых тактических действий, и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью под-

готовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают: индивидуальные, групповые и командные действия.

### **6.1. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении**

**Индивидуальные тактические действия** (составляют основу тактического мастерства волейболиста) – предполагают действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

Главная цель индивидуальной тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

### **6.2. Упражнения для обучения и совершенствования**

*Подача.*

1. подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется), по зонам площадки.
2. подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).
3. подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).
4. подача на слабо владеющего приемом, на вышедшего на замену, на ранее допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделировать в учебной игре).
5. подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.
6. подачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии.
7. чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.
8. подача в расстановке команды (искусственно создавать «уязвимые» места в расстановке).

Выполнение подач требует наивысшей концентрации внимания. Игрок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда послать мяч. На месте

подачи еще раз окидывает взглядом противоположную половину игровой площадки, ориентируется в расстановке игроков противника, фиксирует свою цель и направление подачи. После этого полностью концентрируется на процессе выполнения движения, не забывая о правиле 5 с.

Соревнования – не эксперимент. Допустимы лишь те виды подач, которыми владеет игрок.

Известные преимущества дает владение двумя видами подач. Смена подачи может повысить эффективность.

Надежность подач следует обеспечить в начале партии, после перерывов, после замены, после предшествующих ошибок своей команды, неудачных подач, при высоком психическом возбуждении подающего.

Подачи с повышенным риском оправданны при безнадежном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счете незадолго до окончания партии или игры, при психической усталости противника.

*Вторая передача для нападающего удара.*

В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара.

Связующий должен хорошо знать манеру игры нападающих игроков с различных передач, их физические кондиции и психическое состояние, должен хорошо ориентироваться в любых игровых ситуациях, должен уметь анализировать возникающие во время игры ситуации, знать все нюансы тактики игры.

Необходимо подготовить связующего игрока до последнего момента скрывать возможное направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям.

**Упражнения.**

1. имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал стоя на месте, после перемещения и в прыжке.
2. передачи в цифровую мишень по заданию.
3. подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.
4. связующий игрок в зоне 3, нападающий – в зоне 4. передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направле-

ния разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).

5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.

6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверх – высокая передача на край сетки; рука в сторону – передача на 3 м от сетки; круговое вращение – быстрая передача на край сетки.

7. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча в прыжке.

8. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1, 6, 5.

9. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок – на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2, то передача высокая; если не перемещается, низкая и быстрая.

10. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.

11. То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).

12. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).

13. Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3; вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

14. То же, но при смене между игроками зон 2 и 3 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

15. То же, что в упражнениях с 4 по 14, но передача для нападающего удара в прыжке.

*Примечание.* В упражнениях с нападающим игроком первые передачи – от нападающего игрока.

16. То же, что в упражнениях с 4 по 15, но первая передача – от игрока зоны 6 и после приема подач.

*Нападающие удары.*

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий.

Основу тактической подготовки составляют упражнения по тактике, в которых встречаются нападающие удары. Большое внима-

ние надо уделять комбинированным упражнениям, в которых связующий и нападающие стремятся преодолеть сопротивление блокирующих и защитников. Но это осуществляется после преодоления трех этапов обучения.

### **Упражнения для обучения.**

1. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый», – удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачей из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону и т.д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и.п. блокирующих – в зонах 3 и 2, а нападающего – в зоне 4). Блокирующие меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «неудобных» передач (параметров передач нападающий игрок не знает).

10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3 и 4, с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

*Примечание.* Первые передачи от нападающего игрока, а затем от игрока зоны 6 и после приема подач.

**Групповые тактические действия** – представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих одну локальную задачу, поставленную перед командой.

Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков

внутри линий и между линиями.

Главная цель групповой тактической подготовки – **добиться согласованности действий** в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

а) игроками 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают) или игроками первой очереди атаки.

б) игроками 2-го темпа (перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа) или игроками 2-й очереди атаки.

По данным научных исследований и практических выводов признаками согласования для атакующего игрока 1-го темпа являются:

– для начала разбега к нападающему удару – начальная часть траектории полета мяча при первой передаче;

– для окончания разбега и прыжка – момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу.

Для атакующих игроков второго темпа эти признаки такие:

– для начала разбега – после начала разбега игрока 1-го темпа;

– для окончания разбега – траектория полета мяча при второй передаче.

В современном волейболе используются различные комбинации (взаимодействия), основой которых является активная игра атакующего 1-го темпа (атакующего 1-й очереди).

Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводятся с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Методические приемы обучения следующие:

– назвать тактическое взаимодействие;

– показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;

– показать место и путь передвижения игроков при выполнении тактического взаимодействия;

– имитация этого взаимодействия;

– практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего игрока, затем с первой передачи игрока зоны б.

При совершенствовании этих действий подключаются принимающие подачу игроки (или принимающие мяч после нападающего удара) и нападающие разных зон с использованием низких, быстрых и других передач и сопротивления блокирующих игроков.

Взаимодействия в групповой тактике нападения могут быть:

I. Между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком передней линии;

II. Между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком, выходящим с задней линии;

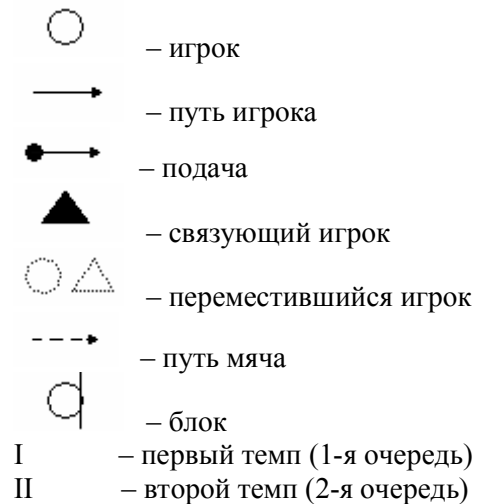
III. Между связующим игроком и нападающими игроками 1-го и 2-го темпов и наоборот;

IV. Нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера.

В такой последовательности волейболисты изучают и совершенствуют групповые тактические взаимодействия в нападении.

### Упражнения для обучения и совершенствования

Условные обозначения схем и рисунков:



I-II – а) прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4);

б) то же, но в момент полета мяча к принимающему игроку связующий меняет месторасположение;

в) то же, но после приема подачи;

г) то же, что в а, б, в, но прием мяча на связующего игрока, выходящего с задней линии из зоны 1 (6, 5);

III-IV – д) то же, что в а, б, в, г, но передача одному из 2-3-х нападающих игроков без блока, с блоком (см. схемы).

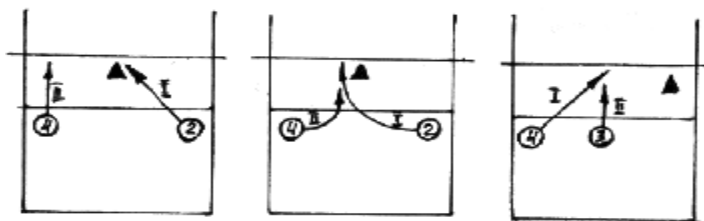


Рис. 30

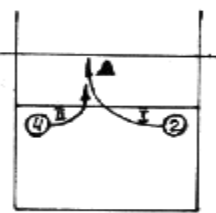


Рис. 31

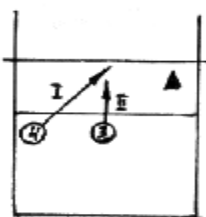


Рис. 32

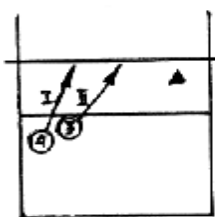


Рис. 33

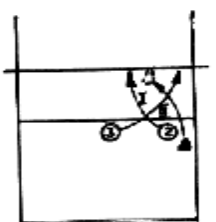


Рис. 34

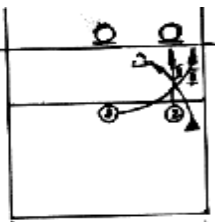


Рис. 35

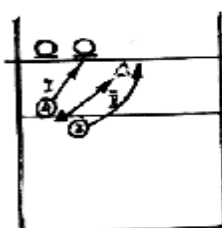


Рис. 36

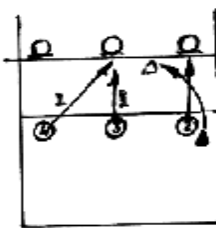


Рис. 37

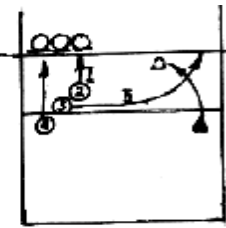


Рис. 38

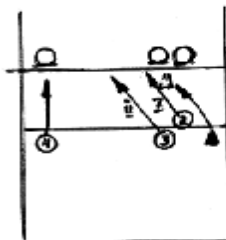


Рис. 39

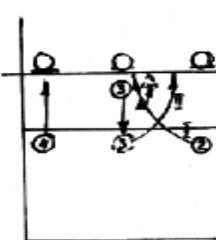


Рис. 40

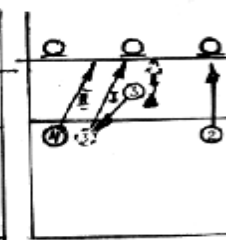


Рис. 41

### Упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач и откидок

1. Первая передача из зоны 6 в зону 4 – игрок зоны 4 выполняет нападающий удар.

2. То же, но игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 или 2.

3. То же, но первая передача после переброса мяча (или передачи) через сетку с другой стороны площадки.

4. То же, но действия игроков атаки в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – откидка, блока нет – удар).

5. То же, что в 1, 2, 3, 4 (в такой же последовательности), но первая передача в зону 2.

6. Первая передача для атакующего удара из зоны 2 (4) в зону 3 с ударом, откидкой в зоны 2 (4) и в зависимости от действий блокирующего игрока (блок поставлен – откидка, блока нет – удар).

7. Первая передача из зоны 3 в 4 – откидка за голову для удара игроком зоны 3.

8. То же, но первая передача из зоны 3 в 2 – откидка за голову для удара игроком зоны 3.

9. То же, но с блоком (блок есть – откидка, блока нет – удар).

10. То же, но первая передача мяча после его переброса (или передачи) с другой стороны площадки.

11. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2 или 1 – откидка за голову для завершения атаки игроком зоны 4.

12. То же, но первая передача из зоны 4 или 5 в 3 (целесообразно это выполнять, если в зоне 3 находится «левша») – откидка за голову в зону 2.

13. То же, что в 11 и 12, но с блоком (блок поставлен – откидка, блока нет – удар).

14. То же, но первая передача после переброса мяча (передачи) через сетку с другой стороны площадки.

**Командные тактические действия.** Результативность нападения зависит от индивидуальной технической и тактической подготовки игроков, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности действий всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности разделяется на два вида: при ударах со второй передачи и при

ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий:

– система игры в нападении через связующего игрока передней линии;

– построение игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;

– постановка игры в нападении с первых передач и откидок.

Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар, и от нахождения игроков зоны нападения.

Для всех систем нападения построение командных тренировок может примерно следующим:

а) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;

б) то же, но выполнение более сложных комбинаций;

в) то же, но с блоком;

г) то же, но после приема подач;

д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуются тактика, нападение и защита. В волейболе в любой ситуации переход от защиты к нападению и от нападения к защите происходит очень быстро. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налаживанием взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым ситуациям. Целый ряд комбинированных упражнений можно выполнять поточно, без остановок, что резко повышает их интенсивность и эффективность.

**Система игры в нападении через связующего игрока передней линии** – наиболее простая и надежная. Атакующая мощь при этой системе снижена из-за наличия в линии нападения двух игро-

ков, и количество комбинаций, естественно, ограничено. Для усиления атаки используются игроки задней линии, если они могут результативно атаковать из-за 3-метровой линии.

Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах 2 и 3.

Эта система игры в нападении требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, т.к., как правило, завершению атаки противостоит групповой блок. Кроме того, высокий уровень индивидуального тактического мастерства игрока позволяет эффективно бороться с блоком противника.

### 6.3. Варианты расстановки игроков при атаке по этой системе

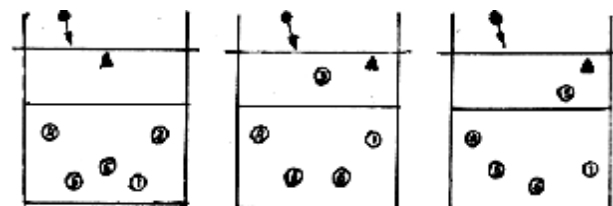


Рис. 42

Рис. 43

Рис. 44

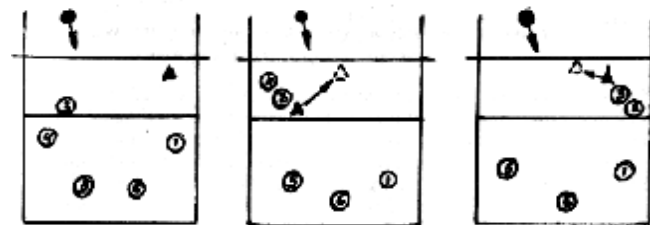


Рис. 45

Рис. 46

Рис. 47

Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии, – наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих игроков, которые путем скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования.

Одна из главных ролей при игре в нападении по этой системе принадлежит связующему игроку, который должен быть очень ловким и подвижным, с отличной реакцией и обладать (в идеальном случае) большим опытом, а также хорошим видением площадки во время всей игры, обязан быть хладнокровным и точным.



Современный связующий, помимо отличного выполнения своих обязанностей, должен результативно атаковать и блокировать.

Перед выполнением передачи связующий должен контролировать расположение нападающих игроков своей команды и блокирующих соперника движением глаз. Кроме того, он должен учитывать результативность нападающих игроков в данной встрече, не пасовать одному нападающему, не усложнять свои действия, в трудных игровых ситуациях не рисковать, а сыграть надежно и просто.

В большинстве случаев (для нападающих – правшей) позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1-2 м от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам.

Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1: вдоль боковой линии, из зоны 6 у сетки (игроки зон 3 и 6 располагаются у сетки), из зоны 5 – из зоны действия игрока зоны 4. Если связующий игрок выходит из зоны 1 не вдоль боковой линии, а из зоны, то появляется опасность скрещения движения игрока с траекторией полета мяча (подача мяча в зону выхода).

От комплектования команды зависит выбор вариантов комбинаций с определенной начальной расстановкой игроков стартовой шестерки. В последнее время в практике распространены два варианта комплектования стартовой шестерки: четыре нападающих и два связующих (4-2) и пять нападающих и один связующий (5-1). При варианте комплектования 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

### Варианты расстановки игроков при игре в нападении по этой системе

Система игры в нападении с первых передач и откидок – самая результативная система. Чтобы полноценно использовать эту систему, необходимо иметь в команде игроков с соответствующим уровнем технико – тактической подготовленности (уметь атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно).

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже – при приеме подач, если подачи несложные.

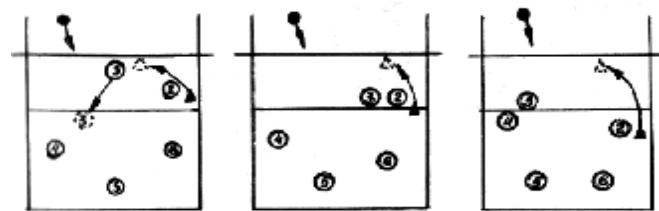


Рис. 48

Рис. 49

Рис. 50

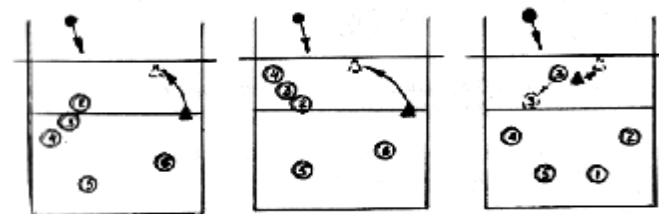


Рис. 51

Рис. 52

Рис. 53

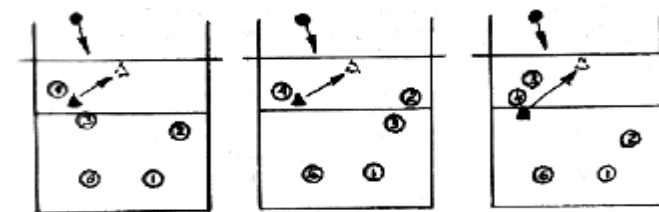


Рис. 54

Рис. 55

Рис. 56

Риск при использовании этой системы очевиден: если первая передача будет неточной, то атака на результат станет проблематичной.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону). Откидки должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы серьезное внимание уделять атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается с 1-2 метров от боковой линии, а если за голову – с 2-3 метров от боковой линии.

Передачу на удар давать не очень высоко и не очень близко к сетке, на расстоянии 0,5-1 м от сетки.

Передачу в зону 2 целесообразно давать в том случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача

дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, участвующими в данной комбинации, должны быть полное взаимопонимание и сыгранность в действиях.

Такие комбинации осуществляют при взаимодействии двух – трех игроков. Главное в них – внезапность атаки. Разберем нижеследующие примеры.

1. Первая передача направлена для удара игроку зоны 4, который и выполняет нападающий удар. Если же противник успел организовать блок, то нападающий зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара в зону 3, 2 или 4, куда может переместиться другой игрок.

2. Первая передача направлена сразу на удар игроку зоны 2, тот откидывает мяч назад через голову для завершающего удара.

3. Игрок зоны 3 стоит у сетки. Первая передача направлена ему сразу для удара справа от него. Нападающий зоны 3 выполняет удар с места с поворотом либо откидывает мяч вперед игроку зоны 2 или назад игроку зоны 4.

#### **6.4. Обучение и совершенствование тактики игры в защите (обороне)**

Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

**Индивидуальные действия** игрока в защите складываются из действий игрока **без мяча** (наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования, перемещение) и **с мячом** (прием подачи, прием нападающих ударов, страховка и блокирование).

##### **При приеме подачи.**

Перед подачей игрок располагается так, чтобы игроки своей команды и команды соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним партнера, определяет способ подачи и возможную траекторию полета мяча, находится в динамической (подвижной) стойке, следит за перемещениями связующего игрока своей команды. Необходимо располагаться не ближе средней части площадки.

##### **При приеме нападающих ударов и страховке.**

Выбор места зависит от направления, скорости, удаленности от сетки, высоты передач на удар, движений нападающего игрока и действий блокирующих игроков и защитников своей команды.

Определив качество второй передачи, защитник концентрирует все внимание на движениях нападающего игрока (направление и скорость разбега, положение туловища в фазе прыжка, движение руки при замахе), постоянно находясь в движении, а в момент удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной зрительной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предыгровую установку), ищет место приема мяча.

По направлению передачи защитник и страхующий определяют зону атаки и в соответствии с этим ведут наблюдение за игроком этой зоны.

Если нападающий игрок производит удар невысоко над сеткой, то чем дальше удалена передача от сетки, тем больше угол вылета мяча при ударе.

##### **При блокировании.**

Выбор места игрок определяет, руководствуясь положением туловища и рук волейболиста, передающего мяч для удара, направление и скорость передачи, скорость и направление разбега атакующего игрока, расположение своего блокирующего, движение бьющей руки после замаха для удара.

Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает в момент замаха для удара нападающего игрока. При ударах с низких и скоростных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим игроком, а при атаке на взлете – раньше нападающего.

При ударах по ходу руки ставят точно против мяча, ладони располагают почти в одной плоскости.

При блокировании «косых» ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и левую (правую) ладонь разворачивают навстречу мячу.

#### **Упражнения для освоения индивидуальных тактических действий в защите**

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).
2. Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасы-

вает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч: принять его).

3. Во время передвижения определенным способом – имитация приема мяча (по сигналу).

4. Два-три мяча подвешены на разной высоте: для приема снизу, сверху, в падении. По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.

5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки, и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное положение, прыгнуть вверх и накрыть мяч.

6. Нападающие игроки имитируют атакующий удар, а блокирующие должны закрыть блоком определенное направление.

7. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в парах).

8. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).

9. То же, но нападающие удары со второй передачи.

10. То же, но передачи для удара на различной высоте, скорости, удаленности от сетки.

11. Блокирование нападающих ударов с собственного подбрасывания в определенном направлении.

12. То же, но направление ударов меняется.

13. То же, но с разных по характеру передач.

14. Блокирование нападающих ударов в двух зонах.

15. Прием подач, выполненных различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча в разные зоны.

16. Прием подач на связующего игрока.

**Групповые тактические действия в защите** предусматривают взаимодействия игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке), взаимодействие игроков задней линии (при приеме подач, нападающих ударов и страховке), взаимодействие игроков между линиями (блокирующих со страхующими, защитниками).

При отработке взаимодействий между игроками большую роль отводят блокирующим игрокам, от игры которых строят свои действия страхующие и защитники. Основа тактики группового блока – двойное блокирование. Тройной блок применяется редко.

Блокирующие разделяются на среднего и крайних. Сильнейший блокирующий в большинстве случаев играет в середине, но есть моменты в игре, когда выгоднее оставлять сильнейшего блокирующего на краю сетки (к примеру: нападающий игрок имеет высокий уровень исполнения удара с переводом влево из зоны 4).

При атаке с высоких передач задача блокирующих: закрыть наиболее сильное направление нападающего удара, причем руки блокирующих соприкасаются друг с другом.

При блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую поставить напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему (при атаке из зоны 4). Такие же действия предпринимаются при блокировании ударов с переводом вправо (атака из зоны 2), только развернуть левую ладонь навстречу мячу.

**Блок уступом.** Один из блокирующих находится как обычно, непосредственно около сетки, другой (или другие) располагается несколько дальше от сетки (примерно в 1 м) для того, чтобы не мешать первому блокирующему перемещаться вдоль сетки для блокирования нападающего игрока 1-ого темпа. Блокирующие, оттянутые от сетки, противоборствуют игрокам атаки 2-ого темпа.

#### Расстановка игроков при блоке уступом

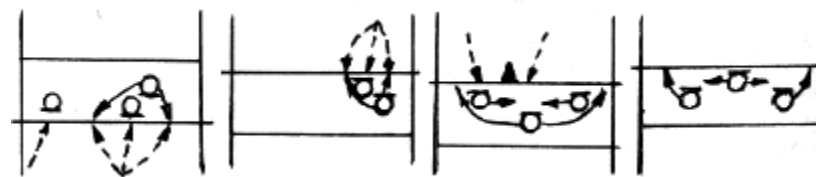


Рис. 57

Рис. 58

Рис. 59

Рис. 60

Страховка блокирующих определяется зоной постановки блока и принятой системой игры в защите. Страховка может осуществляться игроками всех зон площадки; смешанная страховка осуществляется игроками передней и задней линий (например, 1 и 4, 2 и 5). Успешность действий страхующих игроков зависит от тактического мышления, быстроты реагирования и быстроты перемещения.

Расположение страхующих игроков и зоны их действий могут быть, примерно, нижеследующими.

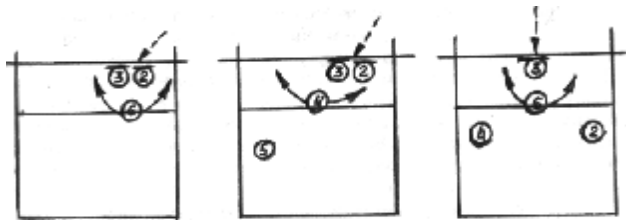


Рис. 61

Рис. 62

Рис. 63

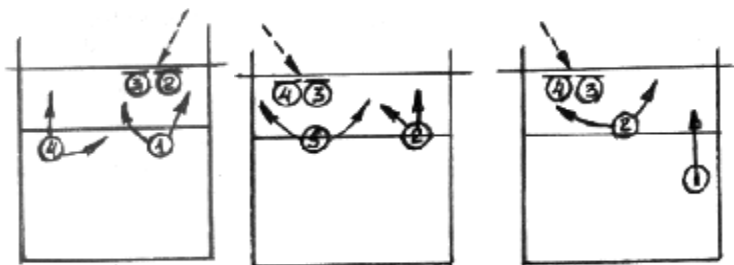


Рис. 64

Рис. 65

Рис. 66

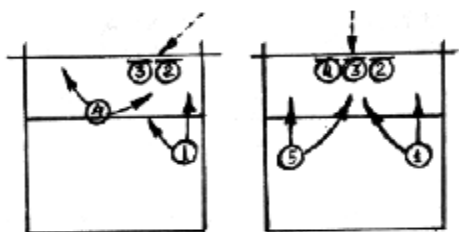


Рис. 67

Рис. 68

Групповые действия **при приеме подач** сводятся в основном к решению следующих задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока;
- взаимодействие со связующим игроком.

**При приеме нападающих ударов** защитники действуют в зависимости от действий блокирующих игроков, выбранной системы страховки, установки тренера о расположении в зонах в той или иной ситуации.

Одним из правил защитников является – «не прятаться» за блок,

а искать уязвимое место в своей зоне. Может быть договоренность с блокирующими игроками (открыть то или иное направление удара), если защитник уверен в своих силах.

В зависимости от уровня мастерства зоны действий защитников могут быть распределены: кому-то большая, кому-то меньшая. Некоторые защитники успешно играют в определенной (ых) зоне, для чего необходимо производить смену зон после подачи.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть ясным. Страхующий должен своевременно занимать исходную или окончательную позицию, чтобы не мешать защитникам перемещаться в уязвимые места на площадке. Возможна договоренность о зоне действий между защитниками и страхующим игроком.

#### Упражнения для освоения и совершенствования групповых тактических действий в защите.

1. Три игрока в зонах 1, 6, 5 – прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.
2. То же, но страховка слабо принимающего игрока.
3. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью выключается из приема подачи.
4. Прием подач на связующего игрока, который располагается у сетки в разных зонах; который выходит с задней линии из зон 1, 6, 5.
5. Игроки в зонах 1, 6, 5. От сетки удар в зону 6 – прием мяча. Игроки зон 5 и 1 страхуют принимающего мяч игрока.
6. То же, но нападающие удары с собственного набрасывания.
7. То же, но нападающие удары со вторых передач.
8. То же, но три нападающих игрока в зонах 4, 3, 2 чередуют нападающие удары с обманами.

\* \* \*

1. Два игрока в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока игрок ловит мяч.

2. У сетки три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок набивного мяча поочередно из зон 4 или 2, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока ловит мячи.

3. Три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки

в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания выполняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Игрок, не участвующий в блоке, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону в линии нападения и принимает нападающий удар.

4. То же, но нападающий удар с передач связующего игрока.

5. То же, но добавляется защитник в зоне 6, который страхует блок (варианты: страховка игроком зоны 5 или 1).

6. То же, но после одного группового защитного действия (блок, страховка, защита) следует следующее, после перебрасывания мяча со стороны защищающейся группы для очередной атаки.

7. То же, но два-три игрока нападения разыгрывают комбинации.

### Командные тактические действия в защите (обороне).

Наиболее простыми для организации командных тактических действий в защите будут тактические комбинации в нападении, при которых атака соперника ведется с **передачи связующего игрока передней линии** (два нападающих почти всегда противоборствуют двойному блоку).

Более сложны организация двойного блока и перестроение защитников со страхующими при атаках **через связующего игрока, выходящего с задней линии** (наличие в линии нападения трех атакующих игроков) и с первых передач и откидок (внезапность атаки).

При игре с выходящим игроком (для второй передачи) один или два нападающих игрока выполняют отвлекающие действия (разбег и прыжок) с целью проведения удара без блока (или с одним блоком) третьим игроком.

Если нападение 1-м ведется в зоне 3, а в зонах 2 и 4 со скоростных передач, то нападающие удары блокируются одним игроком (один в один).

При атаках 1 и 2-м темпами в одной зоне (или в двух соседних) целесообразна организация блока «уступом», или «передача» своего нападающего рядом стоящему блокирующему. Это возможно, если блокирующие игроки опытные, умеют «читать» развитие атаки (анализ, предугадывание последующих действий атакующей команды, быстрота реагирования и перемещения) и если заранее изучают тактические комбинации соперников.

Блокирование нападающих ударов с **первых передач и откидок** требует от игроков умения сочетать индивидуальное блокирование с групповым. Индивидуальный блок применяется в следующих случаях:

- если первая передача на удар направлена неточно и нападающий игрок не может выполнить откидку или сильный удар;
- если нападающий игрок менее опасен, чем его партнеры;
- если передача для удара направлена близко к сетке.

Игрок, блокирующий удар с первой передачи, должен стараться принять участие и в групповом блокировании.

Двойное блокирование может применяться, когда видно, что нападающий игрок не может выполнить откидку; когда первая передача направлена сильнейшему нападающему игроку на линии; когда первая передача направлена близко к сетке и невозможно выполнить откидку.

Командные действия в защите определяются расположением и взаимодействием игроков при блокировании, страховке, приеме подачи и нападающих ударов.

Существуют системы игры в защите, которые определяются расположением игроков, страхующих блок.

1. Страховка игроком, не участвующим в блокировании.
2. Страховка игроком задней линии (игрок зоны 1, или 6, или 5).
3. Страховка игроками передней и задней линий.

Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков в зависимости от того, из какой зоны противник атакует.

### Варианты расположения игроков и зоны их действия

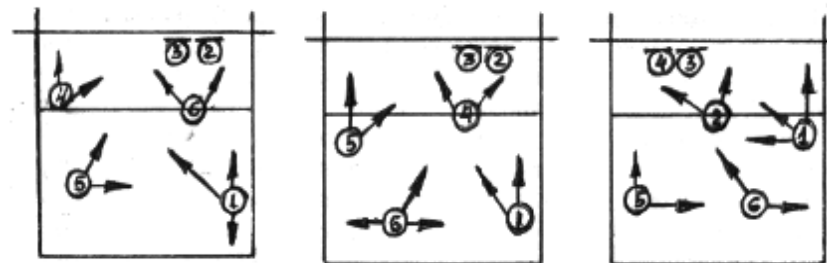


Рис.69

Рис. 70

Рис. 71

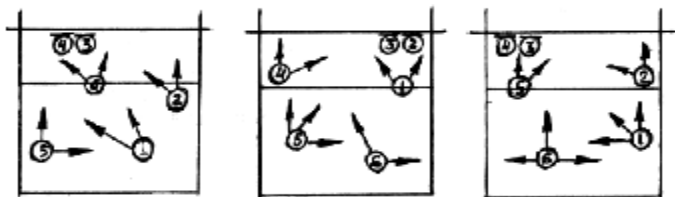


Рис. 72

Рис. 73

Рис. 74

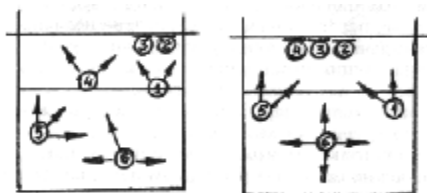


Рис. 75

Рис. 76

Методическая последовательность освоения и совершенствования командных тактических действий в защите (обороне) следующая:

- показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;
- рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны и действий партнеров;
- имитация изучаемого тактического действия;
- выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;
- то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания,
- то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);
- то же, но первая передача от игрока зоны 6;
- то же, но нападающий удар после приема подачи;
- выполнение тактического действия с двумя известными вариантами атаки;
- то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки;
- то же, но с участием двух нападающих игроков;
- то же, но с участием трех нападающих игроков.

### Контроль за уровнем тактической подготовленности.

1. Регистрация загруженности зон атаки и расчет эффективности нападающих действий в каждой зоне.
2. Регистрация наиболее «активных» зон защиты (количество защитных действий в зонах) и расчет эффективности защитных действий в каждой зоне.
3. Выявление эффективности атакующих комбинаций.
4. Выявление эффективности систем защиты.
5. Регистрация взаимодействий на блоке.
6. Выявление причин ошибок при выполнении защитных действий (выбор позиции, оценка игровой ситуации и реагирование на нее).

Регистрация вышеперечисленных параметров проводится путем аналитической записи соревновательных игр. Для дополнения и насыщения данной методики можно использовать видеозапись соревновательных игр, а также компьютерную запись по определенной программе.

### 7. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов (рис. 1).

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени.

1. Уровень физических качеств и морфофункциональных показателей спортсмена, которые во многом обуславливают эффективность двигательных действий.
2. Реализация физических способностей игрока через технику конкретных приемов игры.
3. Реализация технических приемов через тактические действия.

Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) и психомоторный потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал, эффективно действовать в команде.

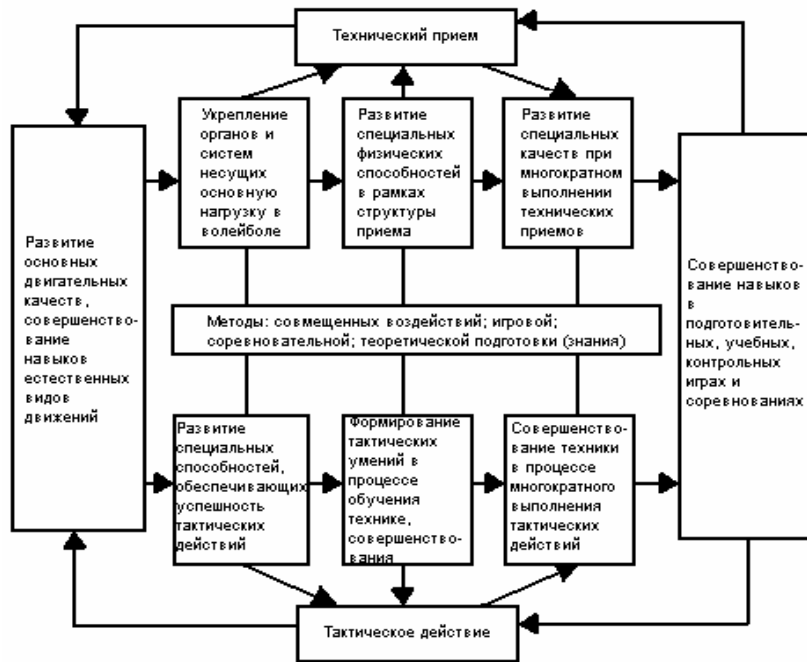


Рис. 77

В арсенале волейболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда достаточно. К этому надо добавить фактор согласованности действий волейболистов. Без моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе невозможна качественная подготовка к соревнованиям.

Поэтому очень важно, применяя обширный состав средств, методов тренировки в отдельных видах подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, знания и т.д. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обус-

ловливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной тренировки входит: осуществление связей между видами подготовки: физической и технической; технической и тактической; морально – волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в соревновательных ситуациях.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещено; упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной тренировки: методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной тренировки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

### **Взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой.**

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается: во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; соединение качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения и блокирование и т.п.).

### Задания

1. Волейболисты располагаются (между линиями А и Б – 6 м). Игрок 1 делает рывок, ловит брошенный ему игроком 2 мяч и тут же возвращает его ему, то же делает с игроком 3, бежит к линии Б, останавливается, поворачивается на 180° и снова делает рывок. Игроки 2 и 3 после ловли мяча от 1 один меняют свое место. Чередование заданий с набивными и волейбольными мячами. (Рис. 78).

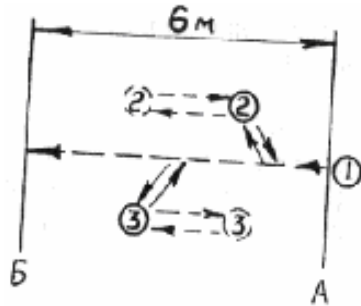


Рис. 78

2. Расположение игроков, как на рисунке 79. Набивной мяч у игрока 2. Игрок 1 делает рывок, ловит мяч от игрока 2 и тут же бросает его игроку 3. Игрок 2 меняет место как в предыдущем упражнении. Выполняется несколько раз подряд. Чередование заданий с набивными и волейбольными мячами.

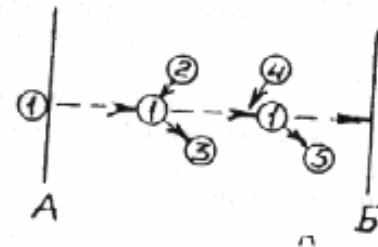


Рис. 79

3. Упражнения для развития физических качеств в рамках освоения технических приемов игры; выполнение перемещений с отягощениями, нападающих ударов с отягощениями на руках; выполнение отдельных частей технических приемов с отягощениями и др.

4. Чередование упражнений на развитие специальных физичес-

ких качеств применительно к техническим приемам и выполнение этих же приемов (бросок набивного мяча одной рукой – верхняя прямая подача; прыжковые упражнения – нападающий удар; сочетание способов перемещения на максимальной скорости).

5. Развитие специальных физических качеств в процессе многократного выполнения технических приемов.

6. «Челночный» бег 3Ч4 м и 3-5 подач на точность в одной серии.

7. «Челночный» бег вдоль сетки 4-6 м. При каждой остановке поочередно имитация блока и нападающего удара.

Рис. 41 – 42.

8. Спрыгивание с тумбы (высота 30-50 см), прыжок вверх и нападающий удар по мячу на амортизаторах.



Рис. 80

9. То же, но после нападающего удара вспрыгнуть на подставку, затем спрыгнуть в противоположную от мяча сторону, имитация блока, после приземления повернуться на 180°, снова вспрыгнуть на подставку и т.д.

10. У стены передача над собой, сесть на пол, передача в стену; встать и прием сверху (снизу) в стену; передача в стену, передача над собой, сесть и т.д.



Рис. 81



11. Упражнения на переключение внимания при выполнении технических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивностью.

12. Упражнения на переключение внимания при выполнении тактических действий в нападении и защите с повышенной интенсивностью для совершенствования навыков тактических действий, технических приемов с акцентом на развитии специальных качеств.

### **Взаимосвязь технической и тактической подготовки**

Единства тактической и технической подготовки достигается совершенствованием технических приемов в рамках тактических действий и многократным выполнением тактических действий с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, акцент делается на правильное техническое исполнение приемов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерны продолжительное их выполнение, а также повтор трудных из них.

### **8. Задания**

1. Выполнение технических приемов поочередно (перемещение – остановка – передача; нападающий удар – передача; нападающий удар – прием снизу; прием снизу – имитация блока и др.).

2. Последовательное выполнение комплекса приемов: подача, прием снизу, прием сверху, нападающий удар, блокирование, передача вдоль сетки и т.д.

3. Переключение «нападение – защита» при приеме подачи. После приема подачи («защита») игроки осуществляют нападающие действия и организуются для защитных действий.

4. Переключение «защита – нападение». Серия нападающих ударов и «обманов» на противоположную сторону площадки, после каждого приема выполнить нападающие действия.

5. Переключение «нападение – защита – нападение». После по-

дачи команда защищается, затем переходит к нападающим действиям, затем снова защищается и т.д.

6. Две команды в игровой расстановке. Тренер с мячами у сетки рядом с площадкой. Мяч набрасывается через сетку одной или другой команде. Команда, которая приняла мяч, организует действия, другая команда защищается и т. д.

7. Многократное выполнение тактических действий с высокой интенсивностью и большой продолжительностью и повторностью некоторых моментов.

Об эффективности интегральной подготовки судят по следующим показателям: по объему выполненных технических приемов и тактических действий, применяемых спортсменами в соревнованиях; по качеству (по числу «своих» ошибок); по эффективности игровых действий на соревнованиях.

При помощи интегральной подготовки волейболисты учатся максимально реализовывать в специфической для волейбола соревновательной деятельности все то, что «нарабатывается» в процессе тренировочных занятий (тренировочные эффекты).

Трансформация тренировочных эффектов в результатах игровых действий достигается посредством: во-первых, совмещения компонентов тренировки: физической и технической; во-вторых, чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражнений для развития специальных физических качеств; в-третьих, системы заданий в учебных играх и установок в контрольных играх и, наконец, в календарных играх. Особенно эффективна интегральная подготовка в период, предшествующий соревнованиям.

### *Литература*

- 1.Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. – М. – 2000.
- 2.Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол: учебник для вузов: «Физкультура и спорт». – М. – 2006.
- 3.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М. – 1978.
- 4.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М. – 1991.
- 5.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол у истоков мастерства. – М. – 1995.
- 6.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры (техника, тактика, методика обучения). – М. – 2004.

7. Ивойлов А.В. Волейбол для всех. – М. – 1987.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студентов. – М. – 2003.
9. Конева Е.В. Спортивные игры (правила, тактика, техника). – Ростов-на-Дону. – 2004.
10. Оинума С. Уроки волейбола. – М. – 1985.
11. Свиридов В.Л., Чехов О.С. Волейбол. Энциклопедия. – М. – 2001.
12. Суслов Ф.П., Сыч в.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. – М. – 1995.
13. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М. – 1983.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. – 2003.

## Содержание

1. Техническая подготовка.....	3
2. Начальное обучение.....	3
3. Техника нападения.....	7
4. Техника защиты.....	11
5. Совершенствование технических приемов.....	15
5.1. Упражнения для совершенствования технических приемов волейбола.....	17
5.2. Комбинированные упражнения.....	32
5.3. Контроль за уровнем технической подготовленности.....	33
6. Тактическая подготовка.....	34
6.1. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении.....	38
6.2. Упражнения для обучения и совершенствования.....	38
6.3. Варианты расстановки игроков при атаке.....	47
6.4. Обучение и совершенствование тактики игры в защите.....	50
7. Интегральная подготовка.....	59
8. Задания.....	62

Учебно-методическое издание

**Тагангаева** Наталья Анатольевна  
**Сункуева** Галина Борисовна  
**Смирных** Татьяна Ивановна

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Учебное пособие

Редактор К. М. Баторов  
Компьютерная верстка О. Р. Цыдыповой

Подписано в печать 08.04.2009. Бумага офс. №1. Формат 60x84/16.  
Усл.печ.л. 4,1. Тираж 100. Заказ № 554.  
Цена договорная.

Издательство ФГОУ ВПО «Бурятская государственная  
сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова»  
670024, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8  
e-mail: [rio\\_bgsha@mail.ru](mailto:rio_bgsha@mail.ru)