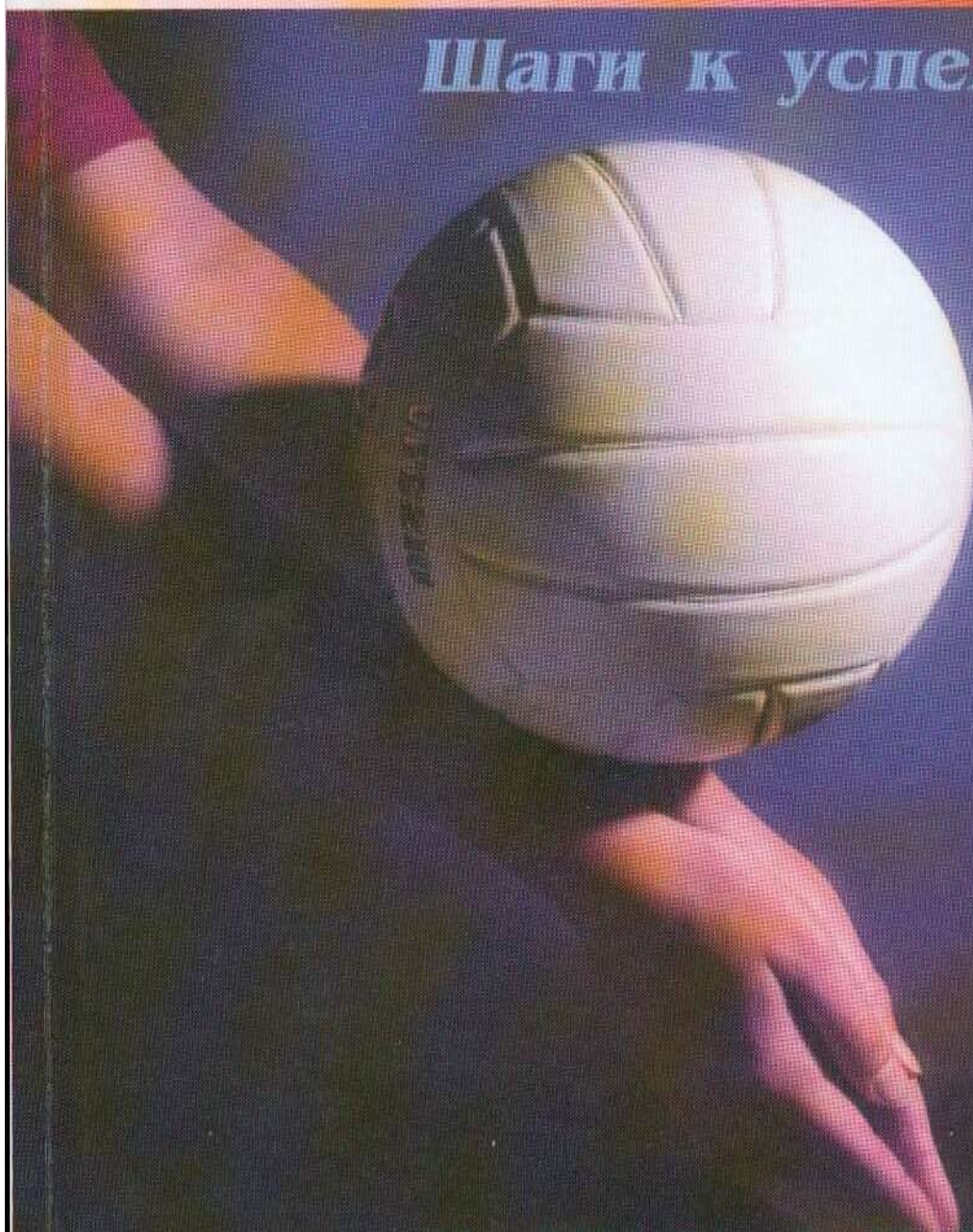


ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ВОЛЕЙБОЛ

Шаги к успеху



**БАРБАРА Л. ВИЕРА
БОННИ ДЖИЛЛ ФЕРГЮСОН**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Вверх по лестнице, ведущей к успеху

Игра под названием «волейбол»	1
Шаг 1 Стойка: правильный выбор	9
Шаг 2 Пас предплечьями: атака начинается с него	14
Шаг 3 Поддача и ее прием: игра под вашу диктовку	20
Шаг 4 Передача сверху: дирижируя атакой	38
Шаг 5 Атака: выполнение результативного удара	52
Шаг 6 Индивидуальное мастерство: чтобы мяч не коснулся пола	71
Шаг 7 Блоки: ограничение выбора	89
Шаг 8 Простое нападение: атака с двумя игроками на передней линии	100
Шаг 9 Защита 2-1-3: переход к атаке	114
Шаг 10 Коллективное нападение: больше возможностей в атаке	126
Шаг 11 Защита 2-4: преграда для коллективной атаки	141
Шаг 12 Игровые ситуации: суммирование ваших усилий	151
Оценка игровых достижений	157
Рекомендуемые источники	160
Об авторах	161

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хотя волейбол был изобретен именно в Соединенных Штатах, американцы добились серьезных успехов в этом виде спорта лишь сравнительно недавно. Основы спортивного мастерства закладываются в юные годы. Настоящее издание книги «Волейбол: шаги к успеху» подробно познакомит вас с этой игрой, с ее техникой и тактикой. Это хорошее пособие для всех: и для начинающих спортсменов, делающих в волейболе первые шаги, и для игроков достаточно опытных, но желающих отточить свое мастерство, и, в конце концов, для спортивных педагогов и тренеров. Если вы новичок, то, внимательно изучив книгу, вы гораздо быстрее разберетесь в тонкостях игры, в особенностях тех или иных ее элементов. Если вы игрок со стажем, то и вам неплохую услугу окажет рубрика «Когда не все получается» — она присутствует в каждой главе. Вы поймете, в чем заключаются ваши ошибки и как их исправить. Если вы тренер, вы почерпнете здесь немало интересных идей, касающихся тренировочного процесса.

Книга построена по принципу: шаг за шагом, ступень за ступенью. В этом — своя логика: ваши тренировки постепенно усложняются, их содержание обогащается. Вам предоставлен выбор: имитируя различные игровые моменты, вы можете увеличивать нагрузки либо снижать их. Исходите из своих физических возможностей. Освоив на практике основные технические приемы, вы не только научитесь правильно их выполнять, но и — что тоже важно — будете точно знать, в какой

конкретной ситуации нужно применять тот или иной прием.

Предложенная последовательность из 12 шагов, разумеется, не случайна. Авторы исходили из своего многолетнего опыта — игрового, педагогического и тренерского. 12 шагов — это путь от простого к сложному. Кроме того, такая последовательность имитирует последовательность приемов в реальных игровых ситуациях. В итоге, освоив одну ступень за другой, вы уже сможете выходить на игру. Игровая ситуация меняется почти всегда по одной и той же схеме: прием подачи и одновременный пас связующему игроку, тот пасует нападающему, следует атака. Противник ставит блок или кто-то «достает» мяч, который снова на вашей стороне — начинайте новую атаку. И помните: с ростом вашего мастерства волейбол будет доставлять вам все больше удовольствия.

Наш проект оказался весьма сложным и масштабным. Его успешному завершению способствовали многие. Мы хотели бы искренне поблагодарить Карен Вуди, помогающую нам с компьютерным обеспечением, и Дэвида Барлоу, предоставившего снимки, превратившиеся в схемы и диаграммы. Огромную помощь оказали нам Жанна Дайсон Скотт, Нэнси Грисковиц, Мэгги Хеннигэн, Сью Стоффер, Пэт Кастаньо, Джон Айелло и Клэр Фэрролл. Мы выражаем также искреннюю благодарность Шэрон Барнер и студии «2D», которые превратили фото и диаграммы в высокопрофессиональные рисунки.

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ, ВЕДУЩЕЙ К УСПЕХУ

Итак, приготовьтесь взбираться по лестнице. Добравшись до самого верха, вы станете отличным волейболистом. Но помните: никаких прыжков через ступени — только шаг за шагом, ступень за ступенью.

Каждый из 12 шагов — это не столь уж сложный переход с предыдущего уровня на новый. На первых шагах закладываются основы важнейших технических элементов. Поначалу вы, может, решите, что технические приемы волейбола существуют как бы изолированно друг от друга. Однако со временем вы убедитесь, какие эффективные связи дают даже немногие освоенные вами элементы. Отрабатывая на тренировках стандартные комбинации, вы научитесь мгновенно принимать решение, единственно правильное в той или иной ситуации. Стоите ли вы на подаче или — наоборот — принимаете ее, наносите ли нападающий удар или — наоборот — блокируете его, — в каждой игровой ситуации вы должны двигаться нужным образом и в нужном направлении. И вы этому обязательно научитесь. Ближе к вершине лестницы вам будет уже легче: ведь к тому времени вы обретете уверенность в себе, в своих силах и способностях, и дальнейшее восхождение будет доставлять вам лишь радость.

Для лучшей ориентации в тренировочном процессе и понимания его сущности внимательно изучите для начала эту главу и следующую — «Игра под названием «Волейбол».

Работая над каждой из последующих за ними глав, действуйте по одной и той же схеме. Вот она:

1. Внимательно прочтите пояснительный текст. Постарайтесь понять, в чем важность шага, в чем главная его особенность и как осуществить на практике то, о чем здесь идет речь, будь то техническое мастерство, игровое мышление или тактические ходы (или все три компонента).

2. Внимательно изучите иллюстрации — на них четко указано, в какой стойке вы должны находиться и какие движения совершать при исполнении того или иного приема. В подобных случаях описание сводится к трем основным фазам: подготовительной (вы принимаете нужную стойку), главной (исполняете данный прием) и завершающей (возвращаетесь в исходное положение).

3. Обязательно ознакомьтесь с наиболее характерными ошибками, которые совершают начинающие игроки, и рекомендациями по их исправлению.









4. Только постоянные и целенаправленные тренировки помогут вам повысить техническое мастерство. Воспринимайте пояснительный текст как руководство к действию и постарайтесь выполнять каждый элемент в объемах, указанных под рубрикой «Оптимальный результат». На протяжении тренировки волейболист выступает в различных амплуа: он и нападающий и защитник. Поэтому один и тот же прием он выполняет по-разному.

С самого начала становитесь универсалом. Ведите счет своим удачам и ошибкам. Сравните свои достижения с теми, что указаны под рубрикой «Оптимальный результат». Помните: перед тем как завтра осваивать следующий элемент, выложите по максимуму на сегодняшней тренировке — закончите с тем, что вы, как вам кажется, уже освоили. Ведь весь тренировочный процесс построен по принципу «от легкого к трудному». Только следуя этому принципу, вы добьетесь успеха. Разумеется, вы вправе снижать нагрузки или — наоборот — увеличивать их: все зависит от вашего физического состояния.

5. Как только вы добьетесь очередного прогресса в игре, понадобится кто-то, кто оценит ваши успехи профессионально. Это может быть ваш тренер, преподаватель, даже просто партнер по команде, но более опытный. Он оценит ваши технические навыки исходя из параметров, указанных под рубрикой «Ключи к успеху» (она присутствует в начале многих глав). Возможно, его оценка покажется вам субъективной, но в любом случае критика так же полезна, как и похвала.

6. Советы, которые мы вам даем, применимы почти ко всему, о чем говорится в нашей книге. Когда освоите эти двенадцать шагов, попробуйте оценить свои успехи по системе, изложенной в главе «А теперь посмотрим, какой из вас игрок».

Желаем вам удачи на вашем пути! Обогащайте свое мастерство, обретайте уверенность в себе и, конечно, получайте истинное удовольствие от игры в волейбол!

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	
Т — тренер	 — стул
 — игрок с мячом	 — передающий
 — игрок	ПЗ — правый защитник
 — направление полета мяча	ЦЗ — центральный защитник
 — перемещение игрока	ЛЗ — левый защитник
 — принимающий	ПН — правый нападающий
 — крученный мяч	ЦН — центральный нападающий
С — связующий	ЛН — левый нападающий
П — подающий	

ИГРА ПОД НАЗВАНИЕМ «ВОЛЕЙБОЛ»

В 1895 году Уильям Морган, руководитель филиала Ассоциации молодых христиан в Ходиоке (штат Массачусетс), изобрел игру, которую назвал французским словом «mintonette». Придумал он ее на радость местным бизнесменам, которые хотя и любили спорт, но считали тот же баскетбол, набравший тогда силу, слишком трудоемким развлечением. Новая игра быстро завоевывала популярность: она не требовала особой сноровки и физической подготовки. Поначалу в нее играли резиновой камерой от баскетбольного мяча, а число игроков не ограничивалось. В 1896 году игру переименовали. Некто Альфред Хелстед посчитал, что ей больше подходит название «волейбол», что по-английски означает «мяч, который отбивают на лету».

По мере развития и распространения новой игры в ее правила и приемы вносились коррективы. Так, например, филиппинцы добавили в арсенал волейбола атакующий удар, когда игрок с силой «гасит» мяч.

Оставшись популярным развлечением, волейбол вместе с тем превратился в большой спорт, требующий высокой физической подготовки. Более того, в 1964 году соревнования по волейболу включили в программу Олимпийских игр в Токио, что способствовало дальнейшему росту его популярности. Сейчас в мире насчитывается 210 федераций этого спорта. В чем же популярность волейбола? Назовем следующие причины:

- Условия для игры можно найти где угодно.
 - Число игроков в команде может колебаться от двух (так называемый «пляжный» волейбол) до шести (официальные соревнования).
 - В волейбол могут играть себе на радость люди всех возрастов и физических кондиций.
 - Годится любая площадка — будь то поляна в лесу, газон, песок, деревянный настил или искусственное покрытие.
 - Волейбольные команды сплачивают одноклассников, однокурсников, сослуживцев и т. д.
 - Волейбол — захватывающее зрелище.
 - Играть можно как в помещении, так и на открытом воздухе.
- Эта игра — отличный досуг для школьников, студентов, бизнесменов, служащих и т. д.

- Правила и техника волейбола несложны.
- Спортивная экипировка довольно проста и недорога.

Любопытно, что, хотя волейбол родился в США, американцы серьезных успехов в нем достигли лишь в середине 80-х годов XX века. В 1984 году мужская и женская сборные Соединенных Штатов впервые в истории спорта завоевали олимпийские медали. Мужчины в финальном матче, победив бразильцев, получили «золото», а женщины, уступив в финале китайкам, довольствовались «серебром». После этого успеха интерес к волейболу в США резко возрос, причем не только среди спортсменов, но и среди болельщиков. И вот итог: в 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле мужская волейбольная сборная США опять завоевала золотые медали, а в 1992 году на Играх в Барселоне и мужская, и женская команды удостоились бронзовых медалей.

Решением Международного олимпийского комитета в программу Игр в Атланте (1996) был включен и пляжный волейбол, достигший к тому времени профессионального уровня. И сегодня любители поиграть на пляжах зарабатывают неплохие деньги, участвуя в профессиональных турнирах.

Успех олимпийских сборных США в 1984 году привел к тому, что волейбол в Америке стал развиваться на самых различных уровнях. Ему, конечно, нужна финансовая поддержка, а это уже зависит от зрительского успеха. Поэтому пресса и телевидение должны уделять волейболу больше внимания.

При действующей ныне системе подсчета очков продолжительность волейбольного матча колеблется от одного часа до трех и более - в зависимости от разницы соперников в классе. Разумеется, такая непредсказуемость создаст определенные неудобства для того же телевидения. Пока в спортивных кругах идут дискуссии о том, как изменить систему подсчета очков или какие лимиты времени установить, телевидение не может показывать матчи в прямом эфире полностью. Например, в 1993 году в спортзале Висконсинского университета, в Мэдисоне, упорнейший матч между женскими студенческими командами Калифорнии и Пенсильвании проходил при небывалом наплыве зрителей, но по национальному телевидению его передали лишь в записи, да и то в урезанном виде.

Есть, правда, подвижки. Осенью 1995 года Национальная ассоциация студенческого спорта заключила с телевидением контракт, предусматривающий прямую трансляцию матчей студенческих чемпионатов (как мужских, так и женских). Да и само телевидение стало проявлять к волейболу больший интерес. Надеемся, армия болельщиков этой игры будет только увеличиваться.

ЧТО ЭТО ЗА ИГРА?

В волейбол играют две команды. В каждой — от двух до шести игроков, находящихся на площадке, представляющей собой квадрат со сторонами длиной в 9 м. Площадки соперников разделены сеткой. Главная цель каждой команды — перебросить мяч через сетку на половину соперника таким образом, что тот не смог бы возвратить его. Обычная комбинация — трехходовая: пас связующему игроку, от того — пас атакующему, и тот завершает комбинацию ударом, целясь в поле соперника.

Если в команде шесть игроков, трое из них называются игроками передней линии, а трое других -задней. Игроки передней линии (их также называют форвардами или нападающими) — левый, центральный и правый. Такова же расстановка игроков задней линии (или защитников). Для краткости в дальнейшем мы будем обозначать позиции игроков с помощью аббревиатур: ЛН, ЦП, ПН, ЛЗ, ЦЗ и ПЗ. До того как произведена подача, все игроки обязаны находиться на своих местах, которые они заняли в результате последнего перехода из зоны в зону. Иными словами, нельзя уходить с передней линии на заднюю и наоборот или смещаться влево-вправо (см. схему 1). После подачи игроки вольны занять любую позицию — даже вне пределов площадки. Есть, правда, одно ограничение: игроки задней линии, вышедшие на переднюю, могут направлять мяч на сторону соперника только при условии, если он находится ниже верхнего края сетки. Если розыгрыш мяча выигрывает в итоге команда, принимавшая подачу (а не подававшая), право на подачу переходит к ней. Заработав отыгрыш подачи, игроки этой команды передвигаются по часовой стрелке на позицию вперед (см. схему 2).

Как видите, каждый волейболист должен быть универсалом, уметь играть на всех позициях. Этим-то волейбол и отличается от других командных видов спорта. Сейчас, когда он вышел на мировую арену и уровень соревнований неизмеримо возрос, многие спортсмены не в состоянии одинаково сильно играть во всех шести зонах. Поэтому существует специализация игроков, и для тренера очень важно расставить их под соответствующими номерами, чтобы с каждым переходом подачи максимально использовать способности каждого: кто-то силен в центре, чей-то излюбленный фланг — левый, и т.д.

Подачу всегда выполняет правый защитник и делает это из-за лицевой линии (см. схему 3). До изменения правил (2000) в первых четырех партиях матча команда набирала очки, лишь когда подача была на ее стороне, причем пока она зарабатывала очки, выигрывая один розыгрыш мяча за другим, подавал один и тот же игрок. Розыгрыш мяча — это перевод мяча с одной площадки на другую (иногда довольно продолжительный), пока мяч либо не приземлится на

площадке, либо не улетит за ее пределы. Если розыгрыш выигрывала подающая команда, ей начислялось очко. Если успеха добивались соперники, право на подачу переходило к ним. Как видите, очки зарабатывали только те, кто подавал. Но при счете в матче - 2:2 наступала пятая, решающая партия. Здесь очки начислялись после каждой подачи. Если розыгрыш мяча выигрывала подающая команда, она зарабатывала очко и продолжала подавать. Если успеха добивалась команда, принимающая подачу, она — вместе с правом на подачу — тоже зарабатывала очко. Такую систему подсчета очков можно назвать: одна подача — одно очко. (В настоящее время по такой системе проводятся все официальные соревнования.)

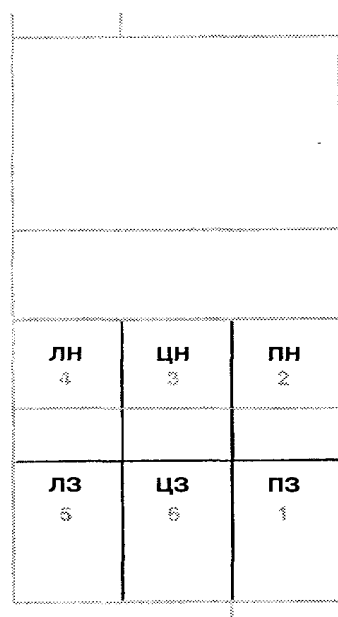


Схема 1. Расположение игроков при приеме подачи

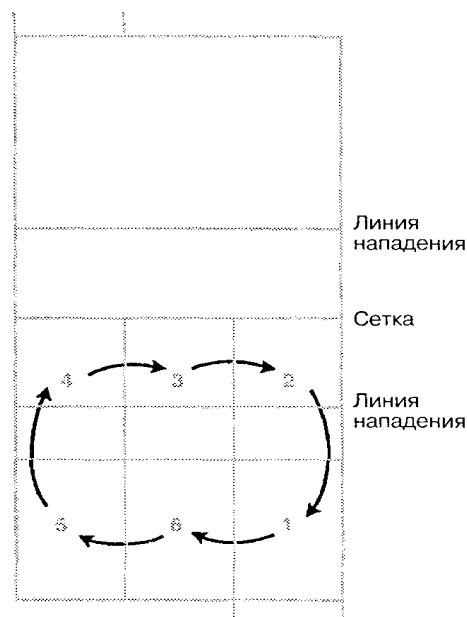


Схема 2. Направление перехода игроков после выигрыша права на подачу

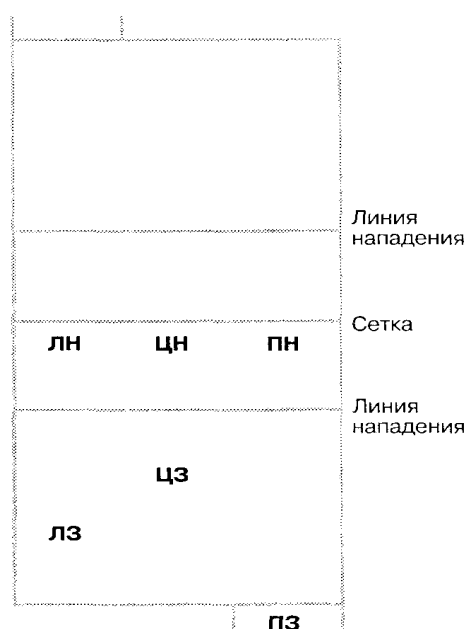


Схема 3. Позиции, занимаемые на площадке игроками подающей команды

Счет в каждой волейбольной партии ведется как минимум до 25 очков (ранее до 15), но преимущество победителя над противником должно быть не менее 2 очка. Следовательно, при счете 24:24 партия продолжается до тех пор, пока между соперниками не наступит разрыв в два очка.

Волейбольный матч состоит из трех или пяти партий. Для победы надо выиграть либо две партии из трех, либо три из пяти. Ранее обычные партии растягивались надолго, но решающая (в матче из пяти партий) — при системе «одна подача — одно очко» — продолжается в среднем восемь минут.

Правила игры

В Соединенных Штатах волейбольные матчи проходят сейчас в рамках трех сводов правил. На соревнованиях команд средних школ действуют правила, установленные Национальной федерацией школьных ассоциаций (NFSHSA). На состязаниях женских студенческих команд — правила, введенные Национальной ассоциацией женского спорта (NAGWS). Мужские студенческие, а также все прочие любительские команды руководствуются правилами, утвержденными ассоциацией Волейбол Соединенных Штатов Америки (USAV). Естественно, на международных состязаниях действуют международные же правила. За последние годы все четыре кодекса правил заметно унифицировались. Например, правила USAV и NAGWS практически идентичны, за исключением правил замены игроков. Авторы данной книги руководствовались правилами NAGWS.

Разумеется, начинающие игроки должны сначала ознакомиться с разметкой волейбольной площадки. Ее длина — 18 м, ширина — 9 м. Площадка ограничена боковыми и лицевыми линиями, которые, кстати, считаются частью игрового поля. Теперь — о других элементах разметки:

- Средняя линия делит спортплощадку на две равные части, то есть на площадки соперников.
- Параллельно средней линии, в трех метрах от нее, по обеим площадкам проходят линии нападения.
- Площадь подачи. Она находится за лицевой линией, в правом углу. Ширина ее — 3 м. Выполняя подачу, игрок может отступить назад не менее чем на 2 м. Бывает, конечно, что местные условия не позволяют сделать площадь подачи достаточно просторной. В таких случаях игрок может подавать даже с самой площадки (см. схему 4).

Точная высота волейбольной сетки — 2,24 м (для женских соревнований) и 2,43 м для мужских. Боковые границы сетки обозначены ограничительными лентами, которые крепятся в точности над боковыми линиями площадки.

Матч начинается с жеребьевки, которую судья проводит с капитанами команд. Капитан, на чьей стороне оказалась удача, вправе выбрать либо первую подачу, либо половину волейбольной площадки, на которой начинать матч. Его соперник выбирает из того, что осталось. В следующих партиях право первой подачи переходит поочередно от одной команды к другой, но если предстоит пятая партия, решающая, то снова бросают жребий. В этой же, пятой, партии, когда счет достигает 8 очков, команды меняются сторонами. Впрочем, если оба капитана предпочитают играть на тех же площадках, обмен не происходит.

В обеих командах на площадке находится одновременно шесть игроков. Еще шесть — но не больше — в запасе. Порядок расстановки игроков в начале партии и по ходу игры не меняется. Не меняется соответственно очередность волейболистов, выходящих на подачу. Во время совершения подачи все игроки обеих команд находятся строго на своих местах. Правила здесь следующие:

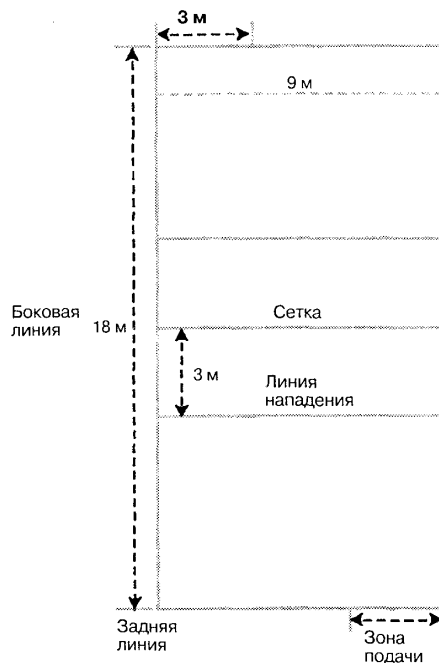


Схема 4. Игровая площадка с разметкой

Центральный нападающий находится на передней линии между правым и левым нападающими и перед центральным защитником.

Центральный защитник располагается на задней линии между правым и левым защитниками и позади центрального нападающего и Правый нападающий располагается перед правым защитником, а левый нападающий - перед левым защитником.

Если игрок той или иной команды нарушил одно из этих правил (занял не свою позицию), то игра останавливается, победа в розыгрыше мяча не засчитывается, а соперник зарабатывает либо очко, либо переход подачи.

Подачу производит - с отведенной для нее площади - игрок, стоящий справа на задней линии. На это ему отводится 5 секунд. подача совершается только одной рукой - открытой ладонью или пальцами, сжатыми в кулак. Мяч должен перелететь через сетку в пределах ограничительных лент, не задев ее. Предположим, вы неудачно подбросили мяч и решили повторить попытку. Это разрешено - вы даже получите дополнительные 5 секунд. Но помните: перед второй попыткой нельзя дотрагиваться до мяча, пока он не коснулся земли (пола). Кроме того, пока подающий не ударил по мячу, он не может ни заходить за лицевую линию, ни даже наступать на нее. Иными словами, вход на площадку ему категорически запрещен.

Теперь - о некоторых правилах, регулирующих касание мяча (контакт с мячом).

Для того чтобы переправить мяч на половину соперника, каждая команда имеет право не более чем на три поочередных касания. При этом касание мяча о блок в счет не идет. Подхватив на своей стороне мяч, отлетевший от ладоней блокирующего игрока, партнеры этого игрока имеют право еще на три касания.

Касанием считается контакт мяча с любой частью тела, начиная с колен и выше (предполагалось, впрочем, что с 1996 года американские и международные правила должны были «разрешить» мячу касаться любой части тела игрока).

Мяч может коснуться сразу нескольких частей тела игрока, но - только одновременно.

Если мяч хотя бы на мгновение застыл в руке или на руке игрока, это называется задержкой мяча.

Столь же недозволительно двойное касание, когда один и тот же игрок касается мяча два раза подряд. Исключение, когда первый раз он коснулся мяча, ставя блок. В данном случае он может снова ударить по мячу, не дожидаясь вмешательства партнеров.

Если мяч задержался над сеткой, зажатый между руками игроков соперничающих команд, назначается повторная подача.

Если мяча одновременно коснулись два игрока одной и той же команды, считается, что у этой команды два касания.

Если два соперника нарушают правила одновременно, подача переигрывается.

Если игрок выпрыгивает выше сетки, считается, что он собирается ставить блок. Но учтите, что блокировать могут игроки только передней линии.

Если два игрока, участвующие в блоке, касаются мяча одновременно, это считается одним касанием.

Блокирующие могут выпрыгивать над сеткой только в том случае, когда противник уже готов нанести завершающий удар и мяч, если не ставить блок, явно перелетит через сетку.

А вот некоторые правила, регулирующие игру у сетки и средней линии:

Коснувшись сетки, мяч тем не менее остается в игре. Исключение, когда он угодил в сетку или задел ее при подаче.

Когда мяч в игре, волейболист не имеет права касаться сетки (впрочем, с осени 1995 года, согласно американским и международным правилам, случайные соприкосновения с сеткой были легализованы).

Если мяч пущен в сетку с такой силой, что она коснулась соперника, фол тому не засчитывается.

Если рука игрока, нанесшего удар, зависла по инерции над площадкой соперника, это не считается нарушением правил.

Во время касания мяча ступня игрока может находиться на чужой половине площадки, но лишь частично - полностью заступать за среднюю линию нельзя.

Вы можете случайно нарушить «воздушное пространство» противника - пересечь воображаемую границу между площадками над или под сеткой, но только в том случае, если ваши действия ни в коей мере не повлияли на ход игры.

Когда очередной розыгрыш мяча окончен, а мяч вышел из игры, можно и сетку задевать, и за среднюю линию заступать. Розыгрыш мяча окончен, когда он либо коснулся площадки, либо отправлен за ее пределы, либо игру прервал судейский свисток.

Игрок не имеет права атаковать до тех пор, пока мяч не покажется над его площадкой.

У сетки, в зоне, ограниченной линией нападения, только игроки передней линии могут завершать атаку и вообще касаться мяча, находящегося выше уровня сетки. Игроки задней линии не могут участвовать в блокировке, а наносить в высоком прыжке удары они могут только с середины площадки, из-за линии нападения.

В волейболе мяч перелетает с одной половины спортивной площадки на другую над сеткой, в ее пределах, обозначенных по бокам ограничительными лентами. Мяч, приземлившись на боковые или лицевые линии, засчитывается. Игрок, спасая свою команду может принять мяч за пределами площадки, но, если мяч, пущенный соперником, явно летит вне игры, ловить его нельзя — сначала он должен приземлиться.

По правилам NAGWS, в каждой партии команда имеет право на 12 замен. Спортсмен может вступить в игру трижды (считая появление в стартовом составе). На одной и той же позиции по ходу партии могут играть по очереди несколько игроков, но, выйдя в первый раз на замену, а потом покинув площадку, волейболист сможет вернуться только на ту же

позицию (исключения делаются лишь при серьезных травмах). Международные правила здесь гораздо строже. В течение одной партии команда может произвести лишь шесть замен. Игрок может выйти на площадку лишь один раз (выход в стартовом составе в счет не идет). На каждой позиции могут поиграть не более двух человек - если, конечно, не случатся серьезные травмы.

Разминка и отдых

Перед началом тренировки вы должны в течение 5-10 минут размяться, разогреться для лучшего кровообращения. Здесь существует множество способов. Можно побегать, попрыгать со скакалкой или скрещивая ноги. Полезно также имитировать прыжки, сопровождающие удар или блокировку. Начинать разминку следует с легких упражнений, постепенно увеличивая нагрузку.

Важны также растяжки, повышающие гибкость тела. Им следует уделять 10-20 минут. Растягивать нужно те мышцы, которые задействованы по ходу игры и, соответственно, наиболее подвержены травмам. Лучший способ — напрячь мышцу и не ослаблять ее секунд 5-7. Руки, ноги, ступни, спина, шея - все это нуждается в растяжке. Об этом, впрочем, немало написано.

После тренировки или игры необходимо расслабиться, «остыть» — примерно 5 минут. За это время придет в норму сердцебиение, расслабятся мышцы. Советуем повторить упражнения на развитие гибкости, которые вы делали перед тренировкой, причем — дважды. Это необходимо — иначе накопившаяся усталость даст о себе знать во время следующей игры или тренировки.

ШАГ 1

СТОЙКА: ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Представьте, что вы в игре. Ваш партнер наносит удар, а вы, находясь рядом с ним, подстраховываете его. Вы стоите в полный рост или чуть-чуть согнули ноги. Соперники блокировали мяч, и он отлетел прямо вам в лицо. Вы даже не успели среагировать и мяч, конечно, не «достали». А почему? Да потому что вы выбрали неправильную стойку. Надо было присесть - тогда бы вы успели среагировать на неожиданный отскок мяча.

Во время игры в волейбол вы всегда находитесь в какой-либо одной из трех основных стоек: или высокой, или средней, или низкой. Высокая стойка — это когда вы стоите на подаче, выполняете функции связующего игрока, блокируете или атакуете. Средняя стойка — самая важная: в ней вы находитесь 70 процентов игрового времени, принимая подачу, выполняя передачу сверху, над головой, и занимая исходную позицию для удара. Низкая стойка — это когда вы «достаете» низко летящий мяч и вообще играете в обороне, где вам приходится стелиться в бросках и быстро передвигаться по площадке. В низкой же стойке вы подстраховываете партнера, наносящего завершающий удар.

В ЧЕМ ВАЖНОСТЬ СТОЙКИ?

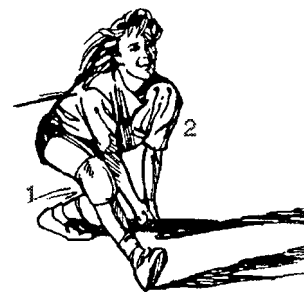
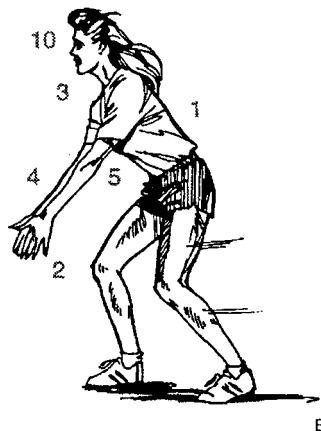
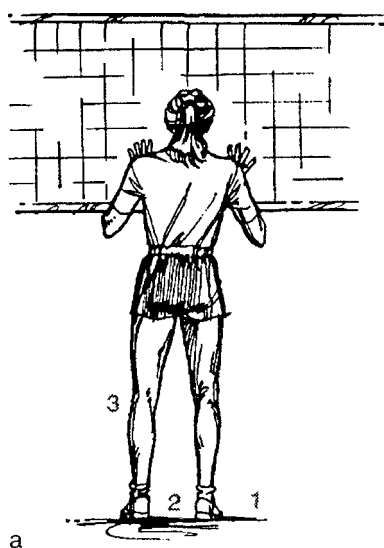
Правильная стойка имеет в волейболе важное значение. Именно правильное положение всех частей тела позволит вам максимально реализовать свои навыки и заодно избежать травм. Вот, например, распространенная ошибка. Играя в защите, вы стоите во весь рост. Бросившись за мячом и упав, вы скорее всего получите травму поскольку упадете с большой высоты. Если вам нужно подпрыгнуть, то сгруппируйтесь перед прыжком, чтобы и в воздухе ваше тело было сбалансировано. А приземляясь, обязательно согните ноги в коленях - это смягчит контакт с полом (или грунтом) и предохранит вас от возможной травмы.

Как принять правильную стойку?

Находясь в высокой стойке, вы либо прыгаете вверх, либо стоите в удобной позе - одна нога впереди другой, вес равномерно распределен на подушечки пальцев ног (см. рис. 1.1 а). В средней стойке вес тоже равномерно распределен на подушечки пальцев ног, но колени согнуты и выдвинуты вперед, а плечи наклонены так, что находятся впереди колен. Руки - над коленями и слегка вытянуты вперед (см. рис. 1.1б). В низкой стойке вес перенесен вперед, колени согнуты более чем на 90 градусов, руки - над коленями и слегка вытянуты вперед. Перемещаясь в такой стойке по направлению к мячу, вы должны рассчитывать на какой-то запас времени, чтобы удачно сыграть. Постарайтесь сначала отбить мяч, а потом уж падать - если так уж случится (см. рис. 1.1 в).

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ СТОЙКИ



ВЫСОКАЯ

1. Ноги на ширине плеч
 - б) одна впереди другой
 2. Вес тела равномерно распределен
 3. Колени слегка согнуты
 - а) параллельно друг другу или
 4. Сохраняйте стойку даже во время перемещений по площадке
 5. Следите за траекторией мяча
 6. После удара по мячу быстро займите исходную позицию
- #### СРЕДНЯЯ

1. Корпус наклонен вперед
2. Колени — впереди ступней
3. Плечи — впереди колен
4. Руки — над коленями
5. Держите руки параллельно бедрам
6. Сохраняйте стойку во время перемещений
7. Не соединяйте ладони
8. Колени и бедра направлены в сторону мяча
9. Перемещаясь, делайте шаркающие шаги
10. Проводите взглядом мяч, отбитый вами
11. Перенесите вес по направлению к цели вашего паса

НИЗКАЯ

1. Колени согнуты более чем на 90 градусов
2. Вес перенесен вперед

3. Перемещайтесь к мячу
4. Ударив по мячу, коснитесь пола
5. Наколенники не мешают
6. Глазами провожайте мяч
7. Тут же возвращайтесь в исходное положение

Часто случаются ошибки двух типов: либо вы выбрали стойку, неподходящую для выполнения данного технического приема, либо выбор стойки правилен, но сама она оставляет желать лучшего. Тренироваться нужно так, чтобы принятие той или иной стойки стало для вас естественным, привычным движением. Выбор же стойки вы будете делать не раздумывая, автоматически.

ОШИБКИ

КАК ИХ ИСПРАВИТЬ

1. Вы держите руки слишком близко, к корпусу. Они должны быть параллельны бедрам
2. Перемещаетесь, соединив ладони их лишь за мгновение до удара по мячу

1. Руки должны быть отведены от тела — так, чтобы они
2. Перемещаясь по площадке, не соединяйте ладони. Сводите

3. Бросившись за мячом, растянулись на полу.

3. Надо было принять низкую стойку и отразить его

4. Отразив мяч, застыли на месте

4. Отразив мяч, продолжайте двигаться как бы по траектории

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Перемещения в разных направлениях

Упражнение выполняется в быстром темпе и в средней стойке. Вы двигаетесь, постоянно меняя направления — как, собственно говоря, в самой игре. Тренер становится лицом к вам и другим игрокам. Все приняли среднюю стойку. Тренер быстро перемещается взад-вперед и влево-вправо. Сохраняя стойку, вы повторяете его движения.

Оптимальный результат: 60 секунд непрерывных перемещений в средней стойке

Самоконтроль

- Повторяйте движения тренера
- Двигайтесь быстро
- Сохраняйте стойку

Увеличиваем нагрузку

- Убыстряйте темп движений
- Быстрее меняйте направления
- Увеличивайте продолжительность упражнения

Снижаем нагрузку

- Делайте все тщательно, но в медленном темпе
- Реже меняйте направления
- Сократите время тренировки

12 • Волейбол: шаги к успеху

2. Перемещения вперед - назад

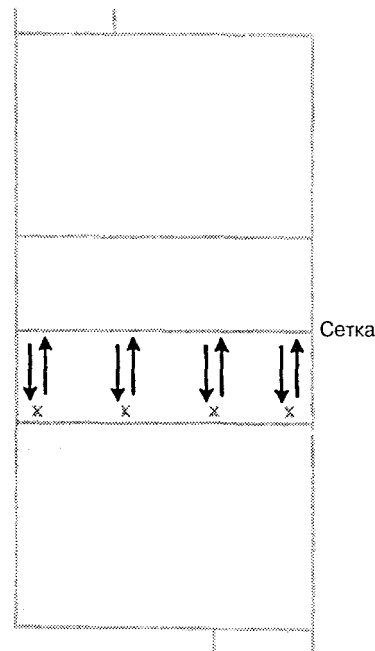
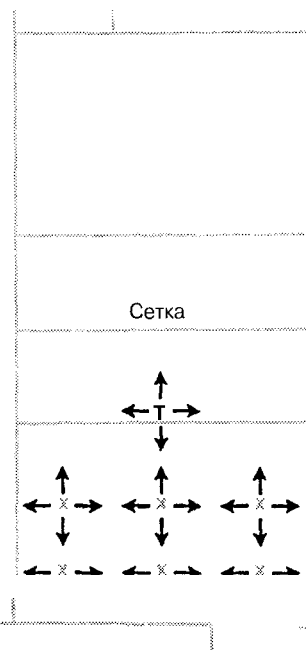
В этом упражнении имитируются отходы от сетки в средней стойке. Происходит, когда мяч не в игре, а игроки вашей команды переходят по стрелке из зоны в зону. Встаньте в средней стойке на линии нападения. Двигаясь вперед, наступите на среднюю линию, а затем, также лицом к сетке, возвращайтесь на линию нападения.

Оптимальный результат:

повторяйте эти движения, находясь в средней стойке, в течение 30

Самоконтроль

- Шагайте вперед все вместе



Такое
часовой
лицом к
сетке,
сетке,

секунд

- Наступите на среднюю линию
- Сохраняйте стойку

Увеличиваем нагрузку

- Касайтесь средней линии рукой
- Увеличьте продолжительность упражнения
- Увеличьте дистанцию

Снижаем нагрузку

- Не обязательно доходить до средней линии
- Сократите время, отведенное на это упражнение

Оптимальный результат:

10 прыжков и перекатов подряд, не задевая сетку

- Сократите дистанцию

3. Перемещение в высокой и низкой стойке

В этом упражнении вы отрабатываете движения в двух стойках. Сначала — высокая. Приняв ее, вы взвиваетесь в воздух, ваши ладони — над сеткой. Вы блокируете мяч. Затем, опустившись на пол, принимаете низкую стойку, а из нее переходите снова в высокую, готовясь к повтору упражнения.

Встаньте у сетки в высокой стойке. Руки согнуты в локтях. Локти — поближе к корпусу Ладони — напротив плеч. Подпрыгните так, чтобы ладони были выше сетки, но не дотрагивайтесь до нее. Затем быстро уберите руки. Приземлившись, примите низкую стойку. Быстро сядьте, перекатитесь на спину вскочите и моментально займите исходную позицию.

Увеличиваем нагрузку

С противоположной стороны сетки мяч подбрасывается на меньшую высоту — вам труднее избежать соприкосновения с сеткой

Снижаем нагрузку

- Опустите сетку ниже

Самоконтроль

- Прыгайте повыше
- Руки — над сеткой
- Быстро убирайте руки

Стойка: правильный выбор • 13

4. С низкой стойки - на пол

Во время этого упражнения вы, находясь в низкой стойке, сдвигаетесь вбок и садитесь на пол, чтобы перекатиться на спину. Чем ниже стойка, тем легче перекат.

Находясь в центре площадки, лицом к сетке, примите низкую стойку. Руками касайтесь пола. Сохраняя стойку, двигайтесь к правой боковой линии. Достигнув ее, сделайте широкий шаг в сторону и сядьте на пол. Затем быстро встаньте и займите исходную позицию. Повторите это движение, но уже — влево. Продолжайте упражнение, двигаясь поочередно в разные стороны.

Оптимальный результат: 5 приземлений за 30 секунд

Самоконтроль

- Сохраняйте низкую стойку
- Двигайтесь побыстрее
- Шаг должен быть скользящим
- Садитесь и быстро возвращайтесь в стойку

Увеличиваем нагрузку

- Убыстряйте темп движений
- За те же 30 секунд проделайте большее число упражнений
- Попробуйте уложиться не в 30 секунд, а в более короткое время

Снижаем нагрузку

- Сделайте не 5 приземлений, а меньше

Выбор нужной стойки — важный показатель вашего спортивного мастерства. Когда, например, вы подстраховываете партнера, наносящего атакующий удар, то именно низкая стойка позволит вам «вытащить» мяч, отскочивший от блока. Или вот, скажем, высокая стойка. Она используется в трех ситуациях: подача, распасовка и блок, но исходные позиции при этом разные. Например, если вы готовитесь блокировать, ваши ступни - на одном уровне, напротив друг друга, а ладони - на уровне плеч. Но если вы взяли на себя роль связующего игрока, то у вас одна нога — впереди другой, а ладони — над головой. В общем, во всех трех стойках есть свои нюансы.

Разумеется, вам должен помочь тренер или более опытный партнер. Строго следуйте рекомендациям, изложенным под рубрикой «Ключи к успеху», постоянно возвращайтесь к рис. 1.1 а-в. Закрепив пройденное, вы сможете двигаться дальше.

ШАГ 2

ПАС ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ АТАКА НАЧИНАЕТСЯ С НЕГО

Итак, игра началась. Ваши соперники, выиграв жребий, выбрали право первой подачи. Игрок, стоящий на площадке подачи первым, обладает мощным резаным ударом — мяч летит как артиллерийский снаряд. Соперники набрали уже шесть очков, и никто, кажется, не может остановить подающего.

Успех команды во многом зависит от умелого приема подачи. Накануне Токийской Олимпиады-64 японцы ввели в практику волейбола «пас предплечьями». В последние годы во многих командах появились игроки, специализирующиеся именно на приеме подачи — тренеры сумели разглядеть их специфические способности.

Пас предплечьями, при котором мяч подбивается снизу, — это первейший элемент техники волейбола, который вам нужно освоить. Ведь если вашему капитану не повезло со жребием, ваша команда скорее всего начнет игру именно с приема подачи. Впрочем, предплечьями или запястьями отбивают не только подачу но и атакующие удары, да и вообще любой мяч, летящий ниже уровня пояса, а также мячи, отскочившие от сотки на вашу сторону площадки. Но так уж повелось: поскольку подачу почти всегда принимают, как порой говорят, «на манжеты», то за этим приемом прочно закрепилось название «пас предплечьями». Это первый пас обороняющейся команды.

В чем важность паса предплечьями?

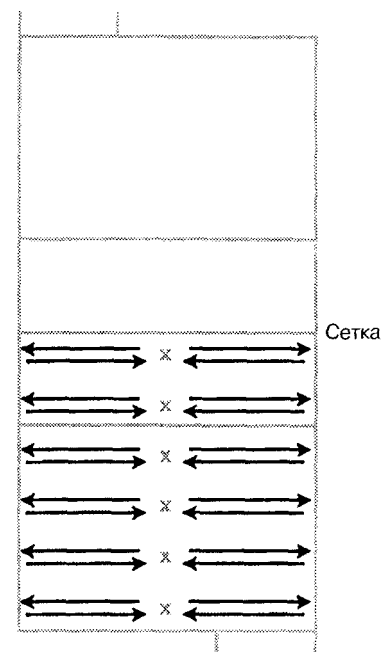
Хотя этот пас используется практически в каждой игре, попробуйте сначала свои силы в пасае более традиционном — верхнем, над головой (о нем будет подробно рассказано в главе 4). Пас над головой — самый используемый, и вам, конечно, следует прочно его освоить. Но мяч, пущенный с силой (при подаче или атакующем ударе), надо принимать все же предплечьями или запястьями — открытые ладони с ним не справятся.

Случается, что, приняв подачу на предплечья, вы, переусердствовав, перебиваете мяч на половину соперника. Ну что ж, опасность миновала, но лучше все же переадресовать мяч товарищу по команде. Поэтому, принимая сильно пущенный мяч, надо суметь погасить его скорость, чтобы мяч не улетел за пределы площадки, а попал к вашему партнеру, который сделает мягкий навес над сеткой в расчете на атакующий удар игрока передней линии, завершающего ответную атаку.

Пас предплечьями должен быть безупречен и точно выверен: он залог успешной контратаки. Если его выполнить неудачно, связующему игроку трудно будет вывести партнера на ударную позицию.

Как делается пас предплечьями

Схема ваших действий такова. Вы: а) перемещаетесь к летящему мячу, б) занимаете нужную стойку, в) отбиваете мяч и г) продолжаете движение вслед ему. Открытые ладони сомкнуты. Большие пальцы параллельны друг другу. Локти



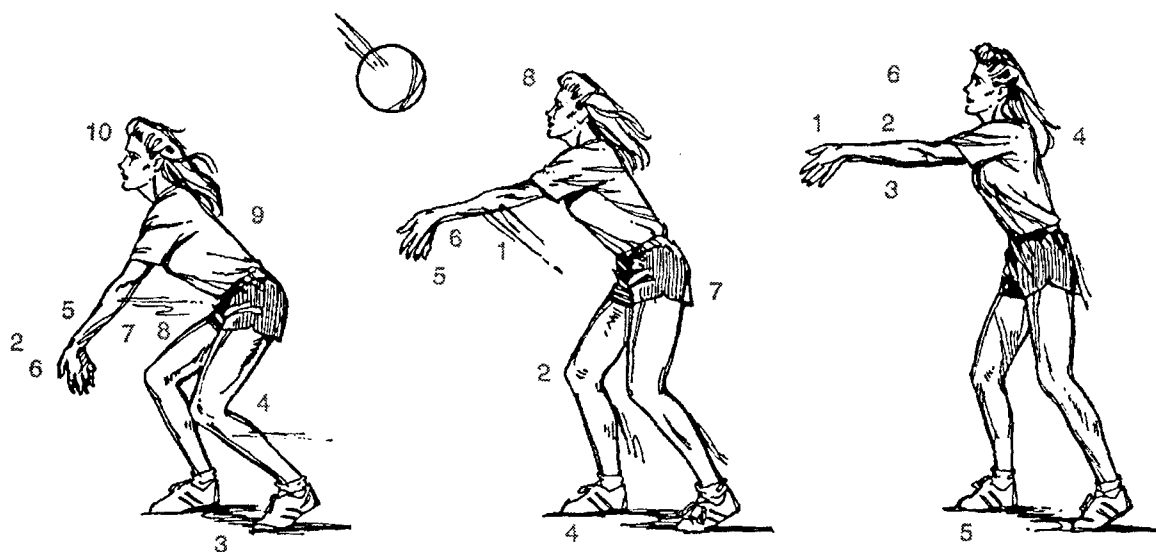
вывернуты так, чтобы мягкие части предплечий были обращены к полу. Ваши руки образуют своего рода платформу. Постарайтесь, чтобы она была ровной и прочной. Руки параллельны бедрам и отведены от корпуса. Чтобы погасить скорость летящего мяча и точно переадресовать его партнеру, во время приема мяча слегка распрямите ноги, а руки должны оставаться неподвижными (такой прием называется иногда «кочерга»). А теперь внимательно изучите рисунки 2.1.

Если вы вовремя поспели к мячу, сделать пас предплечьями не так уж сложно. Самое главное — успеть занять удобную позицию. Но есть здесь своя тонкость: ни в одной другой спортивной игре ни предплечья, ни запястья не участвуют. Поэтому многие новички по инерции пытаются отбить мощный удар ладонями. Постарайтесь как можно скорее избавиться от этой вредной привычки.

Пас предплечьями: атака начинается с него • 15

РИСУНКИ 2.1

ПАС ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ



Подготовка

1. Переместитесь к летящему мячу и встаньте поудобней
2. Соедините руки
3. Ноги — на ширине плеч, одна впереди другой
4. Согните колени и слегка присядьте
5. Руки образовали «площадку»
6. Большие пальцы параллельны друг другу
7. Локти прижаты друг к другу
8. Руки параллельны бедрам
9. Спина — прямая
10. Глаза следят за траекторией мяча

Выполнение

1. Мяч принимаете, когда он окажется напротив вас, на уровне корпуса
2. Слегка выпрямляете ноги
3. Руки не двигаются
4. Переносите вес тела вперед
5. Мяч надо принимать так, чтобы он был подальше от корпуса
6. Подводите «площадку» под мяч
7. Бедра движутся вперед
8. Неотрывно следите за мячом во время контакта с ним

Дальнейшие действия

1. Руки остаются сомкнутыми
2. Локти — тоже
3. «Площадка» как бы следует за траекторией отбитого мяча
4. Руки опускаются чуть ниже уровня плеч
5. Вес тела переносится по направлению к цели
6. Следите за траекторией мяча

Когда вы освоите все элементы этого приема, вам будет легче проанализировать свои промахи и промахи партнеров. Вот наиболее типичные ошибки при исполнении паса предплечьями, а также рекомендации по их устранению.

Ошибки.

1. Во время приема мяча вы слишком высоко подняли руки — так, что потом они взлетели выше вашего пояса.

Как их исправить

1. Принимайте мяч, когда он окажется на уровне плеч. При контакте с мячом не двигайте руками — помните о жесткой конструкции «кочерги»

16 • Волейбол: шаги к успеху

2. Вместо того чтобы согнуть колени, вы согнулись в поясе.

Ваш пас получился слишком низким и коротким

2. Принимая мяч, сгибайте колени, а спину держите прямой. Если нужно присесть как можно ниже, для сохранения равновесия обопритесь кончиками пальцев об площадку.

3. Вы не перенесли вес тела вперед, по направлению к цели. В результате мяч не полетел в сторону сетки

3. Убедитесь, что вес тела перенесен на переднюю ногу, и что ваш корпус наклонен вперед

4. В решающий момент вы разъединили ладони, и хороший пас не получился

4. Переплетите пальцы рук или обхватите одну ладонь другой: Следите, чтобы большие пальцы были параллельны друг другу

5. Мяч ударился о ваши руки выше локтевого сгиба или даже угодил в грудь

5. Держите руки параллельно бедрам, чтобы мяч во время его приема находился подальше от вашего корпуса

УПРАЖНЕНИЯ

Тренируясь с неподвижным мячом

Цель упражнения — попрактиковаться в ударах по низкому мячу, отбивая его вверх и вперед. Мяч в данном случае неподвижен, и вы спокойно отрабатываете технику этого приема (бросаться за мячом не надо). Учтите: если вы не отведете руки подальше от корпуса, вряд ли вам удастся перебросить мяч через голову вашего партнера.

Партнер стоит напротив вас и держит мяч, слегка касаясь его, на уровне пояса. Используя технику паса предплечьями, выбейте мяч из рук партнера — с тем, чтобы он перелетел через его голову. Партнер возвращается с мячом, и тренировка продолжается.

Пас предплечьями: атака начинается с него • 17

Оптимальный результат:

5 удачных пасов из 30 попыток

Самоконтроль

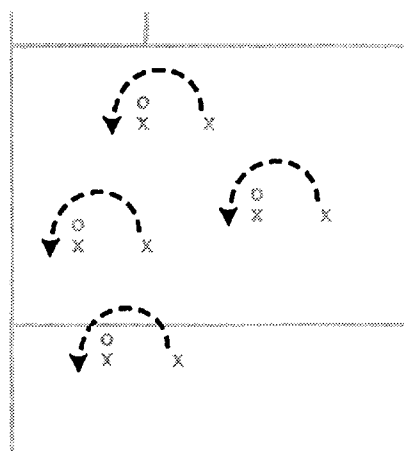
Держать мяч пониже

Вес перенесен вперед

Руки параллельны бедрам

2. ПАС ПАРТНЕРУ

Во время этого упражнения вы отпасовываете обратно мяч, летящий



Сетка

прямо на вас. Пасы надо отрабатывать терпеливо, без конца повторяя одни и те же движения. Постарайтесь, чтобы ваш пас всегда был одной и той же длины (желательно — и высоты).

Партнер бросает вам мяч, а вы пасом предплечьями возвращаете его обратно. Действуйте поточней — ловя пущенный вами мяч, партнер может сделать лишь один шаг в сторону

Увеличиваем нагрузку

Оптимальный результат:

20 точных пасов из 25 попыток прямо в вас, а в стороны или перед вами

Снижаем нагрузку

Самоконтроль

- Перемещайтесь к мячу
- Примите стойку
- Не забывайте о надежной «платформе»

- Партнер подбрасывает мяч повыше
- Расстояние между партнерами можно уменьшить

Это упражнение — проверка на стабильность ваших технических навыков. Нужно заодно поработать ногами. Кроме того, мяч постоянно будет лететь на вас сверху. Главное — постоянная высота паса.

Подбросьте мяч перед собой и с помощью постоянных пасов предплечьями — самому себе — удерживайте его в воздухе. Отбивайте его на высоту примерно 3 м — ориентиром вам будет служить сетка. Оставайтесь при этом в квадрате, стороны которого — тоже 3 м.

Оптимальный результат:

25 пасов подряд мяча в указанном размера

Увеличиваем нагрузку

Продолжайте то же самое, но в более тесном квадрате В перерывах между ударами поворачивайтесь на 90 градусов

Самоконтроль

Принимайте мяч в низкой стойке
При ударе по мячу не забывайте распрямлять ноги. Следите за мячом Бейте повыше

Между ударами касайтесь рукой площадки
Снижаем нагрузку

- Бейте по мячу, отскочившему от площадки
- Расширьте квадрат

Один из ваших партнеров контролирует уровень сложности упражнения и физическую нагрузку. Сначала он бросает мяч точно в вашу сторону а после того как вы наловчились его принимать, начинает бросать его то левее, то правее.

Разбейтесь на группы по три человека. Один бросает мяч через сетку в вашу сторону. Вы пасом предплечьями (запястьями) переправляете мяч второму вашему партнеру, который стоит у сетки на вашей площадке. Тот ловит мяч и возвращает его на другую сторону площадки.

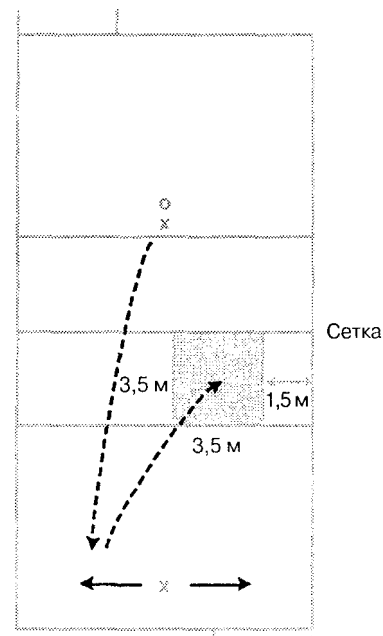
Пас предплечьями: атака начинается с него • 19

ПРОВЕРКА НА ТОЧНОСТЬ

Освоив в общих чертах технику паса, тренируйтесь в ситуациях, приближенных к игровым. Во время этого упражнения вы принимаете мяч, брошенный в ту точку площадки, где скорее всего вам предстоит принимать подачу. Вы же пасуете в точку, где, предположительно, будет ждать от вас мяча партнер по команде.

Вы с партнером становитесь по разные стороны сетки. Он находится на линии нападения, вы — посередине площадки, ближе к лицевой линии.

Он бросает мяч в вашу сторону, но то — левее вас, то — правее. Перемещаясь по площадке, вы делаете пасы предплечьями, стараясь попасть в цель. А цель — воображаемый квадрат на вашей площадке, между линией нападения и сеткой. Стороны квадрата — примерно три метра, и он сдвинут от правой боковой линии влево — метра на два. Мяч при этом должен взлетать выше сетки примерно на



полметра.

Оптимальный результат:

20 попаданий в цель из 25

Самоконтроль

- Просите мяча
- Перемещайтесь к мячу
- «Площадка» всегда нацелена

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшить площадь квадрата
- Партнер бросает мяч подальше от вас
- Броски следуют чаще

Снижаем нагрузку

- Увеличить площадь квадрата
- Партнер бросает мяч поближе к вам
- Броски следуют реже

Наблюдая за тем, как вы принимаете подачу, и заметив, что не все ваши пасы удачны, опытный волейболист поймет, в чем причина ваших ошибок. Например, мяч от ваших рук делает «свечу» — летит вверх, а не вперед. Здесь возможны две ошибки. Первая: вы не перенесли вес тела вперед. И вторая: принимая мяч, вы высоко подняли руки. Тогда ваш наставник вновь пройдет с вами по позициям, отмеченным на рис. 2.1.

ШАГ 3

ПОДАЧА И ЕЕ ПРИЕМ: ИГРА ПОД ВАШУ ДИКТОВКУ

Идет решающая, пятая, партия волейбольного матча. Борьба — упорная: силы соперников равны. Очередной долгий розыгрыш мяча, и вот после блестящей комбинации один из ваших партнеров наносит точный удар — наконец-то заработано очко и переход подачи. Ваши товарищи ликуют, а на подачу идете вы, весь на нервах. Подбрасываете мяч и запускаете его за пределы площадки противника. Шанс упущен — соперники заработали и очко, и право на подачу.

Вот какие обидные неожиданности случаются в игре. Так что следующий ваш шаг — освоить технику подачи. Ввод мяча в игру — особое искусство и очень важный момент.

Когда вы стоите на подаче, вам никто не мешает — все зависит только от вас, но вы — единственный в ответе за всех. А поскольку нервы у вас напряжены до предела, ошибки при выполнении подачи коренятся скорее не в изъянах техники, а в вашем психологическом состоянии.

Чем мощней подача, тем трудней ее принять. Умелый прием подачи — первый шаг к тому, чтобы очки набирал не противник, а ваша команда.

В волейболе существует несколько способов выполнения подачи. Мы рассмотрим четыре из них. У каждого из них есть свои преимущества и недостатки. Начинающий игрок должен освоить две основных разновидности подачи: верхнюю и нижнюю. Подача должна быть отлаженной до автоматизма, без срывов. У хорошего волейболиста мяч, чисто пройдя над сеткой, приземляется на площадку соперника почти в 100% случаев. Освоить нижнюю подачу сравнительно легко. Когда вы ее тщательно отработаете, переходите к другим вариантам.

Ваш следующий урок — верхняя планирующая подача. Планирующая означает, что мяч, перелетая над сеткой, вибрирует, отклоняясь в разные стороны. Дело в том, что подающий игрок бьет по мячу прямым ударом, не подрезая его, а круглое тело, летящее без вращения, неизбежно начинает вибрировать. А вот полет крученого мяча — стабилен.

Освоив эти два способа подачи, переходите к более сложным. Назовем среди них широко распространенные верхнюю крученую (резаную) подачу, боковую планирующую и подачу в прыжке.

Выполняя верхнюю резаную подачу, игрок бьет по мячу сильно и так, чтобы ось его вращения была параллельна сетке. Иными словами, он должен вращаться в направлении своего движения. Перелетев через сетку, такой мяч камнем падает на площадку соперника, и точность попадания выше, чем при планирующей подаче: вращение, как уже говорилось,

стабилизирует полет мяча.

Теперь - о боковой планирующей подаче. Многие игроки считают ее наиболее эффективной, поскольку при ее выполнении задействована большая группа мышц. Однако ее техника не совсем обычна и освоить ее не так-то просто. Мяч при такой подаче так же вибрирует, как и при верхней планирующей. Боковая планирующая — излюбленная подача японских волейболистов.

Сегодня наиболее прогрессивной считается подача в прыжке. Она очень сложна по технике, и при ее выполнении часто происходят ошибки. На Олимпийских играх 1988 года мужская сборная США выиграла золотые медали, победив в финале Бразилию, хотя в предварительном матче уступила ей. В обоих матчах бразильцы делали ставку на подачу в прыжке.

Но если в первом они выигрывали на подачах с завидным постоянством, то во втором у них начались срывы. Отсюда и разница в результатах. Впрочем, в данной книге подача в прыжке не рассматривается.

Подача и ее прием: игра под вашу диктовку • 21

КАКУЮ ПОДАЧУ ИЗБРАТЬ?

Волейбольная партия начинается с подачи, и до тех пор, пока ваша команда не потеряла право на нее, она диктует ход игры. Нижняя подача — наиболее легкая по исполнению, но, с другой стороны, и мяч в данном случае становится легкой добычей соперников. И все же не пренебрегайте нижней подачей — научитесь выполнять ее с 90-процентной гарантией точности. Только после этого осваивайте другие способы.

При верхней планирующей подаче мяч отправляется на площадку противника с более высокой точки, и траектория его полета короче. К тому же такой мяч принять трудней, поскольку скорость его полета намного больше. Эти факторы плюс непредсказуемость траектории делают планирующую подачу весьма эффективной.

При верхней резаной подаче мяч тоже летит быстро и к тому же резко снижается. Обороняющиеся иногда даже не успевают на него среагировать — подача застает их врасплох. Бывает, что никто из игроков даже не дотягивается до мяча, а если и дотягивается, то ни о каком пасе речь не идет — мяч улетаает далеко за площадку. Есть и такая особенность. Мяч стремительно приземляется у лицевой линии. Кажется, что будет перелет, и оборона команды бездействует. И вдруг, в какую-то долю секунды, мяч камнем падает у самой лицевой линии, но — на площадку.

Даже если у вас трудности с верхней прямой подачей, попробуйте все же испытать себя в боковой планирующей. Выполняя ее, вы включаете большую группу мышц, а это компенсирует вашу недостаточную физическую подготовку. Более того, именно боковая планирующая подача принесет вам на первых порах больший успех, чем верхняя. Есть, правда, одна проблема: выполняя боковую подачу, вы в первые секунды не видите площадку противника и не можете заранее наметить цель.

Естественно, чем больше способов подач вы освоите, тем опаснее вы будете для соперников.

Краткие характеристики подачи			
Подача	Преимущества	Недостатки	Когда следует использовать
Нижняя	<ul style="list-style-type: none"> • Легко выполняется 	<ul style="list-style-type: none"> • Легко принимается • Высокая траектория 	<ul style="list-style-type: none"> • Первый способ подачи, который нужно освоить • Применяйте ее, пока прочно не освоите другие подачи
Верхняя планирующая	<ul style="list-style-type: none"> • Мяч в полете вибрирует • Подачу трудно принимать • Траектория полета мяча короче 	<ul style="list-style-type: none"> • Удар не очень мощный • Мяч иногда подпрыгивает и летит за пределы площадки 	<ul style="list-style-type: none"> • Только когда добьетесь стабильных показателей
Верхняя резаная (крученая)	<ul style="list-style-type: none"> • Мяч летит с большой скоростью и мгновенно падает на площадку 	<ul style="list-style-type: none"> • Поскольку полет мяча стабилен, обороне соперников легко предугадать его траекторию • Сложная техника выполнения • Случаются срывы 	<ul style="list-style-type: none"> • Чередуйте ее с другими подачами, чтобы заставить противника врасплох • Когда соперники оттянулись к лицевой линии • Когда вы ведете в счете или игра идет под вашу диктовку
Боковая планирующая	<ul style="list-style-type: none"> • Поскольку включается большая группа мышц, не требуется особой физической силы • Можно подавать далеко из-за пределов площадки 	<ul style="list-style-type: none"> • Недостатки для боковой планирующей 	<ul style="list-style-type: none"> • Когда территория вне площадки позволяет ее выполнить

22 • Волейбол: шаги к успеху

Время полета мяча при разных способах подачи различно, поэтому обороняющаяся команда всегда волнуется, не зная, чего ожидать. Хорошо, если в вашей команде все одинаково хорошо освоили разные подачи: это даст вам тактическое преимущество и выведет противника из равновесия.

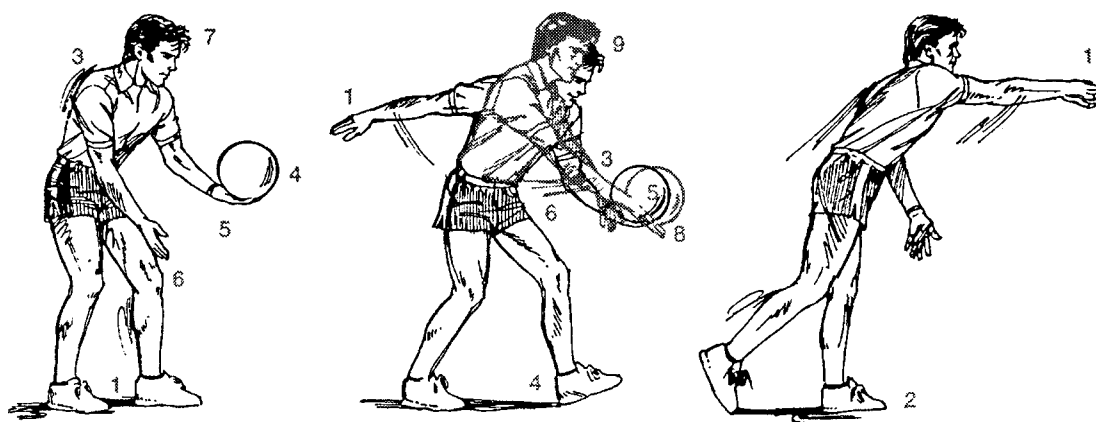
НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА

Сразу заметим: здесь и далее объясняем для правшей — левши сделают для себя соответствующие коррективы.

Итак, левая нога выдвинута вперед, плечи параллельны сетке. Мяч лежит на левой ладони на уровне пояса. Вес равномерно распределен на обе ноги. Отведите правую руку назад и слегка вверх, а затем — обратное движение — взмах вперед и удар по мячу. Одновременно перенесите вес на переднюю ногу. За мгновение до удара уберите ладонь, на которой лежал мяч. Правая рука продолжает двигаться вперед и вверх по направлению к верхней кромке сетки. Удар наносите открытой ладонью, причем запястьем надо попасть не по центру мяча, а чуть ниже. Следите за траекторией мяча и быстро занимайте свое место на площадке (см. рис. 3.1). Кстати, в пляжном волейболе распространена очень высокая нижняя подача — мяч свечой взмывает в небо, а противники, ослепленные ярким солнцем, его попросту не видят.

РИСУНОК 3.1

НИЖНЯЯ ПОДАЧА



ПОДГОТОВКА

1. Левая нога выдвинута вперед
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи параллельны сетке
4. Мяч — на уровне пояса или ниже
5. Держите мяч прямо перед собой
6. Открытая ладонь — всегда готова
7. Взгляд обращен на мяч

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Отведите правую руку назад
2. Перенесите вес на правую ногу
3. Правой рукой — взмах вперед
4. Теперь перенесите вес снова на переднюю, левую, ногу
5. Бейте по мячу запястьем (подушечкой) ладони
6. Мяч при этом должен находиться на уровне пояса
7. Уберите левую руку на которой лежал мяч
8. Бейте чуть ниже центра мяча
9. Сконцентрируйте все внимание на мяч

ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Правая рука продолжает двигаться по направлению к верхнему краю сетки.
2. Перенесите вес на переднюю ногу
3. Занимайте свою позицию на площадке

Поддача и ее прием: игра под вашу диктовку • 23

ВЕРХНЯЯ ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА.

Важный элемент этого приема — правильный подброс мяча. Мяч надо подбрасывать перед правым плечом и на такую высоту, чтобы вы успели сделать широкий замах и ударить по мячу вытянутой (прямой) рукой. Подбрасывая мяч, не подкручивайте его.

Левую ногу слегка выдвиньте вперед, плечи развернуты параллельно сетке, вес тела равномерно распределен. Подбрасывая мяч, отведите назад правую руку. Ее локоть идет вверх, ладонь — около уха. Наносится удар по мячу, не сводите с него глаз. Бейте по мячу подушечкой открытой ладони, целясь чуть ниже его центра. Удар производится как бы «кочергой» (об этом приеме мы уже говорили) — после контакта с мячом рука замирает на месте. Во время удара по мячу вес надо перенести на переднюю ногу. После выполнения поддачи быстро займите свою позицию в обороне. Чтобы

отработать стабильную подачу исключите из ее элементов какие-то случайные, произвольные движения. Не делайте, например, лишних шагов и старайтесь, чтобы после удара по мячу рука не шла вслед за ним, как это происходит в теннисе.

РИСУНОК 3.2

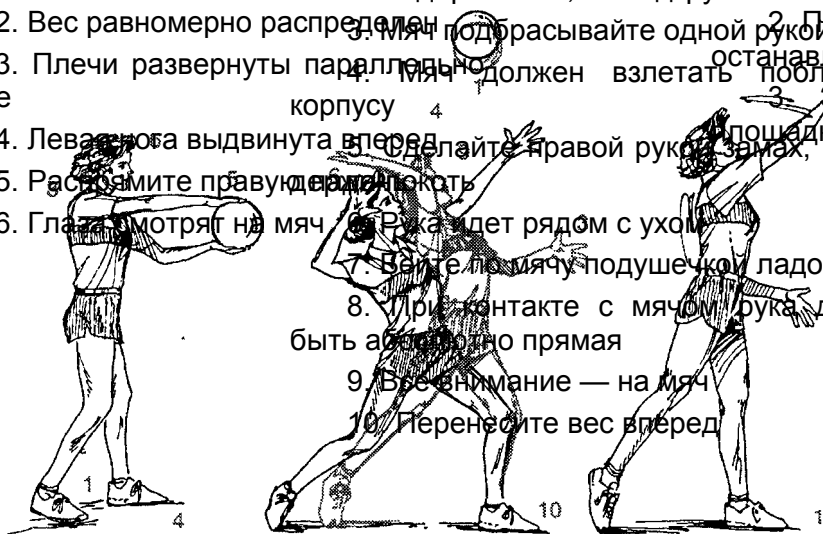
ВЕРХНЯЯ ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА

ПОДГОТОВКА

ВЫПОЛНЕНИЕ

ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Ноги расслаблены в стойке
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи развернуты параллельно сетке
4. Левая нога выдвинута вперед
5. Раскройте правую ладонь
6. Глаза устроятся на мяч
1. Добросьте мяч перед правым плечом
2. Подбрасывая, не подкручивайте его
3. Мяч подбрасывайте одной рукой
4. Мяч должен взлететь поближе к корпусу
5. Сделайте правой рукой замах, высоко
6. Рука идет рядом с ухом
7. Бейте по мячу подушечкой ладони
8. При контакте с мячом рука должна быть абсолютно прямой
9. Все внимание — на мяч
10. Перенесите вес вперед



24 • Волейбол: шаги к успеху

ВЕРХНЯЯ РЕЗАНАЯ (КРУЧЕНАЯ) ПОДАЧА

Верхняя крученая подача выполняется примерно так же, как и другие варианты этого элемента волейбола. Готовясь к подаче, слегка разверните плечи в сторону боковой линии. Носок передней ноги обращен к боковой стойке сетки. Слегка подбросьте мяч — так, чтобы он оказался бы за вашим правым плечом. Прямой рукой бейте чуть ниже центра мяча. В момент, когда рука коснется мяча, его надо как бы обхватить и, скользнув пальцами по его верхушке, подкрутить его. После этого правая рука резко идет вниз, остановившись на уровне пояса (см. рис. 3.3).

РИСУНОК 3.3

ВЕРХНЯЯ КРУЧЕНАЯ ПОДАЧА

ПОДГОТОВКА

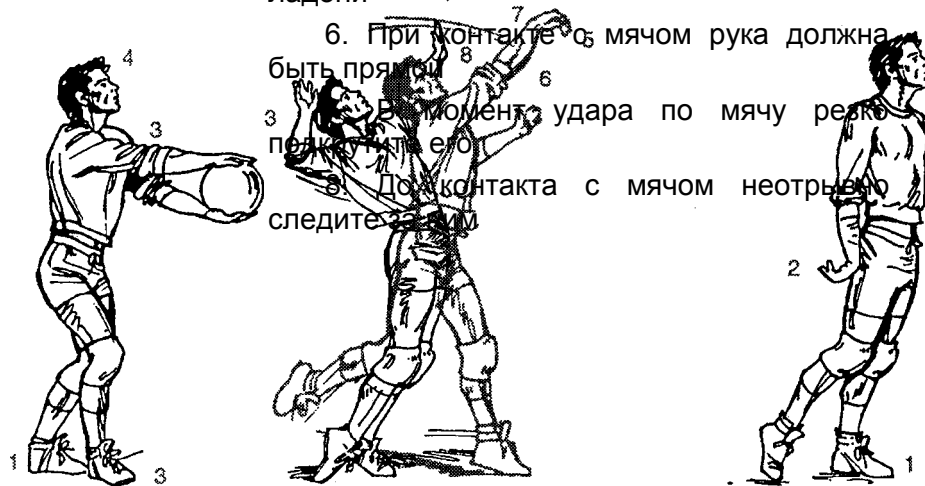
1. Встаньте поудобней. Одна нога впереди другой
2. Вес распределен равномерно
3. Плечи и ступни — по боковой линии
4. Глаза следят за местом, куда будет подброшен мяч

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Подбросьте мяч, чтобы он взлетел за вашим правым плечом
2. При подбросе мяч не подкручивайте
3. Отведите назад правую руку
4. Локоть держите повыше, рядом с головой, куда
5. Бейте по мячу запястьем открытой ладони
6. При контакте с мячом рука должна быть прямой
7. В момент удара по мячу резко прекратите ее движение
8. До контакта с мячом неотрывно следите за ним

ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Перенесите вес на переднюю ногу
2. Резко опустите правую руку
3. Займите свое место на площадке



Поддача и ее прием: игра под вашу диктовку 25 Боковая планирующая поддача

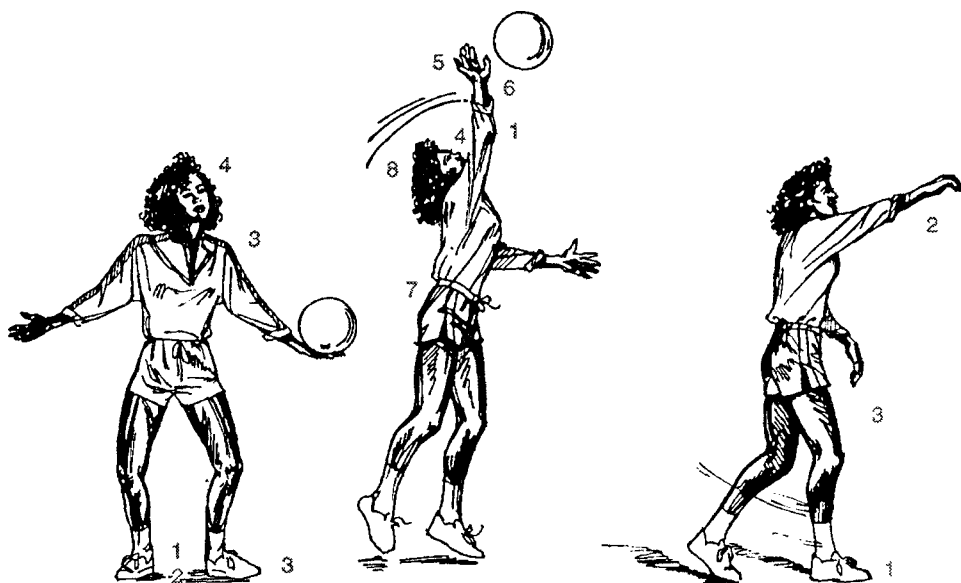
Встаньте лицом к боковой линии. Передняя нога обращена к стойке сетки. Слегка подбросьте мяч перед собой, ближе к левому плечу. Правая рука все время остается прямой. Отведите ее назад, а затем — резкий взмах и удар по мячу, который в этот момент должен находиться точно над головой. Во время взмаха рукой перенесите вес на переднюю ногу, бедра разверните параллельно сетке, а правое плечо должно идти вперед — за рукой. Бейте под центр мяча открытой ладонью. Помните: рукой надо действовать по принципу «кочерги» (о нем уже говорилось выше) — мяч ни в коем случае не обхватывайте, а рука после удара по нему резко останавливается. Быстро займите свое место на площадке (см. рис. 3.4).

РИСУНОК 3.4

БОКОВАЯ ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА

ПОДГОТОВКА

1. Встаньте поудобней, одна нога впереди другой



2. Вес распределен равномерно
3. Плечи и ступни — под углом к боковой линии
4. Взгляд устремлен на точку, куда будет подброшен мяч

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Подбросьте мяч перед собой
2. Мяч нужно подбрасывать чуть ближе к левому плечу
3. Не подкручивайте мяч
4. Правая рука — все время прямая
5. Бейте по мячу запястьем открытой ладони
6. Ладонь не сгибайте в суставах
7. При контакте с мячом разверните корпус
8. До удара по мячу глаза устремлены на него

ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Перенесите вес на переднюю ногу
2. Правая рука после удара по мячу останавливается
3. Занимайте свое место на площадке

26 • Волейбол: шаги к успеху

КОГДА НЕ ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Ошибки при выполнении нижней подачи связаны обычно с неправильным положением руки, на которой лежит мяч, а

срывы в верхней планирующей и боковой означают, как правило, что вы неудачно подбросили мяч. Здесь самое важное — подбросить его в нужную точку.

Техника верхней крученной подачи довольно сложна. Как ударить по мячу как обхватить его, где он в этот момент должен находиться — все эти факторы — решающие. Малейший технический брак — и вас постигнет неудача. Чтобы добиться стабильных результатов, вы должны повторять на тренировках одни и те же движения, меняя лишь угол расположения корпуса по отношению к сетке, изменяя тем самым направление полета мяча. Все случайные, лишние телодвижения надо исключить.

ОШИБКИ

Нижняя подача

-
1. Мяч летит скорее вверх, чем вперед, и не перелетает через сетку
 2. Удар получился несильным, и мяч угодил в сетку
 3. Вы не перенесли вес на переднюю ногу, и мяч полетел по слишком высокой траектории

КАК ИХ ИСПРАВИТЬ

1. Держите мяч на уровне пояса или даже ниже. Бейте под центр мяча и выносите руку вперед, по направлению к сетке. Переносите вес на переднюю ногу
2. Не двигайте рукой, на которой лежит мяч. Во время удара он должен быть неподвижен. Бейте запястьем открытой ладони

-
3. Во время контакта с мячом перенесите вес на переднюю ногу. Голова и плечи должны находиться впереди колен

Верхняя планирующая подача

1. Мяч летит в сетку
2. Мяч уходит вправо, за игровую часть сетки (это касается и правой и левой)
3. Подача недостаточно сильная, и мяч не перелетел через сетку
4. Мяч приземлился за лицевой линией площадки соперников
5. Вы подбросили мяч слишком далеко от себя, и, чтобы выполнить подачу, вам пришлось сделать шаг-другой вперед

-
1. Подбрасывайте мяч близко к правому плечу
 2. Мяч подбрасывайте прямо перед собой, а не вправо
 3. Вкладывайте в удар вес и силу всего тела. Бейте по мячу запястьем ладони, а не пальцами
 4. Бейте под центр мяча. При ударе мяч должен находиться прямо над головой
 5. Подбрасывайте мяч аккуратно, близко к корпусу и перед правым плечом

Верхняя резаная подача

ОШИБКИ

- | | |
|---|---|
| 1. Мяч летит в сетку | 1. Подбрасывайте мяч чуть назад, за правое плечо |
| 2. Мяч уходит вправо | 2. Мяч нужно подбрасывать перед корпусом, а не правее его |
| 3. Мяч не перелетел через сетку | 3. Во время касания мяча перенесите вес тела. |
| 4. Мяч ушел за лицевую площадку соперников | 4. Бейте по мячу запястьем открытой ладони |
| 5. Выполняя подачу, вы сделали два-три шага | |

КАК ИХ ИСПРАВИТЬ

Подача и ее прием: игра под вашу диктовку • 27

4. Бейте под центр мяча и, с силой обхватив его, прокатите пальцы по его верхушке. Затем опустите правую руку на уровень пояса

5. Слегка подбросьте мяч за плечо и перенесите вес вперед

Боковая планирующая подача

1. Мяч угодил в сетку

2. Мяч не долетел до сетки

3. Мяч ушел за лицевую линию площадки соперников

1. Вы подбросили мяч слишком далеко от левого плеча или слишком низко

2. В момент касания мяча разверните корпус. Бейте по мячу запястьем открытой ладони

3. Бейте под центр мяча и в направлении вашего левого плеча

4. Выполняя подачу вы сделали два-три шага

5. Мяч надо подбрасывать в направлении левого плеча поближе к корпусу. Любые шаги в сторону — совершенно лишние

ПРИЕМ ПОДАЧИ

Итак, на сегодняшний день вы изучили в общих чертах технику паса предплечьями и подачи. Теперь применяйте приобретенные навыки в ситуациях, близких к игровым.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПОДАЧИ

С приема подачи ваша команда начинает борьбу за ее отыгрыш. Удачный прием подачи — залог успешной атаки и победы в очередном розыгрыше мяча. Когда подача перейдет к вам, соперник уже не сможет набирать очки (напомним, что в первых четырех партиях матча очки набирает только подающая команда). Чтобы успешно принять подачу нужно заранее предугадать направление полета мяча и его траекторию и мгновенно оценить обстановку: вам ли принимать мяч или кому-нибудь из ваших партнеров. Чем быстрее вы решитесь взять игру на себя, тем больше времени у вас будет, чтобы занять нужную позицию и принять стойку.

Подача в сегодняшнем волейболе, как правило, мощная, пушечная. Разумеется, в правилах игры способы приема подачи не регламентируются, но мнение почти всех специалистов едино: сильно пущенный мяч надо принимать на предплечья.

Чтобы предугадать, куда и как полетит мяч, внимательно следите за телодвижениями соперника, стоящего на подаче. Присмотритесь, под каким углом развернуты его плечи, куда смотрит носок выдвинутой вперед ступни, и, конечно, следите за замахом его правой (или левой, если он левша) руки. Чем быстрее вы вычислите траекторию полета мяча, тем больше у вас шансов отразить подачу и сделать одновременно хороший первый пас.

28 • Волейбол: шаги к успеху

ПОДАЧА И ПРИЕМ

УПРАЖНЕНИЯ

1. ПОДБРОС МЯЧА

Это упражнение поможет вам научиться стабильно подбрасывать мяч при выполнении верхней планирующей подачи. Обозначьте на площадке рядом с вами, чуть правее выдвинутой вперед ноги, небольшой квадрат (30x30 см). Займите стойку, как при подаче. Правая рука — вытянута, не сгибайте ее. Подбросьте мяч повыше руки и так, чтобы он приземлился в квадрате.

Оптимальный результат:

9 точных подбросов из 10

Самоконтроль

- Сконцентрируйте внимание на мяче
- Высоко выбрасывайте руку, которая держит мяч
- Добивайтесь стабильности результатов

Увеличиваем нагрузку

- Сделайте меньший квадрат

Снижаем нагрузку

- Увеличьте квадрат

2, ТРЕНИРУЯСЬ У СТЕНЫ

Проделявая это упражнение, вы отрабатываете подачу, не рассчитывая пока что траекторию мяча и не думая о том, перелетит ли он через сетку или нет. Встаньте метрах в шести от стены, на которой проведите черту на уровне высоты волейбольной сетки.

ОПТИМАЛЬНЫЙ результат: 9 точных попаданий из

10

Подача и ее прием: игра под вашу диктовку • **29**

Самоконтроль

Выполняйте подачу. Мяч должен удариться об стену над этой чертой.

Увеличиваем нагрузку

• Нижняя подача:

Мяч во время удара по нему находится на уровне пояса. Рука, держащая мяч, неподвижна. Выполнив подачу, двигайтесь вперед, за мячом

• Верхняя планирующая:

Плечи развернуты параллельно сетке

Мяч — на ладони

Рука, подбросившая мяч, продолжает движение вверх

Правая рука обращена к цели

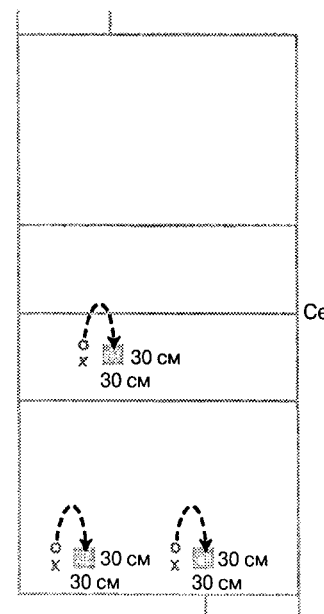
• Резаная и боковая подачи:

Подбрасывайте мяч аккуратно

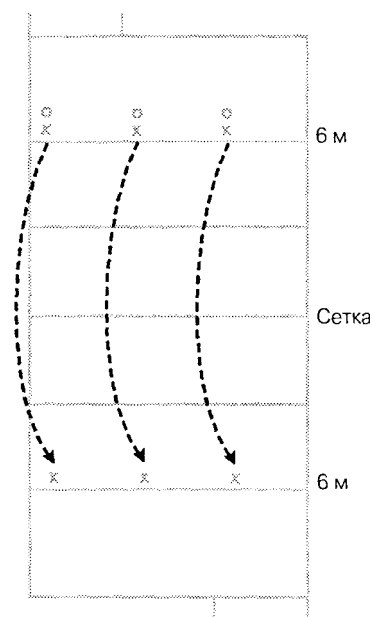
Бейте по мячу запястьем открытой ладони

Выполнив боковую подачу, на мгновение замрите на месте

Пока что отрабатывайте подачу на укороченной дистанции, не вкладывая в удары столько силы, сколько придется в игре. Станьте с партнером на противоположные площадки, отойдя от сетки метров на шесть. Подавайте мяч на партнера и получше цельтесь. Во-первых, мяч не должен задевать сетку, и, во-вторых, партнер, ловящий ваши мячи, может сделать не больше одного шага в сторону



Оптимальный результат: 7 точных подач из 10



Самоконтроль

- **Нижняя подача:**

Первым делом — точность движений, аккуратность

- **Верхняя планирующая:**

Стабильный подброс мяча в одну и ту же точку. Автоматизм движений. Исключить лишние телодвижения

- **Верхняя крученая и боковая:**

Аккуратно подбрасывайте мяч

Рука при ударе по мячу — прямая

В момент касания мяча плечи должны быть развернуты параллельно сетке

Увеличиваем нагрузку

- Увеличить расстояние между партнерами
- Партнер, ловящий мячи, не двигается с места

Снижаем нагрузку

- Сократить расстояние между партнерами
- Пониже натянуть сетку

30 • Волейбол: шаги к успеху

4. ПОДАЧА И ПАС ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ

Попрактикуемся в игровой ситуации. Вам нужно научиться рассчитывать скорость мяча, летящего на вашу площадку. Разбейтесь на группы по трое и возьмите по два мяча на группу. Тот, кто будет бросать вам мячи, становится по одну сторону сетки, на линии нападения (см. схему внизу). Вы и второй напарник — по другую сторону сетки. Вы как бы принимаете подачу стоя между лицевой линией и линией нападения, а второй напарник располагается правее вас, у сетки. Ему вы и будете отдавать пас.

Первый напарник бросает вам мяч через сетку. Вы принимаете его предплечьями и отдаете высокий (выше сетки, но чтобы мяч не перелетел через нее) пас партнеру. Цельтесь получше: партнер должен поймать мяч, сделав не более одного шага в сторону. Пока вы отбиваете брошенный вам мяч, второй напарник бросает другой мяч первому и тот адресует его снова вам, так что вы трудитесь без перерыва, в поте лица.

Оптимальный результат:

20 точных пасов из 25

самоконтроль

• Предугадывайте полет мяча

• Пока мяч не перелетел через сетку,

крикните: «Беру!»

• Успевайте переместиться к мячу и

принять стойку

Увеличиваем нагрузку

• Сильней бросайте мяч

• Чаще бросайте

• Бросайте мячи с площади подачи (см. схему б, внизу).

Снижаем нагрузку

• Бросайте мяч с меньшей силой

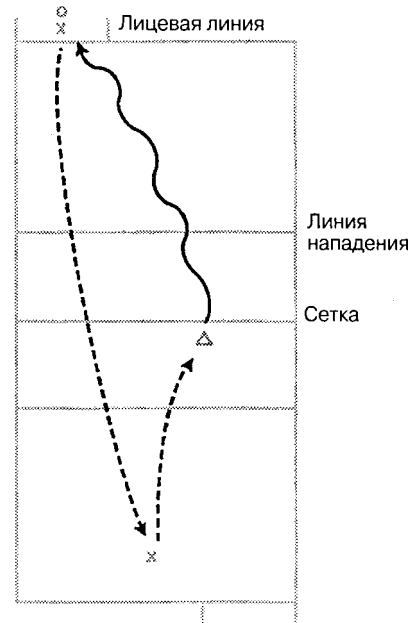
• Цельтесь при этом прямо в партнера

• Бросайте пореже

• Партнер, которому вы пасуете, может перемещаться к мячу на любое расстояние.



а



б

Подача и ее прием: игра под вашу диктовку • 31

5. ПОДАЧА С ЛИЦЕВОЙ ЛИНИИ

А сейчас давайте научимся рассчитывать силу удара по мячу и угол его траектории, подавая его с лицевой линии. Вы с партнером становитесь по разные стороны сетки, на лицевых линиях, и подаете мяч по очереди, стараясь, чтобы он проходил чисто, не задевая сетку.

Оптимальный результат:

а) 9 хороших нижних подач из 10

9 хороших верхних планирующих подач из 10

9 хороших крученых подач из 10

9 хороших боковых подач из 10

б) 25 непрерывных нижних подач

25 непрерывных верхних планирующих подач

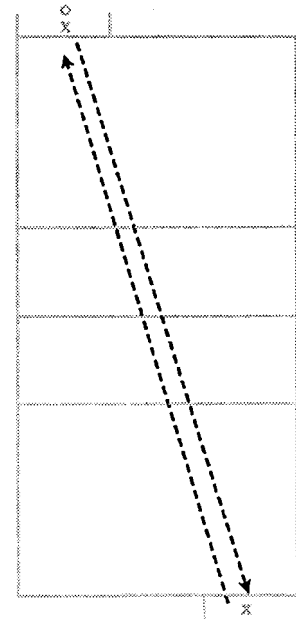
25 непрерывных крученых подач

25 непрерывных боковых подач

Увеличивайте нагрузку из-за лицевой

Самоконтроль

• Нижняя подача:



• Первым делом — точность движений, аккуратность во всем

• Верхняя планирующая:

- Стабильный подброс мяча в одну и ту же точку
- Автоматизм движений
- Никаких лишних телодвижений

• Верхняя крученая и боковая планирующая:

- При ударе по мячу корпус развернут в сторону цели
- Очень важен точный подброс мяча
- Бейте по мячу запястьем ладони
- После касания мяча продолжайте движение в его сторону

Увеличиваем нагрузку

- Станьте по диагонали к партнеру и подавайте из-за лицевой линии (см. схему)
- Подающий перемещается вдоль лицевой линии, меняя угол траектории мяча
- Подавайте в определенную часть площадки, мысленно разделив ее на две половины

Снижаем нагрузку

- Подающий может переместиться поближе к сетке
- Бейте по мячу с меньшей силой

По ходу этого упражнения вы принимаете подачи, находясь ближе к лицевой линии то в левом, то в правом углах площадки, то есть на игровых позициях правого и левого защитников. Заняв соответствующую позицию, вы просите мяч и, приняв его, делаете высокий (выше сетки) пас — с тем расчетом, чтобы мяч приземлился в квадрате 3х3 м. Этот квадрат ограничен с двух противоположных сторон средней линией и линией нападения и сдвинут метра на полтора влево от правой боковой линии. Один из ваших партнеров выполняет подачу, а вы, приняв ее, пасуете мяч второму напарнику, стоящему в квадрате. Тот ловит мяч после отскока и возвращает его подающему. И снова — подача, причем именно в тот угол (левый или правый) площадки, в который вы перемещаетесь.

32 • Волейбол: шаги к успеху

Оптимальный результат:

- а) На позиции правого защитника 6 хороших пасов предплечьями из 10. 10 удачных подач из 12
- б) На позиции левого защитника 6 хороших пасов предплечьями из 10. 10 удачных подач из 12

Самоконтроль

- Старайтесь предугадать направление полета мяча и его траекторию
- Кричите «Беру!», до того как мяч перелетит через сетку

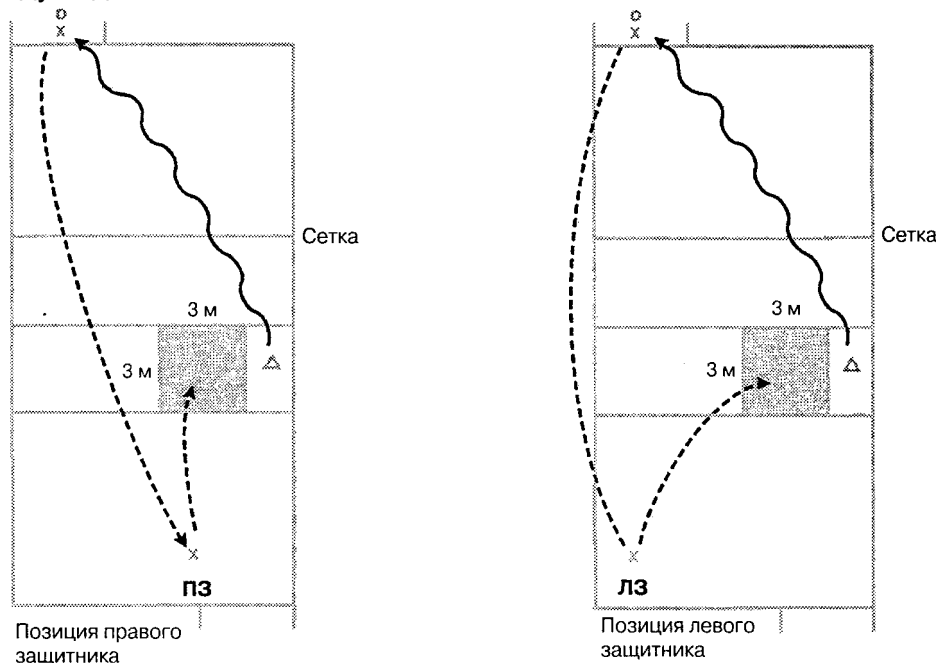
- Быстро перемещайтесь по площадке, принимайте нужную стойку и делайте пас

Увеличиваем нагрузку

- Партнер, стоящий на подаче, посылает мяч по низкой траектории
- Мяч летит не прямо на того, кто принимает подачу, а в сторону от него
- Подачи следуют одна за другой в быстром темпе

Снижаем нагрузку

- Подающий партнер посылает мяч по высокой траектории
- Он целится прямо в партнера, принимающего подачу
- Увеличьте интервалы между подачами



По ходу игры вы можете обнаружить уязвимые места в обороне соперника. Старайтесь попадать именно в эти точки площадки, и вы получите стратегическое преимущество. Но для этого нужно, конечно, долго тренироваться. Вот, скажем, такое упражнение. Прикройте какую-либо одну из шести переходных зон площадки квадратным (3x3 м) куском материи, листом фанеры — да чем угодно. Или просто очертите квадрат. Займите позицию на площади подачи по другую сторону сетки и подавайте, стараясь попасть в эту цель. То же самое проделайте, целясь в остальные 5 зон.

Подача и ее прием • 33

Оптимальный результат: Попасть в каждую цель по 5 раз, выполнив при этом 20 (а лучше — меньше) подач. Ведите учет точных попаданий, записывая их следующим образом:

Цель

Нижняя Верхняя планирующая

Верхняя крученая

Боковая планирующая

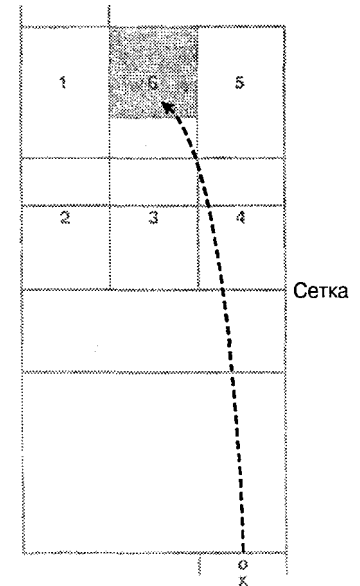
Самоконтроль

• Нижняя и верхняя планирующая подачи:

- Большой палец левой ноги направлен в сторону цели
- Правая рука движется в сторону цели
- Не забывайте переносить вес тела

• Верхняя крученая и боковая планирующая подачи:

- Аккуратно подбрасывайте мяч



- При ударе по мячу правая рука должна быть выпрямлена
- При крученой подаче быстро обхватывайте мяч ладонью

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшить размер квадрата
- Устроить небольшое соревнование. Две команды подают одновременно на противоположные площадки. Кто первый выполнил контрольный норматив, тот и выиграл

Снижаем нагрузку

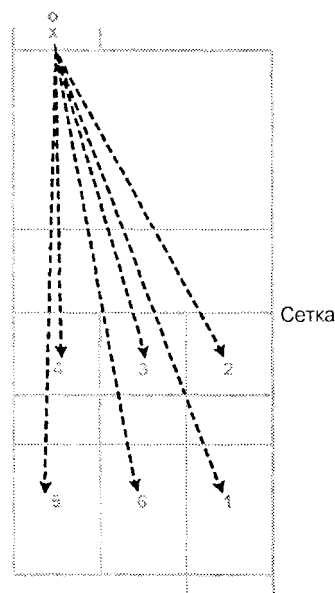
- Увеличьте квадрат
- Установите более щадящие контрольные нормативы (не 20 попыток, а, скажем, 25)

8. НАЗЫВАЙТЕ ЦЕЛЬ И ПОДАВАЙТЕ

Смысл упражнения, в котором тоже есть элемент соревнования, — отработать нацеленную подачу, которую во время игры используют довольно часто, учитывая при этом специфику обороны соперника — ее сильные и слабые стороны. Обе площадки разделены на шесть равных прямоугольников. Три расположены вдоль лицевых линий, и три — вдоль сетки. Они пронумерованы против часовой стрелки. № 1 — позиция правого защитника, № 2, 3 и 4 — зоны игроков передней линии, а 5 и 6 — соответственно зоны левого и центрального защитников. Перед выполнением подачи называйте номер прямоугольника, в который намерены попасть. Очки присуждаются следующим образом: 3 очка за попадание в указанную цель, 2 — если, промахнувшись, вы все же попали в соседний прямоугольник, но обязательно на той же линии, и 1 очко, если не рассчитали дистанцию (недолет или перелет).

34 • Волейбол: шаги к успеху

Оптимальный результат:
20 очков, заработанных на 10 подачах



Самоконтроль

Меняя направления ударов, поворачивайте лишь корпус — вместе с ним разворачивается и рука, бьющая по мячу. При подачах как на переднюю, так и на заднюю линии площадки соперников старайтесь, чтобы мяч пролетал над верхним краем сетки, не задевая ее

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшите площадь «мишеней»
- Подавайте только в зоны защиты (5,6 и 1)
- Установите лимит времени, отведенный на каждую подачу

Снижаем нагрузку

Увеличьте площадь мишеней
Подавайте только в зоны нападающих(2, 3 и 4)

9. БЕРЕМ ИГРУ НА СЕБЯ

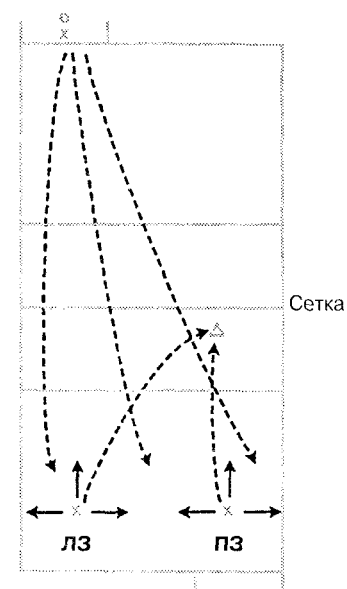
Это упражнение поможет начинающему волейболисту получить навыки командной игры, когда при приеме подачи партнеры понимают друг друга с полуслова. Вы также научитесь мгновенно принимать единственно правильное решение. В упражнении участвуют четверо. Один подает, два защитника — левый и правый — принимают подачи, а четвертый становится у сетки, ближе к правой боковой линии. Игрок, стоящий на подаче, отправляет мячи к передней линии, меняя направления ударов — то по центру, то ближе к боковым линиям. Выбор, кому принять подачу — за защитниками. Ориентируясь по обстановке, один из них с криком: «Беру!» бросается наперехват мячу и пасует его партнеру, стоящему у сетки.

Оптимальный результат:

9 хороших пасов из 10
10 точных подач в каждую из трех задних зон из 12

самоконтроль

- Не забывайте предупреждать партнера о своем решении
- Быстро перемещайтесь по площадке, моментально принимайте стойку и выполняйте прием
- Сохраняйте стойку



Увеличиваем нагрузку

- Подающий направляет мяч по низкой траектории и вкладывает в удар всю силу
- Подающий старается направить мяч так, чтобы он приземлился подальше от обоих защитников
- Поддачи следуют одна за другой в более быстром темпе

Снижаем нагрузку

- Подающий направляет мяч по высокой траектории
- Он целится прямо в защитников
- Поддачи следуют реже

10. НА ПОДАЧАХ - ВСЯ КОМАНДА

А сейчас вы попрактикуетесь в подачах, ощущая себя внутри единой командой, выступающей на ответственных соревнованиях. Это, скорее, даже не упражнение, а игра. Разбейтесь на две команды по 6 человек. Каждая находится на своей площадке подачи. Возьмите побольше мячей, разделив их поровну между соперниками. В качестве целей наметьте на обеих площадках, причем в одних и тех же зонах, квадраты 3х3 м.

Двое или трое игроков каждой команды одновременно начинают подавать, целясь в квадраты. Выполнив подачу, игрок бежит за мячом и возвращается на свое место, чтобы повторить упражнение. Пока он отсутствует, подачу выполняет его партнер. Так все игроки команды меняют друг друга. Повторяйте упражнение, целясь поочередно в остальные 5 зон.

Оптимальный результат:

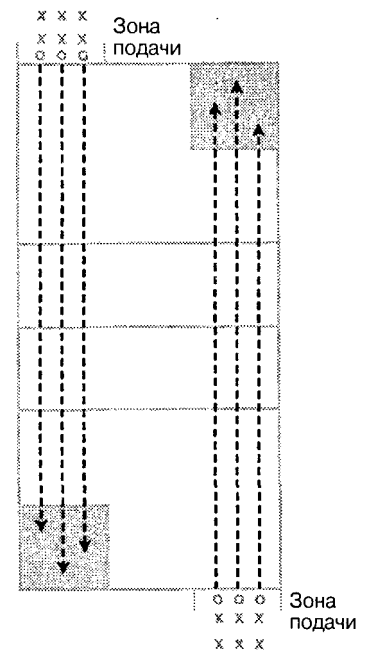
В каждую зону все игроки команды должны сделать по 20 подач, стараясь опередить соперников, а потом сравните результаты.

Цель № 1 ___
Цель № 2 ___

Цель № 3 ___
Цель № 4 ___
Цель № 5 ___
Цель № 6 ___

Самоконтроль

- Аккуратно подбрасывайте мяч
- Замах руки — точно в сторону цели
- Бейте по мячу подушечкой открытой ладони



Увеличиваем нагрузку

- Уменьшить площадь мишени
- Поддачи выполняются в более быстром темпе

Снижаем нагрузку

- Увеличить площадь мишени
- Подавать можно с любой точки за лицевой линией

11. МИНУС ДВА

Это упражнение — тоже своего рода соревнование. Игроки подают мяч на площадку соперников и в случае неудачи теряют очки. Упражнение напоминает предыдущее, но квадратов здесь нет — важно попасть в игровое поле. Игроки обеих команд подают по одному разу один за другим. Сбегав за мячом, волейболист возвращается и становится в конец очереди. За каждую точную подачу команда зарабатывает 1 очко. За промах лишается двух. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков.

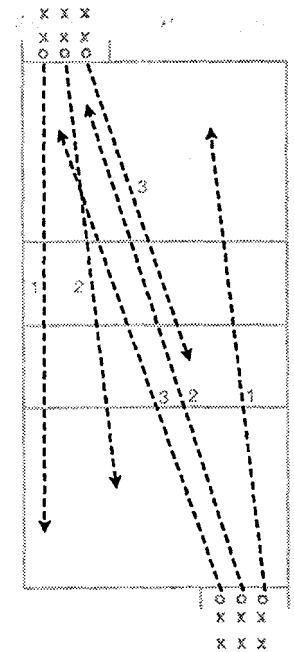
Оптимальный результат:

Набрать 20 очков

Самоконтроль

- Не торопитесь
- Получше цельтесь
- Аккуратно подбрасывайте мяч

Увеличиваем нагрузку



- Постарайтесь набрать 20 очков как можно быстрее
- Подавайте только на одну половину площадки соперников

ПОДВОДЯ ИТОГИ

Итак, главные элементы волейбола — подача и ее прием. Мастерски выполненные подачи могут внести разлад в ряды соперника и заставить его ошибаться, а безукоризненный прием подачи — залог успешной контратаки.

Освойте первым делом нижнюю подачу, а затем — верхнюю планирующую. Лишь после того как добьетесь оптимальных результатов, переходите к подачам более сложным. Участвуя в соревнованиях, пользуйтесь тем способом, в котором вы наиболее преуспели, но на тренировках не забывайте осваивать новое. Чем больше разных подач в вашем техническом арсенале, тем ценнее вы как игрок.

Попросите опытных партнеров понаблюдать за тем, как вы выполняете все четыре вида подач. Пусть он (или она) проследит, чтобы при нижней подаче вы вовремя переносили вес тела (см. рис. 3.1). При верхней планирующей подаче ваш «консультант» должен встать у вас за спиной, чтобы лучше видеть, как вы подбрасываете мяч (см. рис. 3.2). При верхней крученой подаче главное внимание — взаимному расположению ударной руки и корпуса в момент контакта с мячом (см. рис. 3.3). При боковой планирующей — контакту ладони с мячом (рис. 3.4). Главное здесь — прямой удар, чтобы мяч не закручивался.

Прием подачи должен одновременно быть хорошим пасом. Как этого добиться? Ответ прост, но все же — «повторенье — мать ученья». Тренируйтесь принимать любые виды подач во всех концах площадки. Пусть опытные игроки оценят, как вы готовитесь к приему подачи. Если вы научитесь заранее разгадывать маневр соперника, стоящего на подаче, и вычислять направление полета мяча, успех вам обеспечен.

ШАГ

ДИРИЖИРУЯ АТАКОЙ

4 ПЕРЕДАЧА СВЕРХУ:

Мяч, отбитый вашими соперниками, летит над сеткой по высокой траектории и прямо на вас. Принять его несложно, и ваши партнеры уже приготовились атаковать. Но вы почему-то выбрали неудачный вариант: вместо того чтобы сделать верхний пас, над головой, позволили мячу опуститься и приняли его предплечьями. Нижний пас получился безадресным: мяч угодил в гущу игроков, и атака сорвалась. Так вот, запомните: если мяч летит медленно, по высокой траектории, делайте передачу только сверху. Верхний пас — следующий элемент техники волейбола, который вам предстоит освоить. Пас должен быть навесным и точным, адресованным партнеру — игроку передней линии. Переводить мяч таким способом на половину соперников лучше не стоит — он станет их легкой добычей.

Передача сверху (обычно это второй пас) адресуется, как правило, атакующему игроку. В большинстве случаев ее

выполняет связующий игрок (или, как еще говорят, диспетчер команды), но владеть в совершенстве этим приемом обязан каждый. Ведь в игре всякое случается. Мяч при такой передаче вы отдаете либо вперед перед собой, либо назад, за голову. Высота передачи зависит от того, какой атакующий удар собирается нанести ваш партнер по команде. Сегодняшний волейбол предъявляет к связующему игроку высокие требования: он должен безукоризненно владеть несколькими вариантами верхнего паса и делать точные передачи как вперед, так и назад.

В чем важность передачи сверху?

Верхний пас делают, принимая мяч, летящий выше уровня плеч и с небольшой скоростью. Говоря откровенно, им вообще надо пользоваться как можно чаще. Не ждите, пока мяч снизится настолько, что его придется принимать на предплечья, то есть делать передачу снизу. Запомните: верхний пас — наиболее точен и эффективен.

При каждом розыгрыше очка конечная цель команды — удачно завершить трехходовую комбинацию: первый пас, второй и атакующий удар. Стало быть, первое, что требуется от вас и ваших партнеров, — приняв мощную подачу, погасить скорость мяча и сделать мягкий высокий пас связующему игроку. Второй пас — это уже второе касание мяча из трех разрешенных, и связующий должен сделать точную передачу в ту точку, откуда нападающему удобнее всего нанести атакующий удар. Это будет эффектная точка в очередном розыгрыше очка. Как видите, от связующего зависит очень многое. Обычно именно он лучше всех в команде владеет техникой верхнего паса (или, если хотите, передачи сверху).

Именно второй пас определяет, как завершится атака. Чем лучше передачи от диспетчера, тем точнее атаки вашей команды и тем заметней ее преимущество над соперниками.

Развивая атаку, партнеры делают друг другу подсказки. В частности, просят связующего сделать не просто пас, а передачу в строго определенную точку. Обычно подобная информация передается с помощью двух пальцев. Один указывает высоту мяча над сеткой, а второй — его место в горизонтальной плоскости, параллельно сетке (левее-правее). Но, как вы догадываетесь, противник тоже не дурак, поэтому некоторые команды изобретают своего рода шифровальный код. Если же говорить об американских национальных сборных, то в них принята сейчас трехпальцевая система. Третий палец указывает на расстояние между мячом и сеткой по горизонтали (ближе-дальше).

Поскольку наша книга — всего лишь введение в теорию и практику волейбола, ограничимся тремя разновидностями второго паса, то есть передачи, выполняемой связующим игроком. Итак, высокая прострельная передача, короткая и передача назад, за спину. Прострельная делается по направлению к левой боковой линии площадки, причем так, что если к мячу не успеть, он как раз на эту линию и опустится.

Передача сверху: дирижируя атакой • 39

Мяч взлетает по меньшей мере на два метра выше сетки. Успеть к нему — задача нападающего.

Короткий пас — это когда диспетчер посылает мяч прямо перед собой, недалеко и сантиметров на тридцать-шестьдесят выше сетки. Он точно направляет его под удар атакующему игроку, который, быстро заняв нужную позицию, выпрыгивает в тот момент, когда связующий касается мяча, или даже с опережением.

Передача назад короче прострельной, и траектория полета мяча ниже — полтора-два метра над сеткой. Техника выполнения — та же, что и при передаче вперед, с той лишь разницей, что игрок прогибается в спине и направляет мяч назад. Заметьте: к какому пасу ни готовился бы опытный диспетчер, его телодвижения будут абсолютно идентичны, но нестандартная передача застанет соперников врасплох (см. рис. 4.1).

Как выполняется верхний пас?

Стойка готовности такова. Правая нога чуть выдвинута вперед, ступни — на ширине плеч. Ноги согнуты в коленях, кисти рук — на уровне лба, сантиметров примерно на двадцать выше него. Большие пальцы рук направлены к глазам.

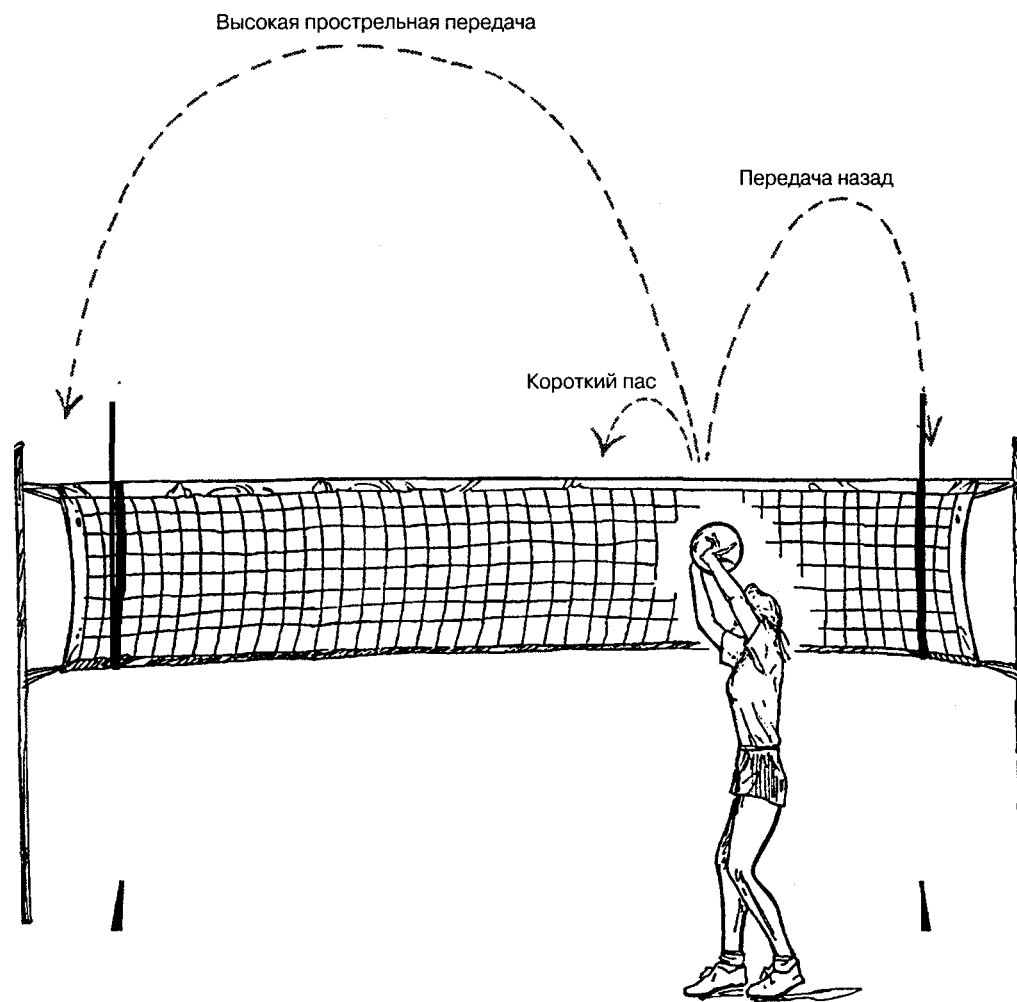


Рис. 4.1. Траектории полета мяча при высокой прострельной передаче, короткой и передаче назад. Ограничительные ленты на сетке, маркирующие ее игровую часть, находятся в точности над боковыми линиями

40 • Волейбол: шаги к успеху

Расположите пальцы обеих рук «окошком», причем расстояние между указательными пальцами должно вдвое превышать расстояние между большими пальцами. Через это «окошко» и следите за мячом. Плечи должны быть развернуты вперед по отношению к цели. В момент контакта с мячом кисти как бы приобретают его форму, но касаетесь вы его лишь двумя верхними фалангами пальцев. В этот момент нужно распрямить руки и ноги и перенести вес тела вперед, в направлении вашего паса (см. рис. 4.2).

Связующий игрок занимает позицию у правой боковой линии, около сетки, и стоит лицом к левой боковой линии. Вторая передача выполняется как обычный верхний пас. Адресуя мяч нападающему, нужно посылать его не вплотную к сетке, а чуть в сторону (на 0,3-1 м), чтобы игрок, выполняя сильный удар, не задел ее рукой. Многие начинающие диспетчеры посылают мяч слишком близко к сетке. Это неправильно еще и потому, что у нападающего получается слишком маленький «угол обстрела», и он не может обвести блок. Уж лучше отправлять второй пас подальше от сетки, чем вплотную к ней. Издалека обвести блок легче, чем с близкого расстояния.



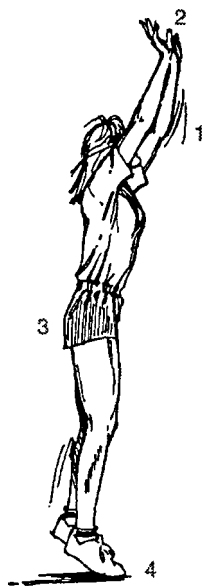
Подготовка

1. Перемещайтесь к мячу
2. Займите позицию и примите нужную стойку
3. Разверните плечи вперед к цели
4. Ноги не напряжены, одна впереди другой
5. Слегка согните руки и ноги
6. Кисти рук надо лбом, выше его на 15-20 см
7. Держите руки перед собой
8. Смотрите на мяч через «окошко», сформированное кистями рук
9. Подводите руки к мячу



Выполнение

1. Коснитесь мяча ниже его центра
2. Касание выполняется двумя верхними фалангами пальцев
3. Выпрямите руки и ноги в направлении цели
4. Перенесите вес в сторону цели
5. Отправляйте мяч на нужную высоту
6. Отправляйте его навесом либо к лицевой линии, либо под «ударную» руку атакующего партнера



Дальнейшие действия

1. Полностью выпрямите руки
2. Кисти направлены к цели
3. В ту же сторону движутся бедра
4. Перенесите вес по направлению к цели
5. В ту же сторону двигайтесь и сами

Передача сверху: дирижируя атакой • 41

КОГДА НЕ ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

При выполнении верхнего паса новички нередко сталкиваются с трудностями, и главных причин тому две. Первая: игроки занимают неправильную позицию, забывая о том, что мяч во время контакта с ним должен находиться прямо напротив корпуса волейболиста. И вторая: игроки принимают мяч на прямых ногах и бьют по нему прямыми руками. Поэтому удобную позицию надо занять загодя и принять среднюю стойку. Важно также правильное расположение корпуса по отношению к сетке. Если вы выставили вперед правую ногу, шансов на то, что мяч случайно перелетит через сетку, меньше. Кроме того, выполняя навесную передачу в такой стойке, вы обладаете большим обзором - видите и сетку, и атакующего партнера.

ОШИБКИ

КАК ИХ ИСПРАВИТЬ

1. Мяч коснулся ваших ладоней, и произошла его «задержка»	1. Вытяните пальцы и обхватите мяч, касаясь его лишь двумя верхними фалангами
2. Мяч пошел вертикально вверх, а не по на-весной траектории к нужной цели	2. Вы забыли вовремя распрямить руки и ноги в сторону цели и перенести в том же направлении вес тела. Бейте в нижнюю половину мяча, но не под низ
3. Наметив цель, вы все же промахиваетесь	3. Плечи обязательно должны быть развернуты вперед к цели. Кроме того, усилия двух рук должны быть равными
4. Мяч пошел закрученным	4. Нужно передать мячу «моментальный импульс», чтобы мяч не прокатился по пальцам
5. Мяч улетел через сетку на половину противника	5. Находясь на правой половине площадки, нужно стоять лицом к левой боковой линии, выдвинув вперед правую ногу
6. Мяч угодил в сетку	6. Во время приема мяча плечи должны быть развернуты вперед по отношению к намеченной цели
7. Мяч не долетел до боковой линии	7. Распрямляя руки и ноги, вы вложили в их движение недостаточно усилий
8. Вы дали чересчур низкий пас	8. Высшая точка паса вперед — 2–2,5 м над сеткой. Паса назад — 1,5–2 м. Следуйте этим стандар-там и сделайте траекторию полета мяча повыше. Направление движения рук — скорее по вертикали

42 • Волейбол: шаги к успеху

ПЕРЕДАЧА СВЕРХУ

УПРАЖНЕНИЯ

1. ПАС - ОТСКОК МЯЧА - ПАС

Это упражнение особенно полезно для новичков, боящихся повредить пальцы рук. Бить по мячу, отскочившему от пола с небольшой скоростью, гораздо легче, чем по мячу, летящему с высоты.

Делайте верхние пасы так, чтобы высота траектории мяча была не менее полутора метров. Когда он будет отскакивать от пола, повторяйте передачи. Проделывая упражнение, оставайтесь в пределах половины своей площадки.

Оптимальный результат:

25 последовательных верхних пасов

Самоконтроль

- Ждите, когда мяч подпрыгнет
- Касайтесь его лишь двумя фалангами пальцев
- При контакте с мячом выпрямляйте руки и ноги

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшите площадь, в пределах которой вы проделываете упражнение

Снижаем нагрузку

2, Бросок от партнера и ответная передача ему

Выполняя это задание, вы бьете по мячу который летит с высоты прямо на вас. Партнер несильно и по высокой траектории бросает мяч в вашу сторону. Вы возвращаете ему мяч с помощью передачи сверху, причем довольно точно: ловя мяч, напарник может сделать в любую сторону лишь один шаг.

Оптимальный результат:

8 точных верхних пасов партнеру

Самоконтроль

- Ждите, пока мяч подпрыгнет
- Касайтесь его лишь двумя фалангами пальцев
- При контакте с мячом выпрямляйте руки и ноги

Увеличиваем нагрузку

- Меняйте направление и высоту бросков
- При контакте с мячом распрямляйте руки и ноги

Снижаем нагрузку

- Партнеру, ловящему мяч, можно сделать несколько шагов в сторону
- Броски следуют пореже

3. ПЕРЕДАЧА БЕЗАДРЕСНОГО МЯЧА

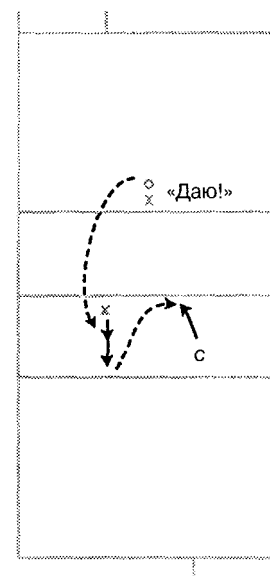
По ходу этого упражнения вы исполняете роль игрока передней линии, принимающего безадресный мяч. Вы стоите у сетки, готовясь участвовать в блоке, но, услышав команду, быстро перемещаетесь назад.

Разбейтесь на группы по три человека. Тот, кто бросает вам мячи, стоит по другую сторону сетки, около линии нападения. Вы стоите у самой сетки. Кисти — на уровне плеч, пальцы — вытянуты. Короче говоря, готовитесь к блокировке. Третий игрок, разводящий, стоит на вашей же площадке, на линии нападения.

Передача сверху: дирижируя атакой • 43

«Соперник» выкрикивает «Даю!» и перебрасывает мяч высоко над сеткой. Он летит к вашей линии нападения. Услышав команду, вы быстро перемещаетесь в сторону от сетки, принимаете мяч и делаете верхний пас своему связующему, который бросается вперед, к средней линии.

Траектория вашей передачи должна быть выше сетки сантиметров на шестьдесят-девяносто. Связующий, занявший позицию у сетки, ловит мяч, отбитый вами. При этом он может сделать лишь один шаг в сторону. Поймав мяч, он возвращает его «сопернику», и упражнение повторяется.



Оптимальный результат:

8 точных верхних пасов из 10

Самоконтроль

- Плечи развернуты вперед по отношению к цели
- Передача должна быть высокой

- Переносите вес в направлении к цели

Увеличиваем нагрузку

- Меняйте направление и мощь бросков

Снижаем нагрузку

- «Соперник» делает легкие броски
- Перед тем как совершить бросок, он ждет, пока вы переместитесь к линии нападения
- Связующий, ловящий ваши передачи, может сделать не один шаг, а больше

4. КОРОТКИЙ ПАС, ПАС НАЗАД, ДЛИННЫЙ ПАС

А сейчас потренируемся в отработке верхнего паса назад, за голову и в передачах сверху вперед — на различные дистанции.

Выполняйте это упражнение втроем. Все становятся в одну линию, на расстоянии примерно в 3 метра друг от друга. Тот, кто справа, смотрит в затылок тому кто в центре, который в свою очередь стоит лицом к лицу с игроком, находящимся слева. Последний и начинает упражнение, делая передачу сверху игроку в центре. Тот в свою очередь делает верхний пас назад, за голову, третьему, а тот длинным верхним пасом возвращает мяч первому пасующему

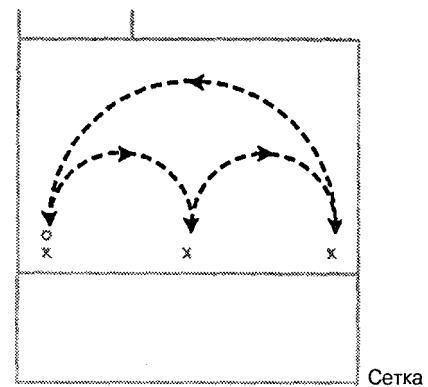
Оптимальный результат:

15 непрерывных трехходовых комбинаций

Самоконтроль

- Техника выполнения передачи назад в принципе не отличается от техники верхнего паса вперед, но в этом случае при касании мяча нужно прогнуться в спине
- При передаче назад мяч летит скорее вертикально, чем горизонтально (траектория его полета довольно крутая)
- Делая длинный пас, быстрее разгибайте руки и ноги

44 • Волейбол: шаги к успеху



Увеличиваем нагрузку

- Встаньте подальше друг от друга

Снижаем нагрузку

- Встаньте поближе друг к другу
- Делайте навесы повыше

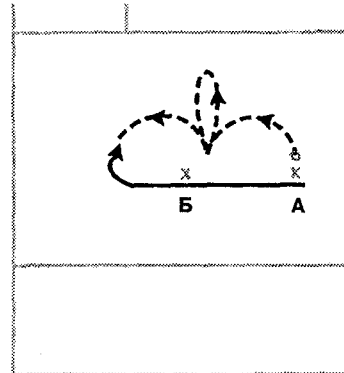
5. ПЕРЕДАЧА-ПЕРЕМЕЩЕНИЕ-ПЕРЕДАЧА

Это упражнение научит вас следить за работой ног и за контролем над мячом при выполнении паса назад. И вообще

оно полезно для поддержания спортивной формы.

Встаньте лицом к лицу с партнером. Посмотрите на схему - вот что надо делать. Игрок А делает передачу сверху игроку Б и бежит, чтобы занять позицию за его спиной. Приняв мяч, игрок Б сначала делает верхний пас самому себе, затем — пас назад игроку А и поворачивается к нему лицом. Игрок А, приняв мяч, возвращает его верхним пасом игроку Б и снова бежит к нему за спину. Упражнение можно продолжать, сколько вам вздумается.

Оптимальный результат:



10 непрерывных серий пасов вперед и назад

Самоконтроль

- Пасуйте и перемещайтесь как можно быстрее
- Делайте навесы повыше — у вас будет больше времени переместиться на новую позицию
- Прежде чем сделать передачу, примите удобную стойку

Увеличиваем нагрузку

- Делайте более низкие передачи
- Игрок Б не делает пас сам себе, а сразу же выполняет передачу назад

Снижаем нагрузку

- Делайте более высокие передачи
- Игрок Б, перед тем как выполнить передачу назад, несколько раз пасует сам себе

Передача сверху: дирижируя атакой • 45

6. Круг за кругом

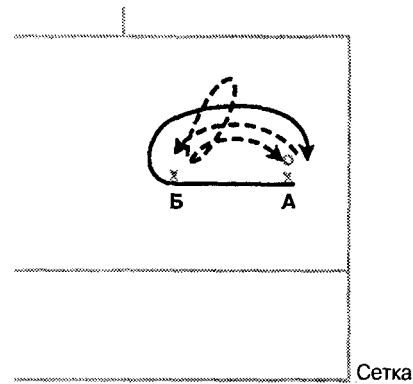
Поупражняемся в высоких пасах. Выполняя это упражнение, вы сами убедитесь в том, что чем выше передачи, тем легче продолжать тренировку. Это задание к тому же полезно для общего физического развития.

Встаньте, как и в предыдущем упражнении, лицом к лицу с партнером. Игрок А делает передачу сверху игроку Б, а потом бежит в его сторону. Но на этот раз обегает вокруг него и возвращается на свое место. Игрок Б между тем делает высокий пас самому себе, а когда игрок А возвращается на исходную позицию, пасует уже ему. Игрок А возвращает ему мяч, и упражнение продолжается по той же схеме.

Оптимальный результат:

10 непрерывных серий

самоконтроль



- Пасуйте и бегите как можно быстрее
- Делайте навесы повыше — у вас будет больше времени, чтобы вернуться на исходную позицию
- Прежде чем сделать передачу, примите удобную стойку

Увеличиваем нагрузку

- Делайте передачи пониже
- Игрок Б не делает пас самому себе, а сразу же выполняет передачу на игрока А

Снижаем нагрузку

- Делайте навесы повыше
- Пока игрок А совершает круг, игрок Б может сделать несколько пасов самому себе

7. ВЫСОКАЯ ПРОСТРЕЛЬНАЯ ПЕРЕДАЧА

Это упражнение поможет вам рассчитывать силу удара по мячу и траекторию полета мяча — с тем, чтобы он опускался над боковой линией площадки. У начинающих игроков зачастую получается посылать мяч слишком близко к сетке или же далеко от боковой линии.

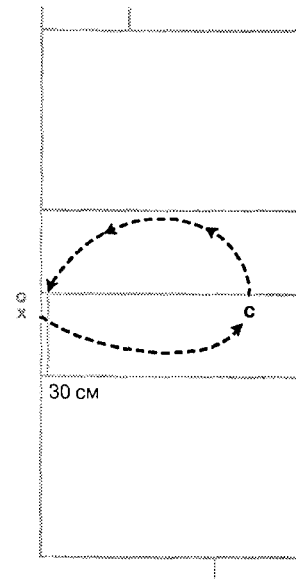
Встаньте около сетки, метрах в двух от правой боковой линии. Партнер занимает позицию за левой боковой линией и бросает вам мяч. Вы делаете высокую прострельную передачу в сторону партнера. Мяч должен взлететь по крайней мере на два метра выше сетки и приземлиться на площадке в пределах 30 см от левой боковой линии.

Оптимальный результат:

15 точных передач из 20

самоконтроль

- Примите нужную стойку
- Корпус развернут к цели
- Направляйте мяч вперед и одновременно вверх
- Сделав передачу, двигайтесь в сторону цели



Увеличиваем нагрузку

- Партнер бросает мяч то ближе к сетке, то подальше от нее
- Придвиньтесь ближе к правой боковой линии

Снижаем нагрузку

- Партнер, бросающий мяч, подходит поближе к вам

8. ВЫСОКИЙ ПАС НАЗАД

Теперь отработаем технику передачи мяча к правой боковой линии, то есть паса назад, за голову. В упражнении участвуют трое. Один из ваших партнеров бросает вам мяч по высокой траектории. Вы, связующий игрок, стоите, как и в предыдущем упражнении, в двух метрах от правой боковой линии. Второй ваш партнер располагается позади вас, за правой боковой линией. Получив мяч, вы делаете высокий — по меньшей мере на полтора метра выше сетки — пас назад. Мяч должен приземлиться на площадке в пределах 30 см от правой боковой линии.

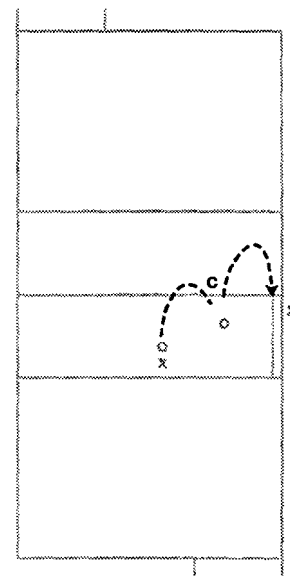
Оптимальный результат:

15 точных передач из 20

Самоконтроль

- Примите нужную стойку
- Корпус развернут к цели
- Выполняя передачу не забывайте прогибаться в спине
- Сделав пас, оглянитесь назад, чтобы удостовериться в своем успехе

Передача сверху: дирижируя атакой • 47



Увеличиваем нагрузку

- Бросайте мяч на разные расстояния от сетки
- Бросайте его на разную высоту

Снижаем нагрузку

- Партнер бросает мяч связующему с близкого расстояния
- При этом он становится прямо напротив него

9. КОРОТКИЙ ПАС

Цель упражнения — отработка быстрого взаимодействия связующего и нападающего. Атака готовится заранее, с первого касания команды, и чем выше первый пас связующему, тем больше времени у нападающих занять атакующие позиции.

Для упражнения вам нужен партнер. Он выступает в роли нападающего и стоит на линии нападения. Вы, связующий, стоите у сетки. Нападающий делает вам передачу сверху и бежит к сетке. Вы же делаете короткий верхний пас. Мяч должен взлететь сантиметрах в тридцати впереди вас и на 30-60 см выше сетки. В тот момент, когда вы касаетесь мяча, или за мгновение до него нападающий выпрыгивает вверх и делает замах «ударной» рукой, имитируя завершение атаки, но вместо этого просто ловит мяч. Затем он возвращается на линию нападения, и упражнение повторяется. По ходу дела меняйтесь ролями.

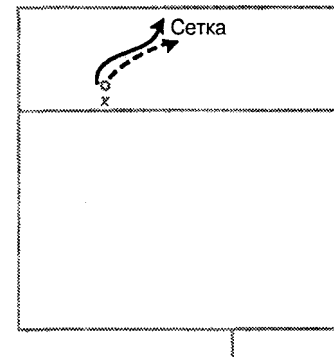
Оптимальный результат:

5 четких комбинаций из 10

самоконтроль

- Пас связующему отдается на уровень его поднятой вверх руки
- Связующий говорит, когда ему нужно отдать пас
- Атакуйте быстро, замах должен быть резким и коротким
- Нападающий должен высоко выпрыгивать, чтобы дотягиваться до мяча в высшей точке его траектории

48 • Волейбол: шаги к успеху



Увеличиваем нагрузку

- Пасуйте связующему пониже

Снижаем нагрузку

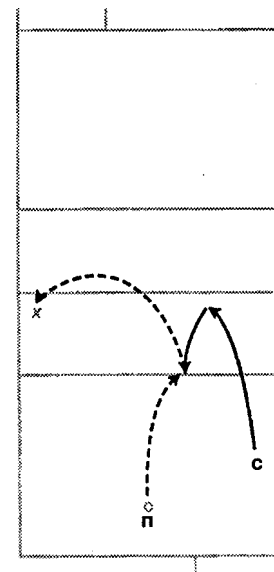
- Пасуйте связующему повыше

10. Пас из неудобного положения

Предыдущие упражнения предусматривали, что связующий игрок получает идеальный пас. Но это ведь не игра, а всего лишь тренировка. Поэтому вернемся в реальность: передача диспетчеру — не совсем удачна, а от него пас требуется ювелирный. Таков уж закон волейбола: каждый игрок обязан исправить ошибку партнера.

Это упражнение выполняют трое. Первый подает мяч, второй — связующий, а третий — тот, кому мяч предназначен. Первый становится у лицевой линии, второй — на месте правого защитника, а третий — у левой боковой линии, в полуметре от сетки.

С криком «Пошли!» первый высоко подает мяч метра на три в сторону от сетки, имитируя тем самым неудачный пас. Связующий, в ожидании точной передачи, поначалу мчится к сетке, но, увидев ошибку партнера, возвращается назад, разворачивается лицом к левой боковой линии и делает высокую прострельную передачу на третьего игрока. Мяч при этом должен взлететь над сеткой по крайней мере на два метра, а третий игрок, ловя его, может сделать в сторону не более одного шага.



Оптимальный результат:

8 высоких прострельных передач в руки партнеру из 10

Самоконтроль

- Успевайте подготовиться к выполнению передачи
- Корпус развернут к цели
- Мяч должен быть пойман не далее чем в полуметре от сетки

Увеличиваем нагрузку

- Подавайте мяч по низкой траектории или подальше от связующего

Снижаем нагрузку

- Подавайте мяч повыше и прямо на связующего

Передача сверху: дирижируя атакой • 49

11. Подача, пас предплечьями, второй пас

А сейчас - почти игровая ситуация. Один из волейболистов, приняв подачу, пасует мяч связующему, а тот - нападающему

В упражнении участвуют четверо. Принимающий подачу становится на место левого защитника, связующий располагается у сетки, метрах в двух от правой боковой линии, нападающий стоит за левой боковой линией, а четвертый игрок находится на площадке подачи противоположной площадки (см. схему а, внизу).

Итак, следует нижняя прямая подача в левую половину площадки «соперников». Защитник, приняв ее предплечьями, пасует мяч связующему. Пас должен быть точным: диспетчер, получив его, может сделать не более шага в сторону. Приняв пас, он делает высокую прострельную передачу. Мяч при этом должен взлететь над сеткой на два метра и приземлиться у самой боковой линии — не далее чем в 30 см от нее. Нападающий, проверяя точность передачи, ждет, пока мяч совершит отскок, и только после этого возвращает его подающему.

Другой вариант. Защитник принимает подачу в правой половине площадки. В этом случае связующий, получив пас, делает высокую (на полтора метра выше сетки) передачу назад. Мяч должен приземлиться в пределах 30 см от правой боковой линии (см. схему б, внизу).

Оптимальный результат:

12 точных подач из 15
10 точных пасов предплечьями из 12
8 точных вторых пасов из 10

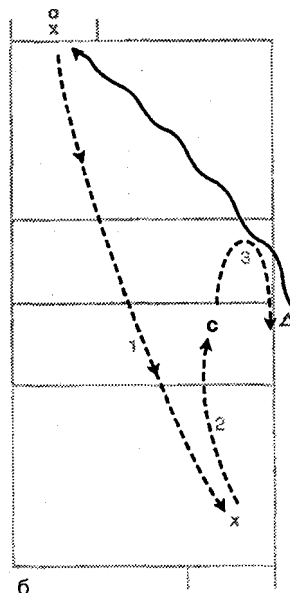
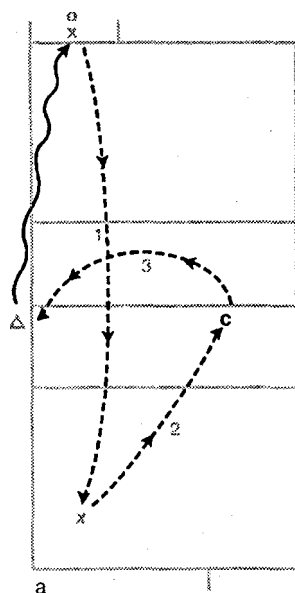
Увеличиваем нагрузку

- Направляйте подачу в сторону от защитника
- Пасуйте не прямо на связующего, а в сторону от него

Снижаем нагрузку

Самоконтроль

- Подача может быть высокой и не слишком сильной
- Приготовьтесь к приему подачи
- До того как мяч перелетел через сетку, нужно крикнуть «Беру!»
- Комбинация выполняется в быстром темпе
- Делайте небольшой перерыв между подачами
- Подавайте прямо на защитника
- Выполняйте только нижние подачи



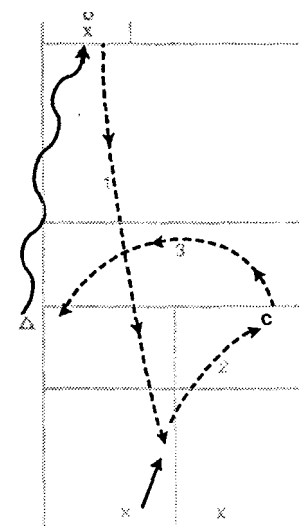
50 • Волейбол: шаги к успеху
12. КОМУ ПРИНИМАТЬ ПОДАЧУ?

В этом упражнении на приеме подачи стоят двое, и им вместе решать, кто возьмет на себя игру. Защитники занимают позиции в глубине обороны, ближе к лицевой линии — так, собственно говоря, и принято в современном волейболе.

В упражнении участвуют пять игроков. Подающий стоит, естественно, на площадке подачи. По другую сторону сетки располагаются в левой и правой зонах два защитника. Позицию у сетки, в полутора метрах от правой боковой линии, занимает связующий игрок, а за левой боковой линией стоит тот, кому предназначается второй, последний, пас.

Подачи — только нижние и попеременно в разные углы площадки. Пока мяч не перелетел через сетку, защитники должны решить между собой, кто будет его принимать. Взявший игру на себя отдает пас предплечьями диспетчеру который, как всегда, может сделать не более одного шага в сторону Диспетчер, в свою очередь выполняет высокую прострельную передачу на левый фланг. Мяч взлетает на два метра над сеткой и опускается не дальше чем в 30 см от левой боковой линии. Стоящий там игрок ловит мяч после отскока и возвращает его подающему

Оптимальный результат:



- 6 точных подач в левый и правый углы площадки из 10
- 5 точных пасов предплечьями из 6 попыток (задание обоим защитникам)
- 8 точных вторых пасов из 10

Самоконтроль

- Не мешкайте при «дележе» подачи, но и не ошибайтесь в выборе

- Договоритесь об условных знаках
- Главное — спокойствие и аккуратность

Увеличиваем нагрузку

- Принимающий подачу пасует подальше от сетки
- При этом он посылает мяч по низкой траектории

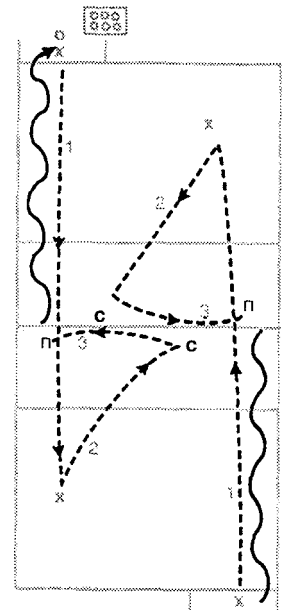
Снижаем нагрузку

- Поддачи следуют высокие и несильные
- Подающий целится в защитников
- Пас связующему — высокий и легкий
- Поддачи следуют с небольшими перерывами

Это упражнение — состязание, напоминающее игровую ситуацию. Разбейтесь на две команды из четырех игроков. Четверка такова: на одной половине спортивной площадки — подающий, а на другой — защитник, связующий и нападающий.

Две команды вступают в игру одновременно. За каждую удачную комбинацию — подача, пас предплечьями и второй пас, от связующего, — команда зарабатывает 1 очко. Точной подачей считается та, при которой мяч не задевает сетку и приземляется на противоположную сторону площадки. Хороший пас связующему — тот, когда диспетчер делает не более шага в сторону. А хороший пас от него — когда мяч взлетает над сеткой на высоту не менее 1,8 м и приземляется точно на боковую линию или в пределах 30 см от нее. Нападающий ловит мяч после отскока и возвращает его партнеру по команде, стоящему на подаче на противоположной стороне площадки.

Передача сверху: дирижируя атакой • 51



Оптимальный результат:

постарайтесь первыми набрать 20 очков

Самоконтроль

- Сообщайте партнеру, что готовы принять подачу
- Принимая подачу, вовремя перемещайтесь навстречу летящему мячу
- Пасуйте связующему метра на полтора выше сетки
- Связующий требует передачу и указывает, куда будет пасовать он

Увеличиваем нагрузку

- Меняйте способ подачи
- Подающий не указывает защитнику, куда он направляет мяч

Снижаем нагрузку

- Поддачи — только нижние
- Подающий целится в принимающего
- Отклонение от цели первого и второго паса может быть побольше

ПОДВОДЯ ИГРУ

Принимая высокий легкий мяч, вы должны хорошо усвоить передачу сверху. Помните, что в удар по мячу вы должны вложить вес всего вашего тела, особенно когда вы выполняете длинную передачу. А это значит, что вам нужно вовремя выпрямить руки и ноги и перенести вес вперед.

Есть распространенное мнение: если в команде имеется отличный диспетчер, то даже средние нападающие хорошо атакуют. И наоборот: при отличных нападающих команда будет побеждать со средним диспетчером. Думается, это не так. И хорошие нападающие нужны, и хорошие связующие. Если вы диспетчер, ваш пас нападающему всегда должен быть точен — независимо от того, какой пас получили вы. Привыкайте выполнять передачи из любого положения, причем именно передачи сверху — пас предплечьями можно делать лишь в крайнем случае, когда другого выхода нет.

ШАГ 5 АТАКА:

Принимая мячи, летящие с площадки соперника, — будь то подача, атака или просто отбитый, безадресный мяч, — сразу же думайте о том, как лучше организовать ответную атаку. Надеемся, что переход от обороны к нападению вы уже освоили, но на всякий случай попросите кого-либо из опытных волейболистов оценить ваши технические навыки. Ему помогут в этом рисунки 4.2 под рубрикой «Ключи к успеху».

ВЫПОЛНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО УДАРА

Вы умело выполняете результативные удары, и команда соперника готова на все, чтобы остановить вас. Ваша команда принимает подачу, удачно передает мяч, и связующий делает вам высокий пас с края площадки. Соперники расположились в глубине площадки и приготовились отразить еще один сильный атакующий удар. В прыжке вы замечаете их защитную линию и решаете не противостоять блоку, а скинуть мяч вдоль сетки. Удар приходится в площадку. Команда выигрывает важное очко.

В волейболе есть три способа атаки, каждый из которых может быть весьма эффективным. Первый из трех способов — скидка. Его зачастую считают защитным приемом, выполняемым, когда игровая ситуация неблагоприятна для атаки. Однако скидка часто является неожиданным для соперника способом нападения, так как разрушает защитные схемы обороняющейся команды.

Замедленный атакующий удар — второй вариант действий нападающего. Как следует из названия, удару придается сила меньше максимальной. Подобно скидке этот удар применяется для разрушения защитных схем обороняющейся команды.

Третий способ атаки — сильный атакующий удар, самое захватывающее действие в волейболе. Он к тому же является одним из самых сложных для усвоения. Чтобы успешно выполнить данный прием, вы должны подпрыгнуть и нанести резкий удар по мячу над сеткой так, чтобы мяч приземлился в пределах противоположной стороны площадки. Успешное выполнение этого удара требует многочасовых тренировок.

При выполнении любой атаки важна позиция связующего по отношению к нападающему. Вы бьете по мячу ближней рукой, если связующий находится с той же стороны, что и ваша бьющая рука. Это означает, что мяч не проходит перед вами до момента удара. Если вы правша, то бьете ближней рукой, находясь на передней линии слева; если же левша, то ближней рукой бьете, находясь на передней линии справа.

Вы атакуете мяч дальней рукой, когда связующий находится с противоположной стороны от вашей бьющей руки. Будучи правшой, вы пробиваете дальней рукой из позиции правого нападающего; являясь левшой, бьете дальней рукой из позиции левого нападающего.

Почему важна атака?

У атакующей команды должен быть богатый выбор вариантов нападения. Если соперники научились справляться с вашей силовой атакой, скидка может застать их врасплох. Гораздо труднее обеспечить защиту площадки, когда команда изменяет скорость атаки. Точно направленная скидка часто застаёт врасплох оборону соперника.

Замедленный атакующий удар по своему действию похож на скидку, однако он пробивается более глубоко в площадку соперника. При выполнении замедленного удара значение придается скорее точности, чем силе. Нападающий надеется вынудить игрока защиты покинуть свою позицию и совершить ошибку.

Сильный атакующий удар — главная сила нападения в волейболе. Большинство команд зарабатывает львиную долю очков на успешных атакующих ударах. При таком ударе путь мяча от руки нападающего до пола занимает очень мало времени; значит, у защитников есть мало времени, чтобы успеть к мячу, и обороняющаяся команда вынуждена расставлять своих игроков по площадке в стратегических точках, прежде чем мяч будет послан атакующим ударом.

Какую бы атаку вы ни предприняли, ее было бы легче выполнить ближней рукой. Кроме того, сильный атакующий удар обладает большей мощностью, если бьется со стороны ближней руки.

Атака дальней рукой важна с точки зрения смены позиций в волейболе; от вас требуется уверенно атаковать с обеих сторон площадки. Соображения по поводу дальней и ближней руки часто определяют состав команды. Тренеру хотелось бы иметь левшей — специалистов по правосторонней атаке и правшей, специализирующихся на атаке левым флангом.

Атака: выполнение результативного удара •53

После изучения атаки вы будете обладать навыками, необходимыми для завершения последовательности из трех действий: передача снизу, пас верхом и атака. Цель этой последовательности — преобразовать атаку или подачу соперника в вашу собственную атаку. Такое преобразование называют переходом. После приема подачи соперника путем ее смягчения и паса наверх своему связующему последний отправляет мяч нападающему для атаки. Есть несколько типов передачи, классифицируемых обычно в соответствии с их местоположением и высотой. Однако для данного первого шага — объединения трех последовательных этапов — применяются лишь высокие передачи с края.

Ваша команда должна уметь принять подачу соперника и быстро перейти от защиты к нападению. Если команда не способна совершить такой переход, вам придется вернуть свободный мяч противнику. Свободный мяч — это любой мяч, который переводится через сетку разными способами кроме атакующих. Свободный мяч легко принимается соперником, который может быстро добиться преимущества, сделав точный пас и завершив переход к собственной атаке. Команды, принужденные вновь и вновь возвращать свободные мячи сопернику, постоянно находятся в состоянии защиты.

Разбег перед атакой

Разбег при всех трех видах атаки одинаков. При высоком паса вы, нападающий, начинаете на линии нападения, ждете, когда передача пройдет половину дистанции от связующего до вас, и затем двигаетесь в направлении передачи. Приближаетесь к сетке, делая как можно меньше шагов. Последние два шага наиболее важны. Оттолкнитесь двумя ногами, ставя вначале пятку правой ноги с примыкающей левой (доводя левую ногу до уровня правой) либо прыгая сразу двумя ногами. Установив пятки обеих ног перед тем, как поменять движение вперед на движение вверх, замахните руками, готовясь к прыжку. Взмахните обеими руками вперед и вытяните их вверх по направлению к передаче, одновременно подпрыгнув вверх. Отведите бьющую руку назад, держа локоть высоко. В момент удара по мячу резко опустите небьющую руку к талии.

Как выполнить скидку

В момент касания мягко направьте мяч, пользуясь двумя верхними суставами пальцев бьющей руки, при полностью вытянутой кисти. Коснитесь мяча чуть ниже центра. Направьте мяч вверх, просто чтобы он перелетел блок и тут же упал на площадку. Вернитесь на пол, приземляясь на две ноги (см. рис. 5.1.).

Как выполнить замедленный атакующий удар

В момент касания при замедленном ударе пробейте мяч открытой ладонью, резко подрезая его в сторону центрального защитника. Тотчас же сожмите запястье и, пробивая пальцами по верхушке мяча, вызовите его вращение, что заставит мяч падать. Завершение — такое же, как и для скидки (см. рис. 5.2.).

Как выполнить сильный атакующий удар

При сильном атакующем ударе коснитесь мяча открытой ладонью, подрезая его в сторону центрального защитника. В момент касания быстро сожмите запястье и опустите кисть к талии. Сжатие запястья вызовет вращение мяча, заставляя его быстро падать к полу. Завершение — такое же, как для замедленного удара (см. рис. 5.3.).

Как выполнять удары ближней и дальней рукой

Все атаки могут быть выполнены ближней либо дальней рукой. Единственное различие заключается в положении мяча по отношению к руке и телу. Действуя ближней рукой (см. рис. 5.4), начинайте атаку в тот момент, когда мяч находится прямо перед вашим бьющим плечом, и направляйте его по длинной диагонали в угол площадки. При атаке по

линии касание с мячом происходит, когда он достигает середины вашего тела.

В случае удара дальней рукой (см. рис. 5.5) атака по диагонали начинается, когда мяч находится напротив середины тела. Атаку по линии выполняйте, как только мяч оказался перед бьющим плечом. Важно ощутить разницу между ударами ближней и дальней рукой. Вам надо понять, где должен находиться мяч, чтобы успешно направить его через площадку или вниз по линии. Например, передний левый игрок-правша, пробивая ближней рукой, намеревается выполнить удар по линии. Если игрок касается мяча напротив своего бьющего плеча вместо того, чтобы пропустить мяч до середины тела, удар будет направлен в середину задней линии площадки.

54 • Волейбол: шаги к успеху

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ИСУНОК !



1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас
2. Последние два шага — это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка
3. Махните обеими руками к талии
4. Поставьте пятки
5. Перенесите вес
6. Взмахните руками вперед и вверх

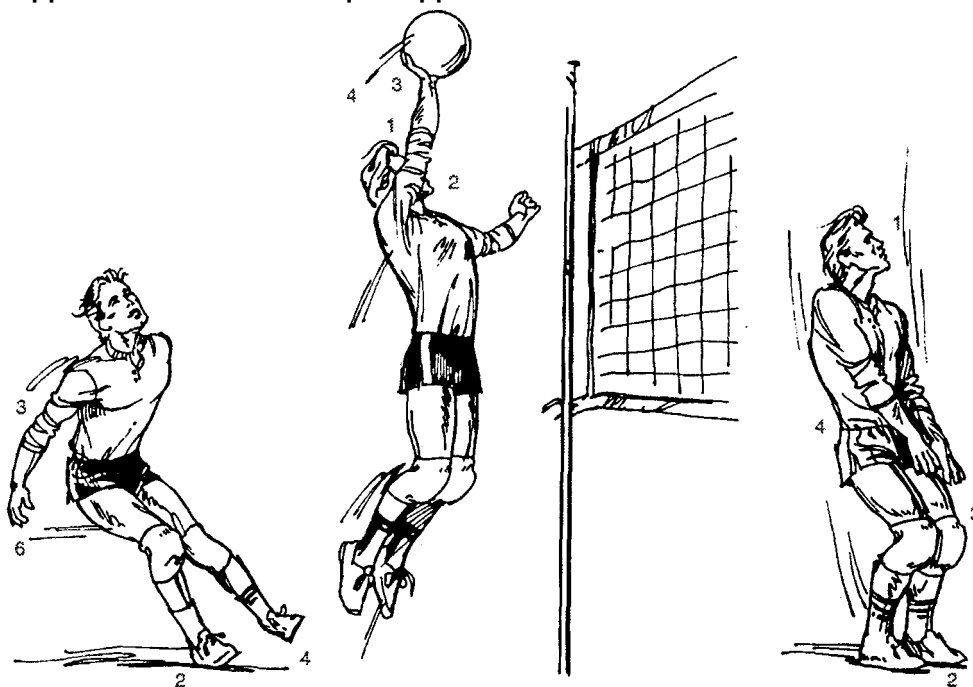
1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча
3. Коснитесь мяча двумя верхними суставами пальцев
4. Коснитесь нижней половины мяча
5. Направьте мяч над блоком или мимо него
6. Направьте мяч так, чтобы он падал

1. Проследите за мячом в момент касания
 2. Вернитесь на пол
 3. Согните колени, чтобы смягчить приземление
- Атака: выполнение результативного удара • 55

РИСУНОК
5.2

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

ЗАМЕДЛЕННЫЙ АТАКУЮЩИЙ УДАР



Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас
2. Последние два шага — это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка
3. Взмахните обеими руками от талии
4. Поставьте пятки
5. Перенесите вес
6. Взмахните руками вперед и вверх

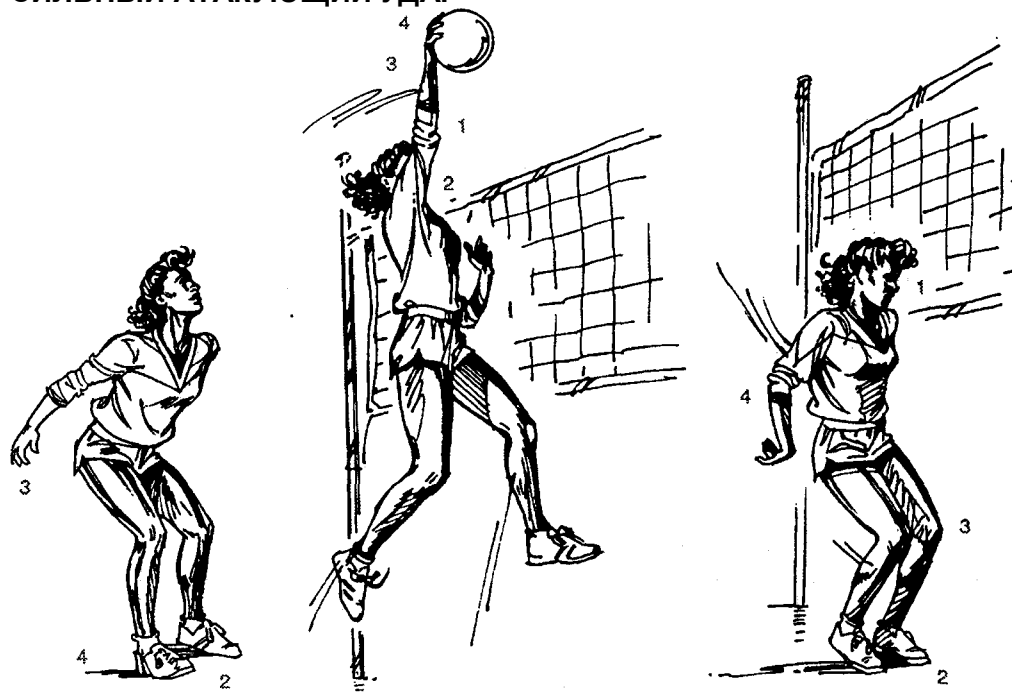
Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча
3. Коснитесь мяча ладонью
4. Коснитесь нижней части мяча
5. Передвигайте пальцы по верхушке мяча
6. Передвигая пальцы, согните запястье

Проводка

1. Проследите за мячом в момент касания
2. Вернитесь на пол
3. Согните колени, чтобы смягчить приземление
4. Опустите руку к бедру

СИЛЬНЫЙ АТАКУЮЩИЙ УДАР



Подготовка

Выполнение

Проводка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас
2. Последние два шага — это шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка
3. Взмахните обеими руками от талии
4. Поставьте пятки
5. Перенесите вес
6. Взмахните руками вперед и вверх

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча
3. Коснитесь мяча ладонью
4. Коснитесь нижней половины мяча
5. Быстро сожмите запястье
6. Направьте руку вверх мяча

1. Проследите за мячом в момент касания
2. Вернитесь на пол
3. Согните колени, чтобы поглотить усилие
4. С силой опустите руку к бедру

Атака: выполнение результативного удара • 57

УДАР БЛИЖНЕЙ РУКОЙ

Вниз по линии

Пересекающий площадку.



1. Начните диагональную атаку, когда мяч находится на уровне середины тела



1. Начните атаку по линии, когда мяч находится перед бьющим плечом

РИСУНОК

5.5

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

УДАР ДАЛЬНЕЙ РУКОЙ

Пересекающий площадку.

Вниз по линии



1. Начните диагональную атаку после того, как мяч пролетит середину вашего тела



1. Начните атаку по линии, когда мяч находится перед бьющим плечом

58 • Волейбол: шаги к успеху

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ УСПЕШНОЙ АТАКИ

Есть две распространенные ошибки при выполнении атаки: (а) начать разбег слишком рано и (б) коснуться мяча выше уровня бьющего плеча. Если вы разбегаетесь на мяч слишком рано, возможны два результата: (а) вам придется остановиться, подождать паса и, таким образом, потерять преимущество разбега; или (б) вам придется дать задний ход, чтобы атаковать мяч, так как вы забежали слишком далеко.

Большинство ошибок при скидке связано с неправильным положением руки по отношению к мячу и недостаточной координацией во время разбега. Замедленный удар часто называют вращающим ударом, так как ваша ладонь перемещается по верхушке мяча, когда сгибается запястье. При сильном ударе мячи, атакуемые после того, как они миновали уровень бьющего плеча, раз за разом уходят за пределы площадки.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. Мяч попадает в сетку при скидке, замедленном или сильном ударе	1. Прикасайтесь к мячу лишь в тот момент, когда он находится перед вашим бьющим плечом; чем дальше перед вами мяч, тем ниже он опустится до момента касания и тем больше вероятность послать его в сетку
2. При скидке или замедленном ударе мяч не преодолевает блок	2. Касайтесь нижней половины мяча полностью вытянутой рукой
3. При скидке, замедленном либо сильном ударе вы прекращаете разбег и ждете мяча	3. Не начинайте разбег, пока мяч не окажется на середине дистанции от связующего до вас
4. Вы касаетесь сетки во время скидки или замедленного удара	4. Передача должна идти на расстоянии не менее 30 см от сетки; вы должны правильно поставить пятки, чтобы поменять горизонтальное движение на вертикальное
5. При скидке либо замедленном ударе вы бьете по слишком высокому мячу, и он слишком долго летит до пола	5. Касайтесь мяча, когда он находится перед бьющим плечом
6. При скидке, замедленном или сильном ударе мяч не приземляется в пределах 60 см от боковой линии и аналогично — в атаке по линии мяч попадает в середину площадки	6. Когда вы бьете ближней рукой, мяч должен миновать ваше бьющее плечо и подвергнуться атаке, находясь ближе к середине тела. При ударе дальней рукой мяч пересекает уровень середины вашего тела и атакуется, находясь перед бьющим плечом
7. После вашей скидки мяч идет не по диагонали вдоль сетки, а в середину площадки. После замедленного удара мяч не идет в направлении центра площадки	7. Пробивая ближней рукой, вы должны ударить мяч в момент его нахождения перед бьющим плечом. Пробивая дальней рукой, следует ударить мяч, когда он пересечет середину вашего тела
8. После сильного атакующего удара мяч летит за пределы лицевой линии	8. Вы должны коснуться мяча, когда он находится перед бьющим плечом; ваша ладонь должна обхватить верхушку мяча
9. Вам не хватает роста в прыжке во время сильного удара	9. Вам надо поставить пятки так, чтобы преобразовать горизонтальное движение в вертикальное; обеими руками следует сильно взмахнуть вверх

Атака: выполнение результативного удара • 59

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
10. Вы готовитесь к сильному атакующему удару, однако мяч летит мимо вас	10. Вы должны подождать на линии атаки, пока не определите, куда будет направлен пас

АТАКА

УПРАЖНЕНИЯ

1. ТРЕНИРОВКА СКИДКИ ПО МИШЕНИ

Это упражнение позволяет вам практиковать скидку в две зоны площадки соперника, которые обычно являются самыми уязвимыми во время игры. При выборе зоны было бы лучше исходить от защитной линии соперника. Скидка через блок и перед линией атаки более успешна против защитной схемы 2-4; скидка вдоль сетки к центру площадки более эффективна против защитной схемы 2-1-3.

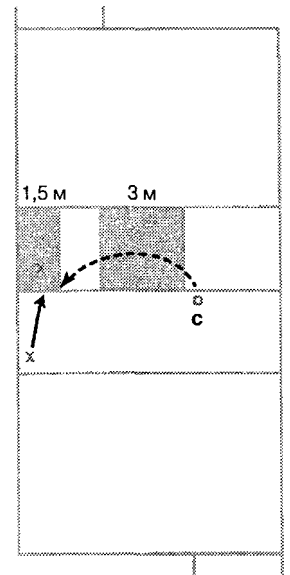
Данное упражнение требует группы из трех игроков — вас как нападающего, стартующего от линии атаки, второго игрока у сетки в роли связующего и третьего — стоящего на стуле по ту сторону сетки в роли блокирующего.

Мишень шириной 1,5 м устанавливается на площадке от центральной линии до линии атаки прямо позади блокирующего. Вторая мишень шириной 3 м находится между центральной линией и линией атаки и начинается в 3 м от

боковой линии.

Связующий высоко бросает мяч в направлении края площадки. Вы разбегаетесь и скидываете мяч поверх рук блокирующего, вытянутых над верхним краем сетки. Тренируйтесь в качестве нападающего, делайте скидку по очереди в каждую мишень.

Оптимальный результат:



5 попаданий в зону 1,5-метровой мишени из 10 скидок

5 попаданий в зону 3-метровой мишени из 10 скидок

Самоконтроль

- Маскируйте разбег
- Полностью вытягивайте руку
- Направляйте мяч в мишень
- Приземляйтесь на обе ноги

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшите размер мишеней
- Применяйте двойной блок

Снижаем нагрузку

- Увеличьте мишени
- Откажитесь от блокирующего
- Поставьте связующего ближе к нападающему

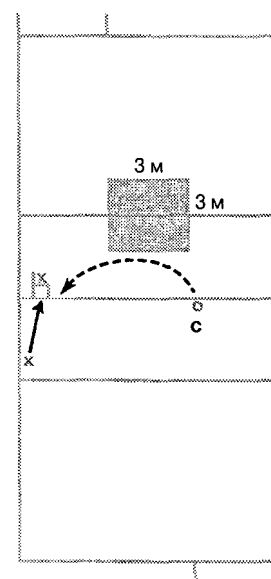
60 • Волейбол: шаги к успеху

2. ЗАМЕДЛЕННЫЙ УДАР В ЦЕНТРЕ ПЛОЩАДКИ

В этом упражнении вы тренируетесь посылать мяч в еще одну уязвимую зону площадки соперника. Посланный в свободную зону замедленный удар обычно эффективен благодаря изменению скорости.

Данное упражнение почти такое же, как предыдущее. Вашей мишенью является 3-метровый квадрат, расположенный в 1,5 м от сетки (вытянутый на 3 м в сторону лицевой линии). Установите мишень, отмерив 3 м от каждой боковой линии.

Играя роль нападающего, пробивайте замедленные удары над блокирующим по мишени как слева, так и справа.



Оптимальный результат:

10 попаданий из 15 ударов

Самоконтроль

- Применяйте один и тот же разбег для каждого способа атаки
- Касайтесь мяча ладонью
- Переносите пальцы поверх мяча

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшите размер мишеней
- Примените двойной блок

Снижаем нагрузку

- Увеличьте мишени
- Откажитесь от блокирующего

3. УДАР О СТЕНУ

Это упражнение поможет вам научиться контролировать прикосновение к верхушке мяча с целью направить его вниз.

Встаньте с мячом в 3 м от стены. Пошлите мяч под углом так, чтобы он ударился в пол примерно в 1,5 м от вас. Мяч должен резко отскочить от пола, удариться об стенку и вновь подлететь к вам. Бейте по мячу снова и снова.

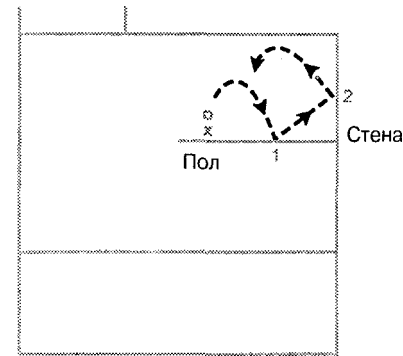
Оптимальный результат:

25 последовательных резких атакующих ударов

Самоконтроль

- Сгибайте запястье при полностью вытянутой руке
- Сильнее бейте мяч в пол
- Сопровождайте мяч, перемещая руку к талии
- Занимайте позицию для приема отскока от стены

Атака: выполнение результативного удара • 61



Увеличиваем нагрузку

- Встаньте дальше от стены

Снижаем нагрузку

- Встаньте ближе к стене
- Сделайте отметку на полу, указывающую наилучшее место для попадания мяча

4. НАПРАВЛЕННЫЙ УДАР

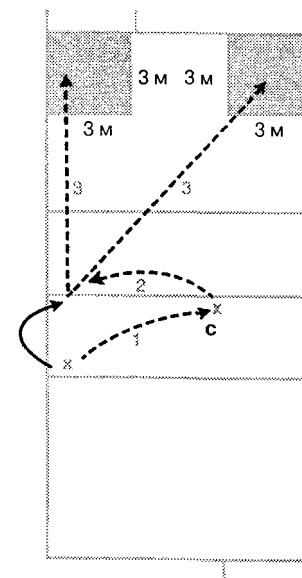
Углы площадки обычно являются наиболее уязвимыми зонами обороны соперника. Данное упражнение позволяет вам тренировать правильное положение тела и плеча, необходимое, чтобы направить мяч в один из углов площадки.

Вместе с партнером вы начинаете как нападающий у линии атаки рядом с любой боковой линией. Ваш партнер — связующий у сетки. Отметьте две 3-метровых квадратных мишени в углах площадки соперника.

Высоко пошлите мяч партнеру. Тот делает обратный пас. Не прыгая, пробейте мяч атакующим ударом над сеткой в любую из двух мишеней.

Оптимальный результат:

5 атакующих ударов из 10 попадают в левую мишень 5 ударов из 10 попадают в правую мишень



Самоконтроль

- Поверните плечи в сторону мишени
- Приблизьтесь к мячу

- Пробейте полностью вытянутой рукой
- Подрежьте мяч рукой сверху, чтобы вызвать его вращение

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшите размер мишеней

Снижаем нагрузку

- Увеличьте мишени
- 62 • Волейбол: шаги к успеху**

Это упражнение позволяет тренировать правильный разбег и положение тела при любой атаке. Совместно с партнером, находящимся по другую сторону сетки, начните с линии атаки, держа мяч. Подбегите с мячом к сетке, подпрыгните и сильно бросьте мяч над сеткой кистевым движением двумя руками над головой. Попытайтесь попасть в первые две трети площадки. Партнер подбирает мяч и возвращает его вам.

Оптимальный результат:

10 попаданий из 15

Самоконтроль

- Резко сожмите запястье
- Поверните плечи в сторону мишени
- Попадите в площадку как можно ближе к сетке

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшите размер мишени

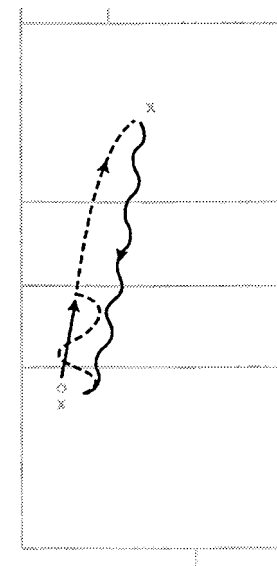
Снижаем нагрузку

- Увеличьте мишень, включив в нее всю площадку

6. УДАР ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

В данном упражнении вы тренируете расположение своего тела во время атаки, в зависимости от траектории мяча. Это подобно игре, в которой бьющий игрок должен все время подбегать к высокому пасу, куда бы тот ни был послан.

Вы с партнером размещаетесь так же, как и в предыдущем упражнении. Начиная у линии атаки, сильно бьете мячом об пол, подпрыгиваете и пробиваете отскочивший мяч над сеткой. Мяч должен опуститься в пределах площадки соперника. Партнер подбирает мяч и возвращает его вам.



Оптимальный результат:

10 попаданий из 15 отскоков

Самоконтроль

- Ударьте мяч так, чтобы он отскочил прямо вверх
- Приблизьтесь к мячу перед тем, как прыгать
- Сильно пробейте мяч, сжимая при этом запястье

Увеличиваем нагрузку

Установите специальные мишени для ударов нападающего

Снижаем нагрузку

Можно уменьшить количество попаданий

Атака: выполнение результативного удара • 63

7. атакующие удары в углы

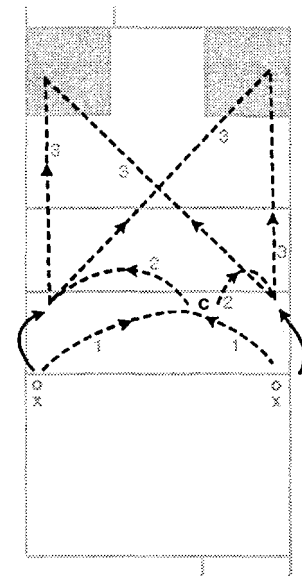
В этом упражнении вы тренируетесь направлять мяч атакующим ударом, но без прыжка. Правши могут тренироваться как ближней, так и дальней рукой.

Партнер находится у сетки в роли связующего, а вы — нападающий — у линии атаки рядом с любой боковой линией. Расположите две 3-метровых квадратных мишени в углах площадки соперника.

Сделайте высокую передачу связующему. Связующий возвращает пас вам. Не подпрыгивая, направьте атакующий удар над сеткой в любую из двух больших мишеней.

Оптимальный результат:

5 попаданий в левую мишень из 10 ударов



5 попаданий в правую мишень из 10 ударов

Самоконтроль

- Поверните плечи в сторону мишени
- Приблизьтесь к мячу
- Пробейте вытянутой рукой
- Подрежьте мяч рукой сверху, чтобы вызвать его вращение

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшите мишени

Снижаем нагрузку

- Увеличьте мишени

8. АТАКУЮЩИЙ УДАР ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧИ

В этом упражнении вы будете тренировать атакующие удары вниз по линии и удары, пересекающие площадку с позиции левого нападающего. Правши будут тренировать удар ближней рукой. Левши — дальней рукой.

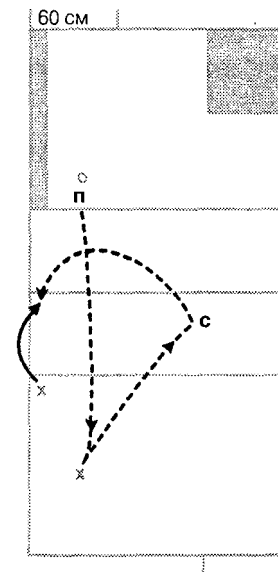
Соберите группу из четырех человек: подающего — с одной стороны сетки, а с другой стороны — принимающего, связующего и нападающего. Расположите мишень шириной 60 см параллельно правой боковой линии.

Подающий сильно бросает мяч над сеткой принимающему, который стоит в задней части площадки. Принимающий пасом снизу отдает мяч связующему, который располагается у сетки, немного правее центра. Связующий высоким пасом с края передает мяч нападающему, который ожидает у линии атаки. Нападающий должен попытаться пробить мяч над сеткой как вниз по линии в мишень, так и по диагонали в угол площадки.

64 • Волейбол: шаги к успеху

Оптимальный результат:

- 4 точных атакующих удара вниз по линии из 5
- 4 точных диагональных в угол площадки из 5



самоконтроль

- Нападающий выходит за пределы площадки, готовясь к разбегу
- Нападающий ждет, пока мяч начнет опускаться, и тогда начинает разбег
- Пятки готовы к прыжку
- Сильный взмах руками

Увеличиваем нагрузку

- Подавайте мяч сильнее и ниже
- Подавайте мяч на расстоянии 90-120 см от принимающего

Снижаем нагрузку

- Подавайте мяч слабее и выше
- Подавайте мяч прямо на принимающего

9. АТАКА ПОСЛЕ ПАСА НАЗАД

В этом упражнении вы будете тренировать атаку вниз по линии и атаку, пересекающую площадку с позиции правого нападающего. Правши будут практиковаться в атаке ближней рукой. Левши — дальней рукой.

Данное упражнение — такое же, как и предыдущее, но со следующими исключениями: связующий находится впереди, правее центра, и должен отдать пас себе за спину в направлении нападающего, причем не менее чем на 1,5 м выше сетки. Нападающий должен находиться у линии атаки на правой боковой линии.

Оптимальный результат:

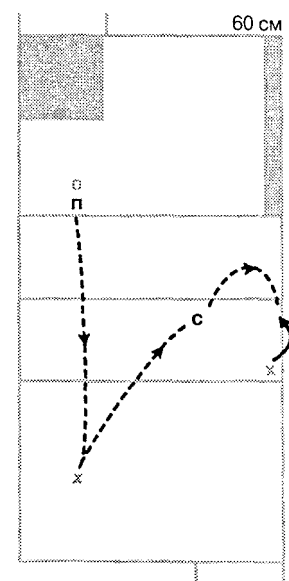
4 точных атакующих удара вниз по линии из 5

4 точных удара пересекающих площадку из 5

Самоконтроль

- Нападающий выходит за пределы площадки, готовясь к разбегу
- Нападающий ждет, пока мяч начнет опускаться, и тогда начинает разбег
- Пятки готовы к прыжку
- Сильный взмах руками

Атака: выполнение результативного удара • 65



Увеличиваем нагрузку

- Подавайте мяч сильнее и ниже
- Подавайте мяч на расстоянии 90-120 см от принимающего

Снижаем нагрузку

- Подавайте мяч слабее и выше
- Подавайте мяч прямо на принимающего

10. АТАКА В УСЛОВИЯХ ПРЕССИНГА

В этом упражнении вы поставлены в условия прессинга, имея мало времени на подготовку к разбегу. Упражнение имитирует игровую ситуацию, когда вы атакуете, вас блокируют, и вы сразу же получаете новый пас.

Поставьте трех нападающих, выстроенных один за другим, у линии атаки на левой боковой линии.

Подающий высоко бросает мячи один за другим к боковой линии. Первый игрок разбегается, атакует и возвращается в конец строя, делая круг по часовой стрелке. Второй игрок сразу следует за ним и атакует, за ним то же самое повторяет третий игрок. Действие продолжается с минимальными промежутками времени между бросками до тех пор, пока не будет сделано 30 бросков. Игроки, подбирающие и передающие мячи, должны быстро возвращать их подающему.

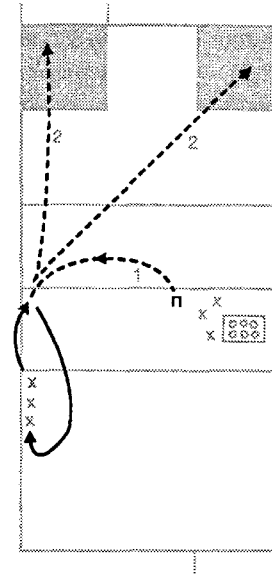
Данное упражнение может быть выполнено с использованием атаки по линии либо диагональной атаки по 3-метровой квадратной мишени, находящейся в противоположном углу площадки. Нападающие должны тренировать разбег от обеих боковых линий.

Оптимальный результат:

10 попаданий всей группы в указанную мишень из 30 ударов

Самоконтроль

- Будьте готовы к атаке в любой момент
 - Выполняйте удары сильнее
 - После атаки быстро займите исходное положение
- 66 • Волейбол: шаги к успеху**



Увеличиваем нагрузку

- Подавайте мяч ниже
- Уменьшите промежутки времени между подачами

Снижаем нагрузку

- Подавайте мяч выше
- Увеличьте промежутки времени между подачами
- Увеличьте число нападающих

11. ПОДАЧА, ПАС СНИЗУ, ПЕРЕДАЧА И АТАКА

В этом упражнении вы работаете как команда, принимая подачу соперника и преобразуя ее в нападение с вашей стороны сетки. Вам нужна группа из четырех игроков. Первый подает из зоны подачи с одной стороны площадки. По другую сторону от вас находится принимающий в положении левого или правого защитника; связующий в передней части площадки у сетки, не менее чем в 1,5 м от боковой линии; и нападающий, который стоит на линии атаки у боковой линии с той же стороны, что и принимающий.

Мяч подается снизу принимающему, который точным пасом снизу отдает мяч связующему. Связующий делает передачу нападающему, поднимая мяч по крайней мере на 1,8 м выше сетки, если делает пас перед собой (не менее чем на 1,5 м выше сетки, если пасует себе за спину), и в пределах 30 см от боковой линии. Нападающий пробивает мяч над сеткой, используя любой из трех видов атаки.

Оптимальный результат:

- 12 правильных подач из 15
- 10 точных пасов снизу из 12
- 8 точных передач из 10
- 5 успешных атак из 8

Увеличиваем нагрузку

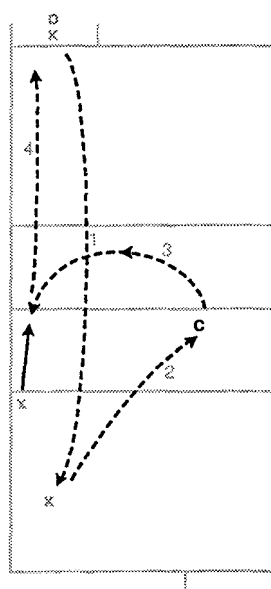
- Используйте планирующую подачу сверху
- Подавайте в сторону от принимающего

Снижаем нагрузку

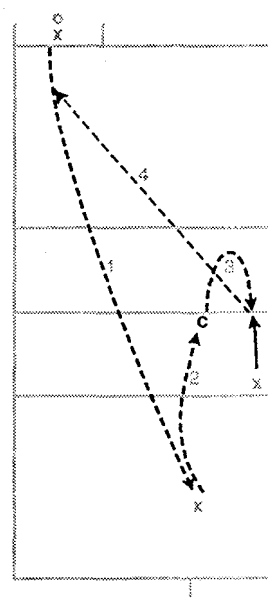
- Подавайте мяч выше
- Подавайте мяч несильно
- Подавайте мяч прямо на принимающего

самоконтроль

- Принимающий требует мяч
 - Пасы точны насколько это возможно
 - Передавайте высоко и слегка от сетки
 - Нападающий начинает разбег, когда передача достигает наивысшей точки
- Атака: выполнение результативного удара • 67



Принимающий на позиции левого защитника



Принимающий на позиции правого защитника

12. ТРОЕ НА ТРОЕ БЕЗ ОСТАНОВКИ

Это упражнение увлекательно и непрерывно. Оно позволяет командам из трех игроков соревноваться по обычным правилам волейбола. Упражнение напоминает игру, и игроки могут начать набираться опыта в определении наилучшего места для атаки.

Команды, состоящие из трех игроков, выстраиваются рядами одна за другой на лицевой линии одной из сторон площадки. У каждой команды имеется мяч. Еще одна команда начинает на площадке с противоположной стороны сетки без мяча.

Команда из первого ряда подает и выбегает на свою площадку. Мяч находится в игре до ее окончания. Команда, выигрывающая розыгрыш мяча, набирает очко и располагается на дальней площадке. Игроки уступившей команды становятся в последний ряд. Следующая команда из трех игроков тут же подает, и игра продолжается.

Цель данной игры — перевести команду на дальнюю сторону площадки и оставаться там как можно дольше, выигрывая розыгрыши мяча. После приема подачи команда должна завершить комбинацию из трех ударов — пас после

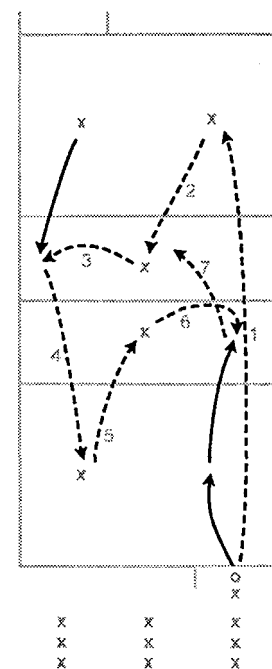
приема, пас-связка и атака, чтобы продолжить розыгрыш мяча. После приема подачи мяч может быть возвращен менее чем тремя ударами. Скидки перед линией атаки не разрешены.

Оптимальный результат:

Стать лучшей командой и получить оговоренное число очков

Самоконтроль

- Заранее требуйте мяч
 - После приема подачи пасуйте высоко и удобно
 - Пас-связку подавайте высоко
 - Выручайте друг друга
- 68 • Волейбол: шаги к успеху**



Увеличиваем нагрузку

Играйте командами по два игрока в каждой. Варьируйте местоположение для подачи. Введите правило, когда команда получает очко только по завершении комбинации из трех ударов, даже после возврата первоначальной подачи

Снижаем нагрузку

- Подавайте только снизу
- Подавайте только в заднюю часть площадки
- Увеличьте состав команды до четырех игроков

13. ИГРА НА СКИДКУ В ПРЕДЕЛАХ ЛИНИИ АТАКИ

Это интересное игровое упражнение, которое заставляет игроков чувствовать расположение соперников на площадке и принимать наилучшие решения по тому, как разместиться на площадке.

Соберите две команды из трех игроков каждая, по одной команде с каждой стороны сетки. Играйте, считая линии атаки лицевыми линиями.

Игра начинается верхним пасом через сетку. Принимающая команда должна выполнить комбинацию из трех ударов: паса с подачи, паса-связки и скидки. Команда, выигрывающая розыгрыш мяча, получает очко. Команда, проигрывающая розыгрыш мяча, начинает следующий розыгрыш верхним пасом.

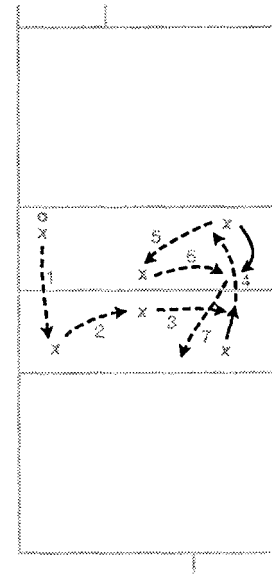
Оптимальный результат:

Набрать оговоренное количество очков раньше соперника

Самоконтроль

- Перекликайтесь, двигайтесь, готовьте позицию для каждого мяча
- Перемещайтесь к мячу
- Ищите свое место на площадке
- Играйте смелее
- Высоко пасуйте с подачи
- Направляйте мяч в неприкрытую зону

Атака: выполнение результативного удара • 69



Увеличиваем нагрузку

- Увеличивайте игровую зону по длине и проводите только одну партию на каждой половине площадки
- Играйте командами по два игрока

Снижаем нагрузку

- Играйте командами по четыре игрока

14. ИГРА НА ОДНОЙ ТРЕТИ ПЛОЩАДКИ

Это упражнение позволяет игрокам тренировать контроль и направление атаки. Атаки будут направлены прямо вперед, что способствует атаке вниз по линии. Упражнение поощряет игроков использовать комбинацию пас с подачи — пас-связка — атака, так как за это достижение дается больше очков. Вместе с тремя другими игроками разбейтесь на две команды по два игрока в каждой. Разыгрывайте обычную волейбольную партию, за тем лишь исключением, что границы площадки тянутся на всю ее длину, но лишь на одну треть ширины.

Игра начинается подачей с лицевой линии. Розыгрыш продолжается до первой ошибки и выигранного очка. За каждую комбинацию из трех ударов присуждается два очка. Одно очко дается за выигранный розыгрыш мяча.

Оптимальный результат:

Стать лучшей командой, получившей установленное число очков

Увеличиваем нагрузку

- Подающий может варьировать вид подачи
- Играйте командами по три игрока

Снижаем нагрузку

- Подающий пользуется только подачами снизу
- Играйте по две партии на каждой половине площадки, используя 1/3 площадки (игроки могут заходить на среднюю)

Самоконтроль

- Полное взаимодействие
- Контроль и направление атаки
- Сыгранность
- Читайте игру соперника

70 • Волейбол: шаги к успеху

РЕЗЮМЕ ПО УСПЕШНОЙ АТАКЕ

Атака в волейболе — один из труднейших приемов для исполнения. Самым важным элементом успешного выполнения приема является правильная координация. Начинающие часто так торопятся завершить атаку, что начинают разбег слишком рано. Вы должны наблюдать за связующим и следить за передачей вплоть до высшей точки ее траектории, прежде чем начать разбег.

Выполняя скидку, помните, что атака должна идти над блоком соперника или мимо него, чтобы быть успешной. Ваше тело должно находиться позади мяча — так, чтобы вы могли направить мяч в самые невыгодные зоны для соперника. Также знайте, что судьи скорее всего укажут вам на неверный технический прием, если вы попытаетесь изменить направление полета мяча при выполнении скидки. Попытка изменить направление приводит к слишком долгому касанию мяча рукой, и объявляется его задержка.

Для успешного выполнения сильного атакующего удара вам необходимо сконцентрироваться на трех элементах выполнения: а) координация при разбеге; б) мяч должен находиться перед бьющим плечом; в) быстрое сжатие запястья с целью вызвать вращение мяча. Ввиду сложности выполнения сильного атакующего удара вам следует тренировать отдельно каждый элемент, прежде чем соединить их вместе. Например, вы можете разбегаться и прыгать без мяча.

Пригласите еще одного — опытного — волейболиста для участия в выполнении упражнений «Ключи к успеху» (см. рис. 5.1, 5.2 и 5.3), чтобы оценить ваши скидки, замедленные и сильные атакующие удары. Используйте «Ключи к успеху» (см. рис. 5.4 и 5.5), чтобы ощутить разницу между ударами ближней и дальней рукой.

Многие тренеры скажут, что часть вашей игры, именуемая переход, — прием подачи или атака со стороны соперника и преобразование ее в вашу собственную атаку — является самым важным моментом в игре. Для успешного перехода к атаке требуется эффективная игра двух-трех игроков. Ваша команда должна выполнить точный пас после приема подачи, хороший пас-связку и успешную атаку, чтобы заставить противника обороняться. Если что-либо из перечисленного нарушено, соперник заработает очко либо получит свободный мяч для результативной атаки.

ШАГ

6 ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО:

ЧТОБЫ МЯЧ НЕ КОСНУЛСЯ ПОЛА

Соперник принял вашу подачу и сделал точные пас и пас-связку. Нападающий оттолкнулся от пола в высоком прыжке и готов атаковать. Вы расположились в позиции защитника в стороне от рук блокирующего, предчувствуя сильный атакующий удар и надеясь, что марка мяча не отпечатается на вашем лбу. Мяч пробит мимо блока прямо на вас. Вы образуете площадь из предплечий для приема мяча и отбиваете его своему связующему. Теперь ваша команда готова увенчать «переход» своей атакой.

Прием атаки соперника может быть выполнен одной или двумя руками. Однако прием одной рукой следует применять только в крайнем случае. Принимая двумя руками, вы получаете гораздо больший контроль над мячом и способность направить его в нужную точку. Многие считают атакующий удар самой захватывающей стороной волейбола, но именно прием наиболее притягателен для болельщика. Встреча, в которой две равных по силе команды непрерывно принимают атакующие удары соперника, приводит к долгим розыгрышам мяча и, естественно, захватывает зрителя.

Непременным элементом успешного приема является прочтение атаки соперника с целью разгадать направление предстоящего удара или скидки. Мяч после сильного атакующего удара летит так быстро, что достигает площадки менее чем за полсекунды. Еще до того как атакующий удар будет выполнен, вы должны занять верную оборонительную позицию, чтобы отбить мяч, так как после удара по мячу времени на перемещение не остается.

Два дополнительных навыка, необходимых для индивидуальной защиты, — это кувырок и подъем мяча в падении. Кувырок более предпочтителен, так как позволяет встать на ноги быстрее, нежели после падения. Кувырок используют, чтобы принять исходное положение, когда тело касается пола после приема мяча. Он подобен кувырку вперед и выполняется таким образом, чтобы мягкие части тела смягчили ваш контакт с полом. Кувырок не является способом приема

подачи, но служит скорее способом принять исходное положение.

Подъем мяча в падении — это современная техника защиты, возникшая, вероятно, по причине того, что игрокам не хватает силы для выполнения «нырка». Игрокам женских команд в большинстве случаев удобнее выполнить этот прием. Он используется главным образом для того, чтобы отбить мяч перед собой, но вы также можете применять его, отбивая мячи в любую сторону. Подобно другим техническим приемам защиты, падение используется, когда нужно преодолеть внушительное расстояние, чтобы отбить мяч. Наиболее часто падение используется для приема атакующих мячей.

Почему важно индивидуальное мастерство защитника?

Прием предплечьями — единственный прием, который можно успешно использовать для отражения атакующего удара. В непредвиденных ситуациях игроки используют другие приемы, но, как правило, — с ограниченным эффектом. Надежный прием не только обладает огромной привлекательностью для зрителей, но также обескураживает нападающих. Если атака последовательно принимается, атакующие игроки начинают чувствовать, что должны изменить тактику нападения, приводящую к частым ошибкам.

Техника кувырка важна, так как помогает вам быстро вставать на ноги. Это также способ падения, позволяющий смягчить приземление; таким образом, он помогает предотвратить ушибы. Вероятно, вы будете применять кувырок, когда вынужденно бросаетесь за мячом на некоторое расстояние в любую сторону от исходной позиции в обороне.

Подъем мяча в падении позволяет вам принимать мячи, которые нельзя отразить при обычных условиях. Это также возможность отбить мяч, не прибегая к нырку, который труден для игроков со слабой рукой. Падение позволяет принимать мяч из низкого положения, касаясь пола в скользящем движении, снижая таким образом силу удара и предотвращая ушиб.

72 • Волейбол: шаги к успеху

Научившись принимать мяч с применением разнообразных индивидуальных приемов защитника, вы готовы тренировать переход от защиты к нападению, используя прием предплечьями в качестве первого контакта с мячом. Переходная стадия имеет большое значение. Если ваша команда не может отразить атаку противника, преобразуя ее в собственную атаку, вы будете постоянно возвращать свободные мячи сопернику. Свободный мяч легко превратить в атаку; следовательно, ваша команда постоянно будет обороняться.

Как выполнять прием предплечьями

Выполнение приема предплечьями в волейболе — нечто, подобное пасу предплечьями. Главное отличие состоит в том, что при пасе предплечьями у вас есть время на то, чтобы переместиться, занять позицию и отбить мяч. Во время же приема предплечьями вы должны среагировать и сыграть, не обладая достаточным временем, чтобы занять нужное положение. Принимая мяч предплечьями, вы должны дать ему опуститься как можно ниже, увеличивая время, необходимое для того, чтобы отбить мяч. Вам надо смягчить падение мяча, гася силу атакующего удара, а затем высоко направить его в центр площадки, облегчая задачи связующего. Вы должны резко дернуть запястья или согнуть локти в момент контакта с мячом, обеспечивая высоту приема и то, что мяч останется на вашей стороне (см. рис. 6.1). Прием предплечьями часто сопровождается другими оборонительными приемами, такими как падение и кувырок, чтобы ускорить возврат в исходное положение и предотвратить ушиб.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ КУВЫРОК

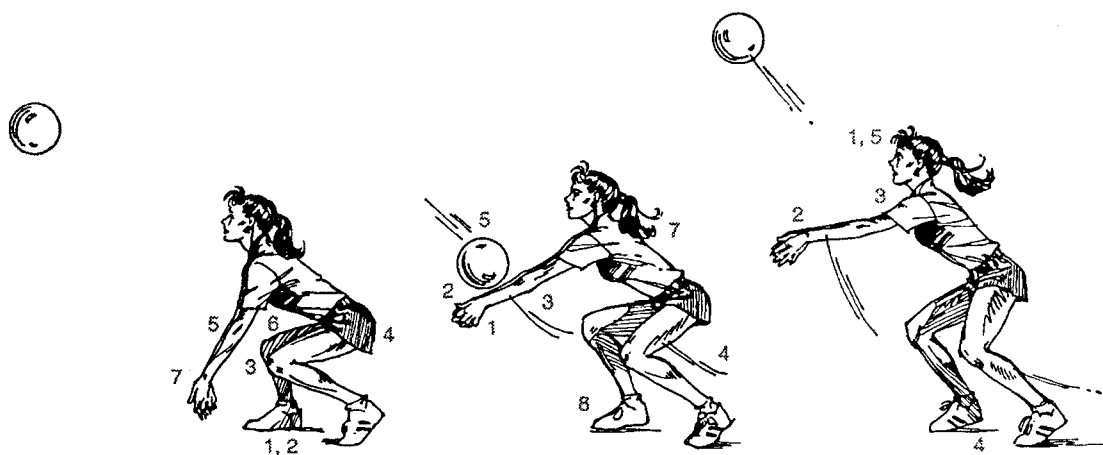
Есть несколько различных способов выполнения кувырка в волейболе. В настоящее время считают, что значение имеет не сам метод кувырка, а положение тела, из которого он выполняется. Первостепенная задача для успешного осуществления кувырка — подобраться к мячу как можно ближе, дать ему опуститься пониже и принять достаточно близко к полу — так, чтобы соприкосновение вашего тела с полом не произошло после падения с большой высоты.

Самый распространенный метод кувырка следующий: дайте мячу опуститься до высоты около 30 см от пола и после этого выбейте его высоко в воздух. Коснитесь пола голенью и бедрами, сделайте кувырок, затем встаньте на ноги. Вы должны быть готовы к кувырку в любую сторону. Определитесь, какие способы кувырка для вас удобнее (см. рис. 6.2).

Индивидуальное мастерство: чтобы мяч не коснулся пола • 73

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

ПРИЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ



Подготовка

Выполнение

Проводка

1. Ноги — в положении небольшого шага
2. Ноги - на ширине плеч
3. Согните колени
4. Наклоните тело к полу
5. Держите руки вместе
6. Держите предплечья почти параллельно бедрам
7. Поставьте площадку предплечий для встречи мяча

1. Запястья вместе
2. Большие пальцы — параллельно
3. Потянитесь к мячу
4. Отбейте мяч из низкого положения
5. Отбейте мяч от тела
6. Смягчите силу мяча
7. Опустите плечи как можно ближе к цели
8. Перенесите вес вперед
9. Наклоните тело к мячу
10. Высоко направьте мяч к центру площадки
11. Дерните запястьями, чтобы увеличить высоту
12. Согните локти, чтобы увеличить высоту

1. Наблюдайте за контактом мяча с руками
2. Направляйте площадку предплечий в сторону цели
3. Держите руки ниже уровня плеч
4. Переносите вес в направлении цели
5. Проводите взглядом полет мяча к цели

74 • Волейбол: шаги к успеху

РИСУНОК

6.2

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

КУВЫРОК



Подготовка

Выполнение

Проводка

1. Переместите ноги к мячу
2. Держите тело в низком положении
3. Дайте мячу опуститься как можно ниже

1. Коснитесь мяча прежде, чем тело достигнет пола
2. Используйте две руки всегда, когда это возможно
3. Дерните запястьями или согните локти чтобы обеспечить высоту полета мяча
4. Направьте мяч к центру площадки
5. Коснитесь пола мягкими частями тела
6. Переберитесь, чтобы распределить силу удара об пол

1. Быстро встаньте на ноги
 2. Определите местонахождение мяча
 3. Приготовьтесь к следующему отбиванию
- Как выполнять подъем мяча в падении

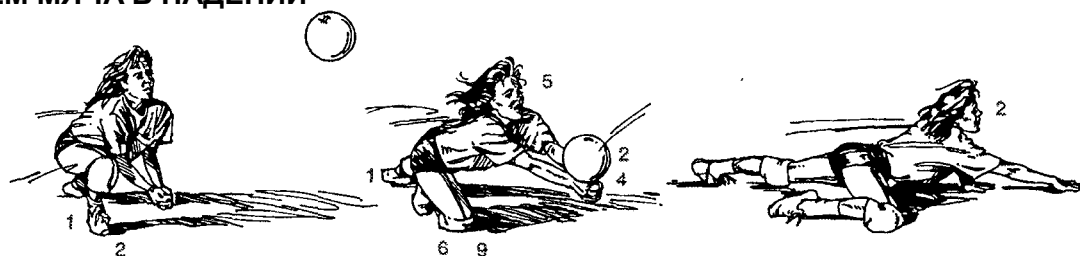
Прием выполняется при низком положении тела и когда ноги находятся в положении широкого шага - одна впереди другой. Дайте мячу опуститься до высоты около 30 см, потянитесь к мячу и высоко отбейте его предплечьями к середине площадки. Продолжите двигаться вперед, касаясь пола руками и грудью путем скольжения. Вытяните ногу, находящуюся сзади, одновременно сгибая в колене ногу, находящуюся спереди, и разверните последнюю, чтобы касаться пола внутренней частью колена (см. рис. 6.3).

После падения труднее встать на ноги, чем после кувырка. Вы можете использовать подобное скользкое движение также и на боку, в особенности после приема мяча одной рукой.

Индивидуальное мастерство: чтобы мяч не коснулся пола • 75

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

РИСУНОК ПОДЪЕМ МЯЧА В ПАДЕНИИ



Подготовка

Выполнение

Проводка

1. Поставьте ноги в положение, которое снимает вес тела от ног. Быстро встаньте на ноги широкого шага, стоящая сзади.
2. Определите местонахождение мяча.
3. Отбейте мяч из низкого положения.
4. Отбейте мяч, а затем коснитесь пола. Вызов займите низкое оборонительное положение.
5. Дерните запястьем или согните локти, обеспечивая высоту.
6. Приготовьтесь к следующему отбиванию.
7. Не сводите взгляда с мяча до момента касания.
8. Коснитесь пола, чтобы уменьшить силу.
9. Скользните на груди в направлении полета мяча.
10. Вытяните ногу, находящуюся сзади.
11. Согните в сторону ногу, находящуюся спереди.
12. Коснитесь пола внутренней стороной колена.

ПРЕЖДЕВРЕМЕНА НА ПУТИ ЗАЩИЩЕНИКА

Главная причина ошибок во время приема предплечьями — неудачная исходная оборонительная позиция. Как игрок зоны защиты вы должны начинать у боковой либо лицевой линии площадки. Это помогает вам удерживать мяч перед собой и на площадке. Следует приложить все усилия, чтобы добраться до мяча двумя руками или хотя бы одной рукой с целью удержать его в игре.

Есть три главные ошибки при выполнении кувырка:

- а) недостаточное приближение к полу, прежде чем принимать мяч,
- б) попытка сделать кувырок до приема и
- в) первое касание пола не теми частями тела. Ошибки кувырка следует исправлять как можно скорее, так как, в конечном счете, они могут привести к ушибу.

При падении можно коснуться мяча предплечьем, рукой или тыльной стороной руки. Вы можете использовать одну или две руки, хотя использование двух рук предпочтительнее, так как дает возможность большего контроля полета мяча. Так и в случае кувырка, важнее всего — высоко отбить мяч в центр площадки наиболее подходящим приемом, избегая ушиба.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
Прием предплечьями	
1. Мяч летит прямо вверх или назад над вашей головой	1. Попробуйте удержать руки в момент касания мяча, используя толкающее движение. Дайте мячу опуститься до уровня запястий или еще ниже до момента касания
2. Мяч, отскочив от ваших рук, летит низко и быстро	2. Согните колени, держа спину прямой, когда двигаетесь под мяч, коснитесь руками пола, чтобы остаться в низком положении
3. Вы не переносите вес в направлении предполагаемой цели	3. Удостоверьтесь, что ваш вес перенесен на ногу, находящуюся спереди
4. Мяч летит невысоко (60–90 см над сеткой) и не к центру площадки	4. Чтобы заставить мяч лететь высоко, резко дерните запястьями или согните локти при касании мяча
5. Мяч не остается с вашей стороны	5. В момент касания дерните запястьями сетки или согните локти
6. Мяч ударяется о ваши руки и продолжает полет в неизвестном направлении	6. Измените угол наклона «площадки» предплечий, чтобы она была обращена к цели
Кувырок	
1. Контакт с полом происходит жестко, принося травмы	1. Сделайте большой шаг к мячу и примите как можно более низкое положение
2. Вы касаетесь пола до удара по мячу	2. Вам следует завершить прием до начала кувырка
3. Вы слишком долго поднимаетесь на ноги и оказываетесь не готовы вновь отбивать	3. Выполняйте кувырок как можно быстрее, чтобы снова встать на ноги
4. Вы отбиваете мяч на слишком большой высоте (выше, чем 45–60 см) над полом	4. Чем ниже вы дадите опуститься мячу, тем лучше прием
Подъем мяча в падении	
1. Вы отбиваете мяч на высоте более 60 см	1. Сделайте большой шаг к тому месту, где будет отбит мяч, одновременно наклоняя тело
2. Вы касаетесь площадки до контакта с мячом	2. Касайтесь мяча раньше, чем площадки, так чтобы руки смогли помочь вам замедлить падение
3. Вы медленно встаете на ноги	3. Вы должны быстро подняться на ноги и принять низкое оборонительное положение

Индивидуальное мастерство: чтобы мяч не коснулся пола • 77

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ЗАЩИТНИКА

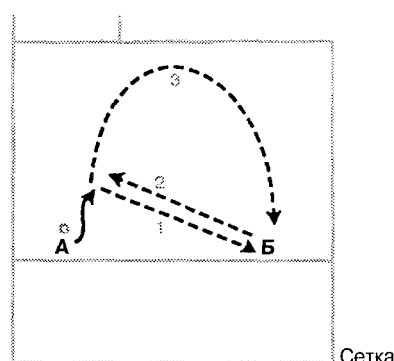
УПРАЖНЕНИЯ

1. ТЕМПЕРАМЕНТ

Это упражнение предоставляет вам возможность тренировать прием мячей, пущенных с силой, управляя их полетом и высотой.

Совместно с партнером игрок А бросает себе мяч и пробивает его атакующим ударом в сторону игрока Б. Игрок Б отбивает мяч предплечьями назад игроку А, который пасует его Б. Б бьет мяч в сторону А, а тот отбивает его обратно. Данное действие может продолжаться до ошибки одного из игроков.

Оптимальный результат:



5 приемов предплечьями в рамках безостановочной серии

Самоконтроль

- Низкое положение тела
- «Площадка» предплечий направлена к цели
- Согласованность

Увеличиваем нагрузку

- Увеличьте силу атакующего удара
- Увеличьте расстояние между партнерами
- Направляйте атакующий удар в любую сторону от принимающего

Снижаем нагрузку

- Уменьшите силу атакующего удара
- Уменьшите расстояние между партнерами

2. ПРИЕМ В ПОЗИЦИИ ЛЕВОГО, ЦЕНТРАЛЬНОГО, ПРАВОГО ЗАЩИТНИКА

Это упражнение позволяет вам работать над приемом атакующего удара в обстановке, более приближенной к игровой. Нападающий не использует разбег, поэтому вы можете сосредоточиться на своем местоположении на площадке, основанном на положении плеча и взмахе руки нападающего.

Расположение этого игрока определяет оборонительные позиции левого, центрального и правого защитника.

В случае занятия позиции левого защитника начинайте на левой боковой линии примерно в 6 метрах от сетки, стоя спиной к боковой линии. Партнер стоит на ящике, стуле или судейской вышке в позиции левого нападающего с другой стороны сетки.

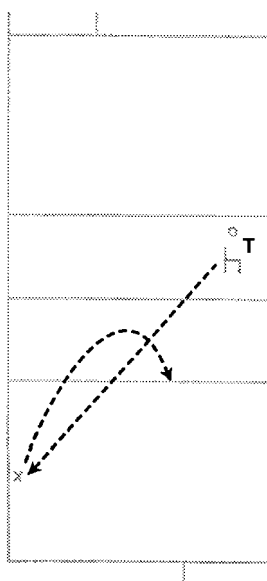
Ваш партнер подбрасывает себе мяч и бьет на вас. Вы должны отбить мяч на высоту 60-90 см над верхним краем сетки по направлению к центру площадки. Повторите это упражнение, размещая принимающего в позиции центрального защитника прямо у лицевой линии, и еще раз — с принимающим, расположенным в позиции правого защитника в 6 метрах от сетки на правой боковой линии.

Оптимальный результат:

6 удачных приемов из 10 в каждой позиции

78 • Волейбол: шаги к успеху

Самоконтроль



- Спина обращена к линии, ограничивающей площадку
- Тело — в низком положении
- «Площадка» предплечий направлена к цели
- Смягчайте удар

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшайте время между ударами
- Увеличивайте силу удара
- Бейте влево, вправо и перед принимающим

Снижаем нагрузку

- Удлиняйте время между ударами
- Уменьшайте силу удара
- Бейте прямо на принимающего

3. ПРИЕМ В ДВА ИГРОКА

Это упражнение имитирует игровую ситуацию, когда два игрока защитной линии вместе работают над приемом атаки, направленной между ними. Оба игрока должны двигаться к мячу. Высота и скорость полета мяча определяет, кто должен принять его.

Вместе с партнером в роли другого игрока обороны займите исходные позиции в любом из следующих сочетаний: левый и центральный защитники, правый и центральный защитники или же левый нападающий и левый защитник.

Еще один партнер с другой стороны сетки, как и в предыдущих трех упражнениях, пробивает мяч между вами — двумя игроками защиты. Защитник, находящийся ближе к сетке, всегда пересекает траекторию удара перед тем защитником, который находится дальше от сетки, когда оба перемещаются с целью принять мяч.

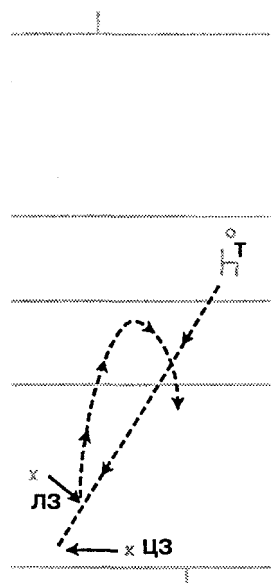
Оптимальный результат:

Самоконтроль

- Вызывайтесь на мяч
- Двигайтесь на мяч

5 удачных приемов из 10 каждым принимающим

Индивидуальное мастерство: чтобы мяч не коснулся пола • 79



Увеличиваем нагрузку

- Уменьшайте время между ударами
- Увеличивайте силу удара
- Некоторые удары направляйте к боковым линиям

Снижаем нагрузку

- Увеличивайте время между ударами
- Уменьшайте силу удара
- Пробивайте мяч ближе к одному из игроков

4. КУВЫРОК БЕЗ МЯЧА

В этом упражнении вы тренируете кувырок без отбивания мяча. Это позволит вам уберечь себя от травм при падении на пол.

Встаньте в низкое положение, убедитесь, что мягкие части вашего тела при кувырке первыми касаются пола, и поднимитесь на ноги как можно быстрее.

Увеличиваем нагрузку

- Увеличьте расстояние, которое нужно пройти

Оптимальный результат:

Завершите 10 кувырков в любую сторону

Самоконтроль

- Ноги — в положении длинного шага
- Тело — в низком положении
- Мягкие части тела касаются пола
- Сделайте кувырок и быстро встаньте на ноги

Снижаем нагрузку

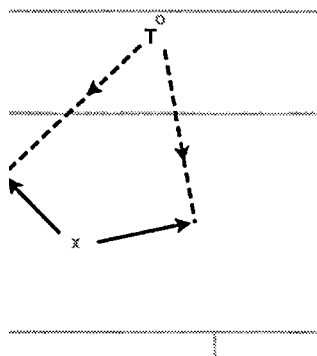
- Партнер помогает вам выполнить упражнение
- Начинайте в низкой позиции

80 Волейбол: шаги к успеху

5. ПРИЕМ С КУВЫРКОМ

В этом упражнении вы научитесь перемещаться к мячу, падающему в стороне от вас. Несложная подача даст вам время на то, чтобы переместиться и отбить мяч. Это позволяет совершенствовать навык кувырка, пока не понадобится принимать сильный атакующий удар.

Поставьте партнера у сетки, лицом к лицевой линии. Вы сами находитесь в положении левого защитника. Партнер подает несложный низкий мяч в любую сторону от вас. Дайте мячу опуститься пониже, отбейте его и сделайте кувырок, быстро поднимаясь на ноги.



Оптимальный результат:

5 успешных комбинаций «прием — кувырок» из 10 подач вправо

5 успешных комбинаций «прием — кувырок» из 10 подач влево

Самоконтроль

- Ноги — в положении длинного шага
- Тело — в низком положении
- Отбейте мяч до того, как коснетесь пола
- Мяч опускается как можно ниже до момента касания
- Отбейте мяч выше верхнего края сетки
- Отправьте мяч назад подающему

Увеличиваем нагрузку

- Подавайте мяч дальше от принимающего
- Подавайте мяч ниже

Снижаем нагрузку

- Подавайте мяч ближе к принимающему
- Подавайте мяч выше

6. ПАДЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

Это упражнение позволяет вам сделать удобным падение на пол. Оно помогает уменьшить боязнь ушиба, часто связанного с падением.

Работая индивидуально, тренируйте падение без мяча. Сделайте большой шаг вперед, затем — когда тело коснется

пола — выполните скольжение вперед и как можно быстрее встаньте на ноги.

Оптимальный результат:

5 падений вперед 5 падений вправо 5 падений влево

Индивидуальное мастерство: чтобы мяч не коснулся пола **81**

Увеличиваем нагрузку

Самоконтроль

- Преодолейте большее расстояние до момента падения
- Сделайте большой шаг вперед
- Наклоните тело как можно ближе к полу

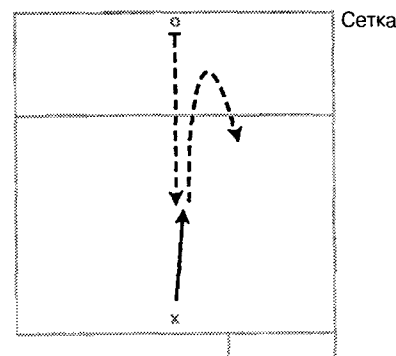
Снижаем нагрузку

- Оттолкнитесь ногой, находящейся сзади
- Игрок начинает, стоя на одном колене
- Скользните на животе и груди
- Тренируйтесь на гладкой скользкой поверхности
- Согните одно колено
- Вытяните руку вперед

7. ПРИЕМ МЯЧА С ПАДЕНИЕМ

Это упражнение позволяет тренировать прием мяча, находящегося далеко от вас. Вы должны быстро переместиться вперед, а потом выполнить прием мяча в падении и вернуться в исходное положение.

Встаньте на лицевую линию в позиции центрального защитника. Поставьте партнера лицом к себе у сетки. Партнер низко подает мяч, так чтобы тот падал в 90-120 см от вас. Шагните вперед, потянитесь и отбейте мяч в низком положении, высоко направляя его в центр площадки и падая после приема.



Оптимальный результат:

5 успешных комбинаций «прием — падение» из 10 попыток

Самоконтроль

- Сделайте длинный шаг к мячу
- Прodelайте долгое скольжение, чтобы рассеять силу
- Дайте мячу опуститься как можно ниже
- Высоко отбейте мяч
- «Дерните» запястья, чтобы увеличить высоту отбивания

Увеличиваем нагрузку

- Подающий заставляет игрока защиты переместиться на большее расстояние
- Подающий отправляет мяч с большей силой
- Игрок защиты должен отбить мяч на оговоренную высоту, чтобы он был успешным

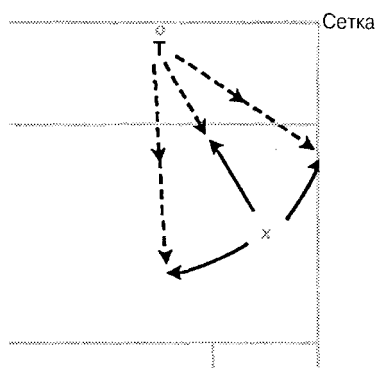
Снижаем нагрузку

- Подавайте мяч ближе к игроку защиты
- Защитник начинает, стоя на одном колене

82 Волейбол: шаги к успеху

Это упражнение помогает совершенствовать правильность выбора решения в момент приема мяча в защите. Ваш выбор защитного приема в зависимости от способа возвращения в исходное положение основывается на местоположении и направлении приближающегося мяча. Когда движение направлено на вас, выбором должен стать подъем мяча в падении. При движении в сторону от вас более уместен кувырок. Помните: используйте падение или кувырок, только когда это абсолютно необходимо.

Встаньте в любую из позиций защиты на площадке. Поставьте партнера лицом к себе у сетки. Партнер подает мяч с любой стороны от вас либо перед вами. Вы должны решить, какой из приемов защиты использовать, затем отбить мяч и правильно выполнить кувырок или падение.



Оптимальный результат:

5 правильных защитных действий из 10

Самоконтроль

- Быстро переместитесь и примите решение
- Пусть мяч опустится как можно ниже до момента касания
- Коснитесь мяча прежде, чем упасть на пол
- Высоко отбейте мяч к центру площадки

Увеличиваем нагрузку

- Подавайте мяч с большей силой
- Подавайте мяч дальше от игрока защиты

Снижаем нагрузку

- Подавайте мяч ближе к игроку защиты
- Подавайте мяч с меньшей силой
- Подающий заранее показывает направление подачи

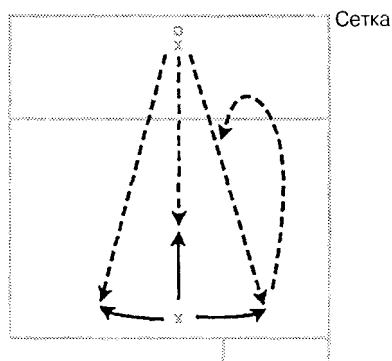
9. АТАКУЮЩИЙ УДАР, ПРИЕМ, ПАДЕНИЕ ИЛИ КУВЫРОК

В этом упражнении принимаемый вами мяч направлен с большей силой, чем в предыдущих. Помните: чем выше вы отобьете мяч, тем легче будет партнеру по команде выполнить следующее действие.

Займите ту же позицию, как в предыдущем упражнении. Партнер подбрасывает себе мяч и пробивает его атакующим ударом на вас. Отбейте мяч выше уровня сетки к центру площадки; если нужно, используйте кувырок или падение. Партнер ловит мяч.

Оптимальный результат:

7 успешных приемов из 10 ударов



Самоконтроль

- Предугадывайте направление полета мяча и реагируйте на него
- Дайте мячу опуститься ниже
- Отбейте мяч высоко
- Быстро займите исходное положение для следующего игрового момента

Увеличиваем нагрузку

- Посылайте мяч ниже
- Посылайте мяч дальше от принимающего
- Посылайте мяч с большей силой

Снижаем нагрузку

- Нападающий показывает направление удара до его нанесения
- Посылайте мяч с меньшей силой
- Посылайте мяч выше

10. АТАКА, ПРИЕМ, КУВЫРОК, ИЛИ ПАДЕНИЕ

В этом упражнении вы тренируетесь принимать атакующий удар со стороны противника. Вам надо наблюдать за руками нападающего, чтобы разгадать направление полета мяча. Не забывайте применять кувырок или падение, только если необходимо дотянуться до мяча. Если возможно, оставайтесь на ногах.

Соберите группу из четырех игроков, по двое в нападении и защите. По одну сторону сетки рядом с сеткой стоит связующий, а нападающий стартует у линии атаки в позиции слева. По другую сторону сетки один игрок защиты располагается в позиции центрального защитника на лицевой линии; другой защитник стоит на левой боковой линии примерно в 6 метрах от сетки.

На стороне нападения связующий отдает пас нападающему который пробивает мяч по диагонали в левый угол площадки соперника. Оба защитника идут на мяч, быстро решая, кто должен сыграть. Один из них принимает мяч, используя, если необходимо, кувырок или падение.

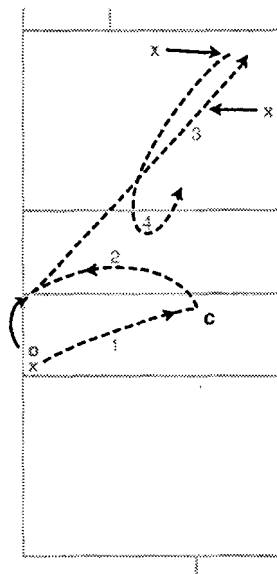
Атакующие получают очко за каждый непринятый удар. Игроки защиты получают очко за каждый успешный прием с отбиванием выше уровня сетки к центру площадки. Мяч, не направленный в левый угол площадки соперника, не засчитывается.

Оптимальный результат:

Стать лучшей командой, получив максимальное количество очков

Самоконтроль

- Наблюдайте за руками нападающего
- Двигайтесь к мячу и реагируйте
- Игроки защиты не должны заранее решать, кто из них отобьет мяч
- Вызывайтесь на прием мяча, если позволяет время



Увеличиваем нагрузку

- Посылайте мяч с большей силой
- Посылайте мяч в любом направлении

Снижаем нагрузку

- Нападающий показывает предполагаемое направление удара
- После нескольких попыток направление меняют
- Посылайте мяч с меньшей силой
- Нападающий пробивает мяч на одного из игроков защиты

11. Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание

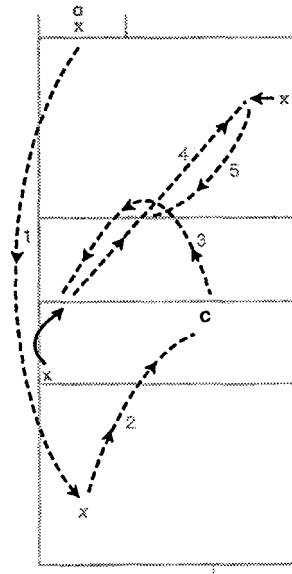
Данное упражнение имитирует игру, так как начинается с приема подачи, за ним следует атака, которая должна быть отбита игроком с другой стороны сетки.

Из группы в пять игроков выберите подающего и отбивающего с одной стороны площадки, а также пасующего, связующего и нападающего на противоположной стороне. Подающий ударом снизу направляет мяч пасующему, который находится в позиции левого защитника с другой стороны площадки. Пасующий предплечьями отдает мяч связующему, которому не разрешается перемещаться более чем на один шаг. Связующий делает высокий (не менее 1,8 метра выше уровня сетки) пас на край нападающему который ждет на линии атаки у левой боковой линии. Нападающий посылает мяч над сеткой в левый угол площадки соперника. Отбивающий направляет мяч на высоте 60-90 см выше верхнего края сетки к центру своей площадки.

Оптимальный результат:

- 12 подач, выполненных по правилам, 15 выйдите на мяч
- 10 удачных пасов предплечьями из 12 контролируйте пас
- 8 хороших связок из 10 • Точно выполняйте связку
- 6 правильно выполненных атакующих ударов из 8 контролируйте скорость атак
- 4 успешных отбивания из 6

Самоконтроль



Увеличиваем нагрузку

- Уменьшайте время между подачами
- Применяйте планирующую подачу сверху
- Увеличивайте силу подачи

Снижаем нагрузку

- Увеличивайте время между подачами
- Уменьшайте силу подачи
- Увеличивайте траекторию подачи

12. подача, пас предплечьями, «связка» назад, атака и отбивание

Данное упражнение похоже на предыдущее, за исключением того, что атака осуществляется с правой стороны площадки.

Пасующий находится в положении правого защитника; связующий направляет мяч назад на уровне не менее 1,5 м выше сетки в сторону правой боковой линии; нападающий расположился на линии атаки у правой боковой линии; отбивающий — в позиции правого защитника.

Оптимальный результат:

Самоконтроль

12 подач, выполненных по правилам; 15 ударов по мячу

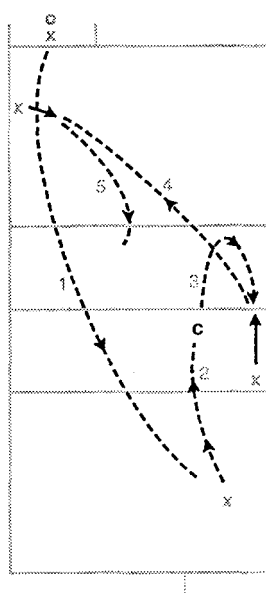
10 удачных пасов предплечьями из 12; Контролируйте пас

8 хороших связок из 10

- Точно выполняйте связку

6 правильно выполненных атакующих ударов из 8; Контролируйте скорость атак

4 успешных отбивания из 6



Увеличиваем нагрузку

- Уменьшайте время между подачами
- Применяйте планирующую подачу сверху
- Увеличивайте силу подачи

Снижаем нагрузку

- Увеличивайте время между подачами
- Уменьшайте силу подачи
- Увеличивайте траекторию подачи

13. Трое на трое при одном связующем

Это интересное упражнение, в котором розыгрыш мяча согласно обычным волейбольным правилам продолжается до совершения ошибки. Имеется лишь один связующий, который, однако, должен обеспечивать атаку обеих команд. Данное упражнение предоставляет связующему массу контактов с мячом и много движения для тренировки.

Для этого упражнения вам нужно по три игрока с каждой стороны площадки — подающий, отбивающий и нападающий. Седьмой игрок выступает в роли связующего, чередуя стороны сетки в зависимости от местонахождения мяча.

Игра начинается с подачи, и мяч разыгрывается по обычным правилам волейбола. Связующий тем не менее занимает позицию ближе к правой боковой линии у сетки на той стороне площадки, где в данный момент идет игра, меняя стороны площадки по ходу игры. Связующий снабжает высокими мячами нападающих у линии атаки, увеличивая возможности другой стороны по приему и отбиванию. Команда, выигрывающая розыгрыш мяча, зарабатывает очко. Проигрывающая розыгрыш команда выполняет следующую подачу.

Оптимальный результат:

Стать лучшей командой, получив оговоренное количество очков

Самоконтроль

- Прочитывайте позицию
- Готовьтесь к атаке
- Вызывайтесь на прием подачи
- Варьируйте скорость атаки

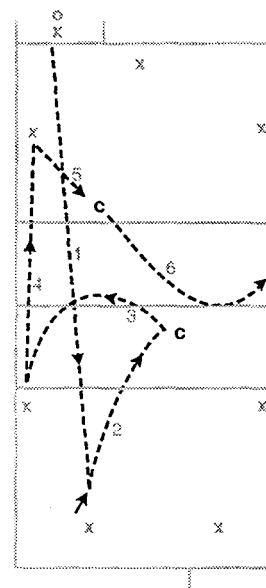
Индивидуальное мастерство: чтобы мяч не коснулся пола • 87

Увеличиваем нагрузку

- Используйте разнообразие подач
- Атакуйте с любого расстояния от сетки

Снижаем нагрузку

- Используйте только подачу снизу
- Увеличьте зону попадания для связки
- Скидки перед линией атаки запрещены



РЕЗЮМЕ ПО МАСТЕРСТВУ ЗАЩИТНИКА

Чтобы успешно принимать предплечьями, вы должны читать атаку соперника. Вам следует сосредоточиться на разбеге нападающего противника, местоположении связки, положении плеч и взмахе рук. Все игроки защиты должны использовать эти наблюдения, чтобы определить для себя лучшие исходные позиции.

Если прием предплечьями и кувырок приводят в результате к высоко отбитому в середину площадки мячу, и партнер может выполнить связку для атаки, значит, игра будет успешно продолжена. Вид кувырка не обсуждается при условии, что вы избегаете ушибов и быстро встаете на ноги для выполнения следующего действия. Убедитесь, что ваше тело находится в низком положении рядом с полом и что мяч отбивается до начала попытки выполнить кувырок.

Самым главным для качественного подъема мяча в падении является большой шаг в направлении мяча, позволяющий вам занять позицию близко к полу. Чем ближе ваше тело находится к полу, тем легче выполнить падение и тем меньше возможность ушиба.

Опытный волейболист должен руководствоваться критериями из «Ключей к успеху» (см. рис. 6.1, 6.2 и 6.3), чтобы оценить ваше индивидуальное мастерство защитника.

ШАГ

ОГРАНИЧЕНИЕ ВЫБОРА

7

БЛОКИ

Ваш соперник располагает отличным нападающим слева. Вы — блокирующий справа. Связка выполнена идеально, и нападающий разбегается. Вы ставите блок напротив его бьющей руки, и центральный блокирующий присоединяется к вам, чтобы образовать двойной блок. Вы вместе прыгаете сразу после нападающего. Ваши руки высоко над сеткой. Мяч отскакивает от ваших рук в лицо нападающему. Нападающий не успевает среагировать, и розыгрыш мяча заканчивается очком в пользу вашей команды.

Блок является первым рубежом защиты против атаки соперника. Цель блока — отобрать часть площадки у противника. Блок можно считать успешным, если мяч отскакивает от рук блокирующего сразу назад — на площадку соперника, если блокирующий изменяет направление полета мяча так, что тот летит высоко в воздухе на сторону противника, или же если блок заставляет соперника направить атаку в сторону защитника вашей команды, который готов ее отразить.

Одиночный блок — это блок, который выполняет один игрок. Одиночного блока в волейболе часто недостаточно для

того, чтобы остановить атаку противостоящей команды. Цель блока — отобрать у нападающего как можно большую часть его площадки. Следовательно, чем шире блок, тем меньше своя площадка, которую должны прикрывать остальные игроки защиты. Команды зачастую объединяют двух-трех игроков, образуя двойной или тройной блоки, называемые коллективными блоками.

Как только вы научитесь блокировать, вы, таким образом, овладеете всеми основными приемами в волейболе и можете переходить к игровым ситуациям. В реальной игре одна игровая последовательность может включать подачу, передаваемую предплечьями связующему, который отдает пас нападающему, а тот пытается пробить в площадку соперника, где уже соперник защищается блоком, отбивает предплечьями либо выполняет оба этих действия.

Такая последовательность действий может происходить неоднократно во время розыгрыша очка.

Почему важны одиночные и коллективные блоки?

Если ваш блок предотвращает попадание мяча на вашу сторону площадки, соперник должен атаковать снова. Это важно, так как чем дольше соперник держит мяч, тем больше вероятность его ошибки. Пусть даже мяч от блока летит на свою сторону площадки; но, если он направлен достаточно высоко, блок можно считать успешным, так как он дает игрокам защиты за вашей спиной время на отражение атаки.

Чем больше зона, которую можно закрыть от удара нападающего, тем легче защитить остальную часть площадки. Если время позволяет игрокам занять нужную позицию, то вам следует всегда использовать, по меньшей мере, двойной блок. Сложно применять коллективный блок, защищаясь от быстрой атаки, которая обычно происходит с середины площадки. Команды обычно используют одиночный блок в середине площадки, а коллективные блоки — у боковых линий.

Последовательность действий — подача, пас предплечьями, связка, атака, блок или отбивание предплечьями — является основой игры в волейбол. Каждый раз, когда команда принимает мяч от соперника, она пытается выполнить переход к нападению, включающий пас предплечьями, связку и атаку. В то же время противостоящая команда готовит свою оборону, состоящую из блокирования и игры в защите. Для того чтобы играть в волейбол, игроки должны овладеть данной последовательностью игровых действий.

Как выполнять одиночный БЛОК

В роли блокирующего начинайте, стоя в пределах 30 см от сетки лицом к противоположной части площадки. Кисти рук подняты к плечам, ладони смотрят вперед, пальцы широко расставлены. Наблюдая за связующим по ту сторону сетки, дождитесь, пока мяч будет направлен нападающему.

90 • Волейбол: шаги к успеху

Внимательно смотрите на сетку, затем переведите взгляд и наблюдайте за нападающим, пока мяч не появится в поле вашего зрения. Будьте готовы предусмотреть намерение бьющего соперника.

Немедленно после прыжка нападающего согните колени и подпрыгните. Вытянувшись выше сетки и проникая руками на площадку соперника, поставьте руки с обеих сторон от бьющей руки нападающего. Постарайтесь заставить мяч отскочить от ваших рук обратно на площадку соперника. Приземлитесь на обе ноги. Сразу же постарайтесь определить местонахождение мяча (см. рис. 7.1).

Как выполнять коллективные блоки

Выполнение двойных и тройных блоков похоже на выполнение одиночного блока. Главное отличие в том, что два или три игрока объединяются в блоке (см. рис. 7.2). Когда блок ставится у края площадки, крайний игрок ставит блок, а к нему присоединяется центральный игрок. Двигаясь, чтобы присоединиться к крайнему игроку, центральный игрок должен следить за движением крайнего игрока к месту блокирования; тогда оба игрока смогут подпрыгнуть одновременно. Руки крайнего игрока находятся на одной линии с мячом, а руки центрального игрока закрывают угол обстрела площадки.

Когда блокирует центральный игрок, а связка соперника достаточно высока, оба крайних игрока перемещаются, чтобы присоединиться к центральному, образуя тройной блок. Во время выполнения такого блока руки центрального блокирующего находятся точно на одной линии с мячом, а крайние блокирующие закрывают углы.

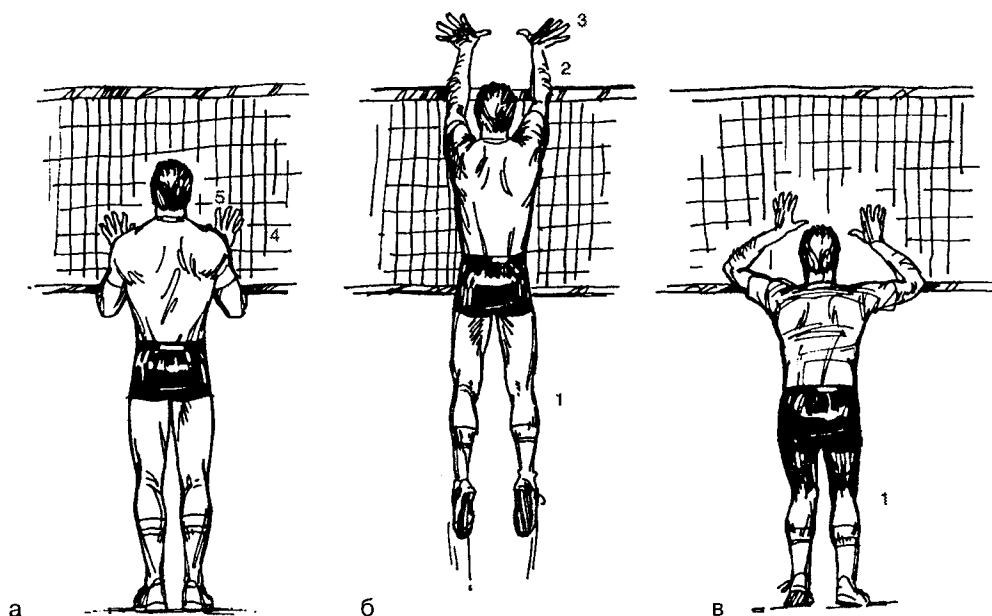
Блоки: ограничение выбора • 91

РИСУНОК

7.1

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

ОДИНОЧНЫЙ БЛОК



Подготовка

Выполнение

Проводка

1. Сосредоточьте внимание на связующем
2. После связки сосредоточьте внимание на нападающем
3. Встаньте напротив атакующего нападающего
4. Ждите, держа кисти рук на уровне плеч
5. Широко расставьте пальцы
6. После того как связующий отдал пас, согните колени и поднимите руки
7. Сохраните высокое положение тела при перемещении

1. Подпрыгните сразу после прыжка нападающего
2. Протяните руки на площадку соперника
3. Отдерните руки
4. Опуститесь на пол
5. Приземлитесь на обе ноги

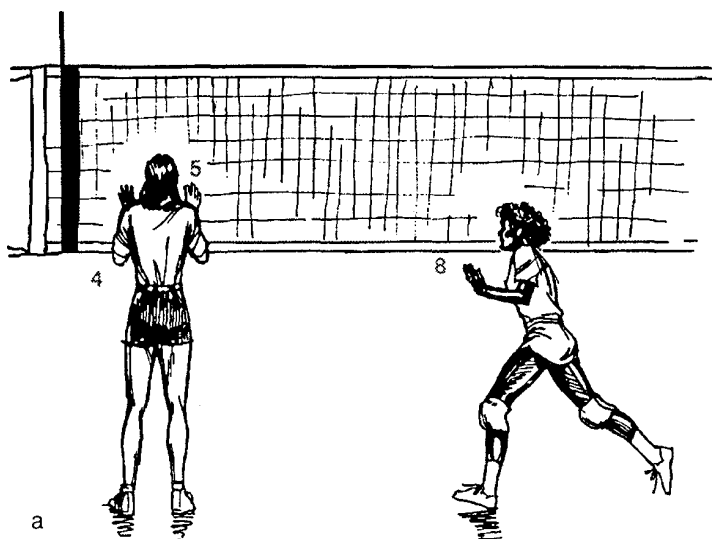
1. Согните колени, чтобы смягчить приземление
2. Отвернитесь от сетки
3. Найдите мяч
4. Вернитесь в исходную позицию
5. Приготовьтесь к следующему игровому моменту

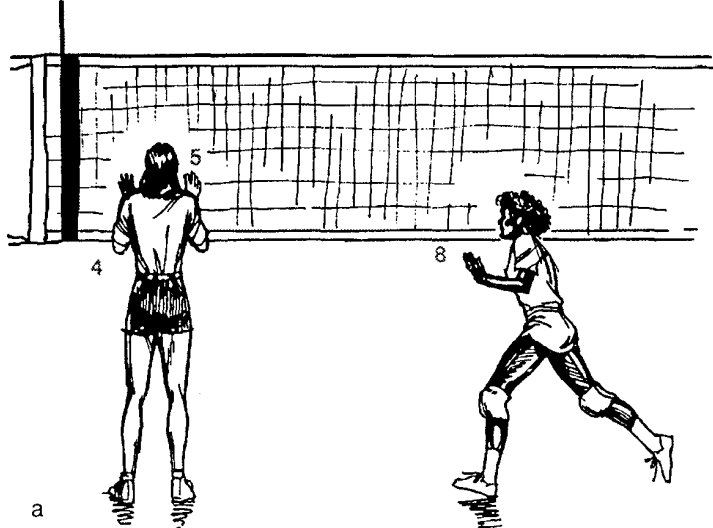
92 • Волейбол: шаги к успеху

РИСУНОК
7.2

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

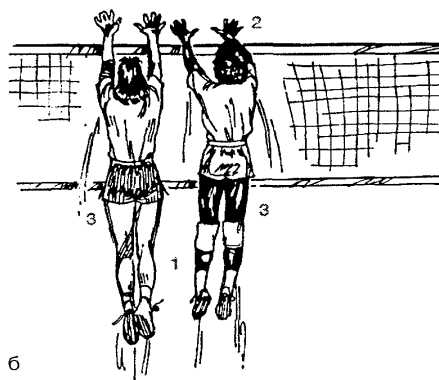
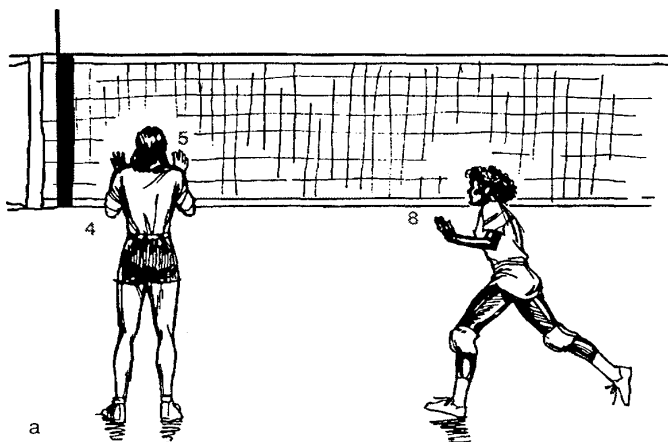
КОЛЛЕКТИВНЫЙ БЛОК



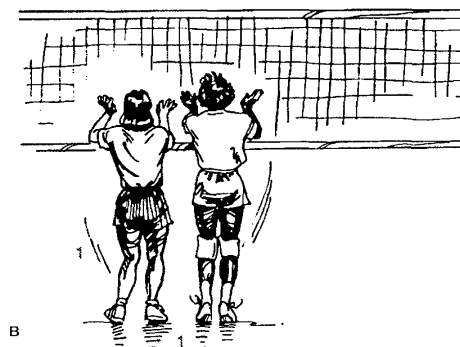


ПОДГОТОВКА

1. Сосредоточьте внимание
2. После связки сосредоточьтесь на нападающем
3. Встаньте напротив нападающего
4. Ждите, держа кисти рук тесно
5. Широко расставьте пальцы
6. После того как связующий согнет колени и поднимет
7. Сохраните высокое положение при перемещении
8. Сосредоточьте внимание, ставящем блок



Выполнение



Проводка

Подготовка

1. Подпрыгните сразу после прыжка нападающего
2. Протяните руки на площадку соперника
3. Прыгайте одновременно с другим блокирующим
4. Отдерните руки
5. Опуститесь на пол
6. Приземлитесь на обе ноги

1. Согните колени, чтобы смягчить приземление
2. Отвернитесь от сетки
3. Найдите мяч
4. Вернитесь в исходную позицию
5. Приготовьтесь к следующему игровому моменту

Блоки: ограничение выбора • 93

ПРЕВЛАДАЮЩАЯ ТЕХНИКА УСПЕШНОГО БЛОКИРОВАНИЯ

Ошибки при блокировании можно разделить на две категории — ошибки в технике и ошибки в координации. Ошибки в координации обычно приводят к тому, что игроки вообще не удерживают блок. Ошибки в технике часто заканчиваются тем, что мяч изменяет направление таким образом, что игрокам защитной линии трудно на него среагировать.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. Вы — блокирующий — прыгаете до атакующего удара	1. Следите за связующим соперника до тех пор, пока не определите, куда будет направлена связка; затем следите за нападающим до тех пор, пока в поле зрения не окажутся мяч и рука нападающего
2. Вы уже опускаетесь на пол, в то время как нападающий только касается мяча	2. Совершайте прыжок сразу после прыжка нападающего
3. Пальцы ваших рук сжаты	3. Широко расставьте пальцы рук, так чтобы большие пальцы указывали вверх
4. Вы приземляетесь с прямыми ногами	4. Вы должны согнуть колени, смягчая приземление
5. Вы располагаетесь не напротив нападающего	5. Встаньте напротив атакующего нападающего
6. Мяч касается ваших рук и остается с вашей стороны сетки	6. Вы должны расправить плечи в направлении сетки прежде, чем прыгать
Коллективный блок	
1. Присоединяясь к блокирующему, вы наталкиваетесь на него	1. Вам следует сосредоточить внимание на игроке, ставящем блок, а не на мяче
2. Присоединяясь к блокирующему, вы тянетесь к руке нападающего	2. Присоединяясь к блокирующему, вы защищаете только угол, и не должны тянуться к мячу

БЛОКИРОВАНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

1. Блокирование броска

В этом упражнении вы тренируетесь блокировать брошенный мяч. Упражнение позволяет вам научиться, как потянуться за сетку (проникнуть) на площадку соперника и направить мяч вниз.

Пусть партнер будет бросающим с одной стороны сетки; вы же будете блокирующим с противоположной стороны. Бросающий, используя бросок двумя руками над головой, прыгает и бросает мяч над сеткой движением, направленным вниз. Подпрыгните и попытайтесь блокировать мяч прежде, чем он перелетит через сетку. Блокированный мяч должен опуститься в пределах площадки соперника.

94 • Волейбол: шаги к успеху

Оптимальный результат:

6 хороших блоков из 10

Самоконтроль

- Никаких взмахов руками
- Пальцы широко расставлены, большие пальцы указывают на верх
- Проникайте руками за сетку
- Сгибайте колени, чтобы смягчить приземление

Увеличиваем нагрузку

- Варьируйте расстояние от сетки для броска
- Бросайте мяч чуть правее или чуть левее

Снижаем нагрузку

- Блокирующий стоит на стуле

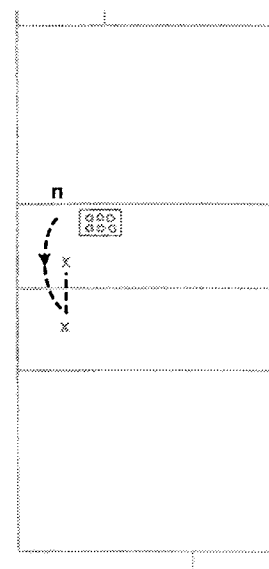
2. Блокирование вслепую

Это упражнение заставляет блокирующего сосредоточивать внимание прежде всего на нападающем, а не на мяче. Начинаям трудно это освоить.

Для выполнения этого упражнения вам понадобится группа из трех игроков — блокирующего (это вы сами) и подающего с одной стороны сетки, а также нападающего — с другой. Находясь за вашей спиной, подающий отправляет мяч через сетку — высоко и сравнительно близко к сетке. Нападающий прыгает и бьет по мячу, целясь в вас — блокирующего. Подпрыгните и попытайтесь заблокировать мяч, отбивая его обратно; мяч должен приземлиться в пределах площадки.

Оптимальный результат:

4 хороших блока из 10



Самоконтроль

- Располагайтесь напротив бьющей стороны нападающего
- Прыгайте после прыжка нападающего
- Проникайте за сетку
- Сгибайте колени, чтобы смягчить приземление

Увеличиваем нагрузку

- Подающий выполняет обводящий бросок, заставляя блокирующего приспосабливаться
- Подающий направляет мяч на более низком уровне

Снижаем нагрузку

- Подающий направляет мяч близко к сетке
- Подавайте каждый раз в одно и то же место
- Блокирующий стоит на стуле

Блоки: ограничение выбора • 95

3. Двойное блокирование

В этом упражнении центральный блокирующий тренируется присоединяться к крайнему блокирующему. Центральный блокирующий должен осознать, что постановка блока и отражение мяча — это зона ответственности крайнего блокирующего. Центральный блокирующий отвечает за угол обстрела площадки.

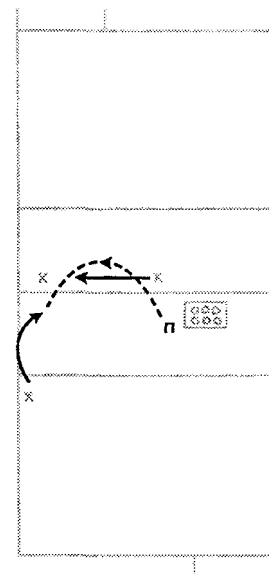
Пусть в группе из четырех игроков задания распределяются так: с одной стороны сетки находятся подающий и

нападающий, с противоположной — два блокирующих. Один блокирующий должен находиться рядом с серединой площадки, другой — рядом с боковой линией.

Подающий высоко отправляет мяч с края нападающему, находящемуся рядом с боковой линией у линии атаки. Нападающий разбегается и пробивает мяч над сеткой. Центральный блокирующий присоединяется к крайнему блокирующему, поставившему блок, чтобы образовать двойной блок.

Оптимальный результат:

4 успешных блока из 10



Самоконтроль

- Крайний блокирующий размещается на линии полета мяча
- Центральный блокирующий присоединяется и берет на себя угол обстрела площадки
- Блокирующие прыгают после прыжка нападающего
- Проникайте за сетку

Увеличиваем нагрузку

- Подавайте мяч ниже
- Варьируйте расстояние для броска

Снижаем нагрузку

- Оба блокирующих стартуют от боковой линии
- Подавайте мяч каждый раз в одно и то же место
- Пусть нападающий бьет только в одном направлении

4. БЛОКИРОВАНИЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

В этом упражнении блокирующие учатся блокировать, а затем немедленно отодвигаться от сетки на линию атаки, готовясь к атаке в рамках перехода. Если блоку удастся направить мяч вниз, то перехода не будет и упражнение начнется сначала. Переход имеет место лишь при отсутствии блока или в случае, когда блокирующие направляют мяч вверх.

Данное упражнение требует участия группы из восьми игроков — двух комбинированных блокирующих-нападающих, одного связующего и пасующего верхом с каждой стороны сетки. Пасующие должны иметь легко доступный запас мячей (минимум 10). С одной стороны сетки двое нападающих команды А начинают на линии атаки (см. схему), а связующий начинает у сетки. С противоположной стороны сетки двое блокирующих команды Б находятся в состоянии готовности, а связующий — находится справа за линией атаки. Каждый из пасующих находится в своей зоне защиты.

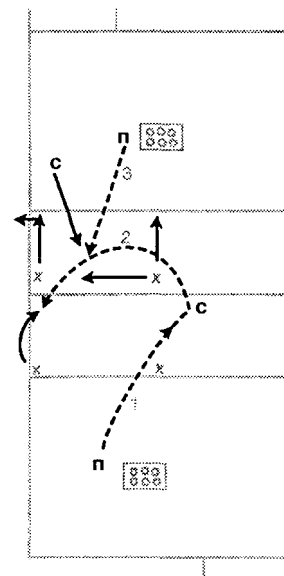
96 • Волейбол: шаги к успеху

Пасующий с нападающей стороны (команда А) начинает упражнение высоким пасом мяча связующему, который

делает передачу любому из нападающих. Блокирующие команды Б отвечают одиночным блоком, если передача быстрая, или двойным блоком, если передача представляет собой высокий пас с края или пас сзади. Отбитый блоком мяч должен приземлиться на нападающей стороне; нападающим не нужно возвращать его.

Пасующий команды Б немедленно высоко посылает верхом другой мяч связующему, который передает его одному из нападающих (выступавшему за несколько секунд до этого в роли блокирующего) команды Б. Блокирующие команды А (до того — нападающие) противодействуют атаке удачным блоком. Упражнение продолжается неограниченно, нападающие и блокирующие постоянно меняются ролями в том же ключе.

Оптимальный результат:



5 успешных блоков вашей команды

Самоконтроль

- Блокирующий проникает за сетку
- Смягчайте приземление, сгибая колени
- Отворачивайтесь от сетки в поисках мяча
- Быстрый переход от защиты к атаке

Увеличиваем нагрузку

- Более низкие передачи верхом связующему
- Укороченные промежутки времени между передачами
- Связующий низко передает нападающему

Снижаем нагрузку

- Высокий пас верхом связующему
- Увеличенные промежутки времени между передачами

5. Комбинация из шести навыков

Следующие два упражнения позволяют вам тренироваться в приеме атакующих ударов противника и отбивании их предплечьями настолько удачно, чтобы дать возможность перехода к нападению.

В группе из шести игроков у вас есть подающий, блокирующий и принимающий с одной стороны сетки; а также пасующий, связующий и нападающий с другой стороны. Подающий выполняет подачу ударом снизу в заднюю правую часть площадки. Пасующий предплечьями передает мяч связующему, который делает высокий пас нападающему. Нападающий посылает мяч атакующим ударом через сетку по диагонали принимающему. И блокирующий, и принимающий пытаются отбить этот мяч. Блокирующий старается отбить мяч на сторону соперника. Если это не удастся, принимающий должен высоко послать мяч к центру своей части площадки.

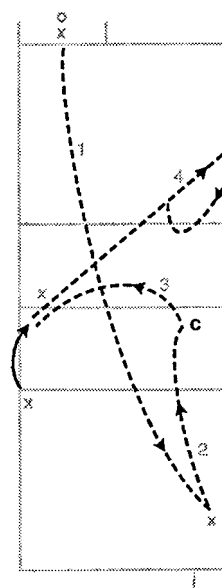
Оптимальный результат:

- 10 хороших подач из 12
- 8 успешных комбинаций «пас предплечьями - связка - атакующий удар» из 10
- 5 удачных блоков или приемов из 10

Самоконтроль

- Вызывайтесь на передачу
- Высоко пасуйте связующему
- Блокируя, располагайте половину тела против бьющей стороны соперника

Блоки: ограничение выбора • 97



Увеличиваем нагрузку

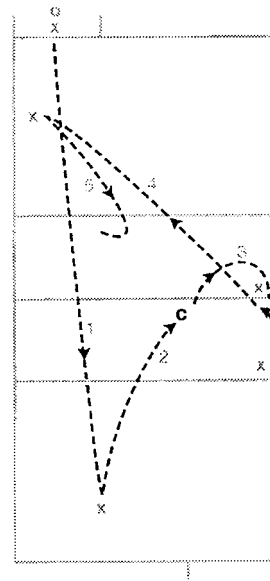
- Разнообразьте подачи
- Подавайте в любую точку площадки
- Блокирующий варьирует местоположение, закрывая линию или угол

Снижаем нагрузку

- Бросайте мяч через сетку вместо подачи
- Подавайте точно на принимающего
- Блокирующий закрывает линию

6. Комбинация из шести навыков со «связкой» назад

Это упражнение — такое же, как и предыдущее, за исключением того, что подача направлена в заднюю левую часть площадки; связующий пасует назад, а нападающий бьет с правой боковой линии по диагонали.



Оптимальный результат:

10 хороших подач из 12

8 успешных комбинаций «пас предплечьями — связка — атакующий удар» из 10

5 удачных блоков или приемов из 10

самоконтроль

- Вызывайтесь на передачу
- Высоко пасуйте связующему
- Нападающий вызывается на связку
- Блокируя, располагайте половину тела против бьющей стороны соперника

Увеличиваем нагрузку

- Разнообразьте подачи
- Подавайте в любую точку площадки
- Блокирующий варьирует местоположение, закрывая линию или угол

Снижаем нагрузку

- Бросайте мяч через сетку вместо подачи
- Подавайте точно на принимающего
- Блокирующий закрывает линию

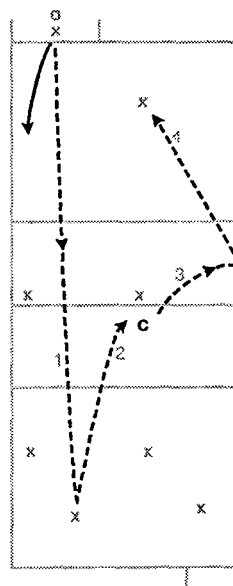
Это упражнение моделирует обычную игру с тем лишь исключением, что смена позиций откладывается до выполнения 10 подач, чтобы дать игрокам возможность хорошо потренироваться на одной позиции до ее смены. Система подсчета очков поощряет команды стремиться к трехходовым комбинациям.

Шесть игроков располагаются на каждой стороне площадки. Каждый игрок в передней центральной позиции — это связующий команды. Для приема подачи используется W-образное построение. Каждая команда выполняет 5 последовательных подач. После 10 подач игроки обеих команд переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Мяч разыгрывается, как в обычной волейбольной встрече. Команда, которая выигрывает розыгрыш, получает очко. Если команда успешно завершает комбинацию «пас - связка - атака», она зарабатывает дополнительное очко. За плохую подачу из общего количества набранных командой очков вычитается очко.

Блоки:ограничение выбора • 99

Оптимальный результат:



стать командой, получившей большее число очков после шести смен позиций (в совокупности — 60 подач)

Самоконтроль

- Заранее вызывайтесь на подачу
- Раскройтесь в сторону принимающего
- Высоко передайте мяч к краю площадки
- Крайний блокирующий ставит блок; центральный блокирующий присоединяется

Увеличиваем нагрузку

- Варьируйте силу и направление подачи
- Варьируйте направление связки
- Варьируйте высоту связки
- Вычитайте 2 очка за плохую подачу

Снижаем нагрузку

- Выполняйте подачу броском, а не ударом
- Подавайте прямо на принимающего
- Указывайте, какой из нападающих получит связку
- Добавляйте 3 очка за каждую успешную «трехходовку»

РЕЗЮМЕ ПО УСПЕШНОМУ БЛОКИРОВАНИЮ

Как и в случае приема предплечьями, успешное блокирование основывается на вашей способности читать атаку соперника. Самая большая ошибка, совершаемая начинающим, заключается в том, что он следит за траекторией полета мяча, а не за нападающим. Признаком того, что вы, возможно, совершаете эту ошибку, служат частые попытки поставить блок, даже если нападающий не заканчивает атаку. Ненужное блокирование и касание сетки — ошибка, стоящая крайне дорого.

Пригласите опытного игрока или человека, понимающего в волейболе, для оценки вашей подготовки к блокированию с помощью перечня «Ключей к успеху» (рисунки 7.1 и 7.2).

ШАГ

8

ПРОСТОЕ НАПАДЕНИЕ: АТАКА

С ДВУМЯ ИГРОКАМИ НА ПЕРЕДНЕЙ ЛИНИИ

Мяч подан соперником на вашу сторону площадки. Три игрока вызываются на мяч и сталкиваются при попытке отбить его. Они разочарованно смотрят друг на друга, и каждому кажется, что это был именно его мяч! Необходимо так организовать игру, чтобы для каждой ситуации, возникающей в течение розыгрыша мяча, использовать различное построение. Организация вашего перемещения по площадке при смене построений называется нападением или защитой.

Есть два вида нападения в волейболе — простое и коллективное. Как правило, простые виды нападения применяются на начальных уровнях владения игрой, тогда как коллективные виды нападения используются более опытными командами. Простые виды нападения, включая 4-2 и Международную 4-2, будут рассмотрены в данной главе.

Простые виды нападения

Как только вы овладеваете основными навыками и начинаете участвовать в реальных игровых ситуациях, вам следует изучать и применять разнообразные варианты нападения и защиты. Это повысит согласованность между вами и другими игроками и поможет построению организованных игровых схем. Первым вариантом, который вам следует изучить, является нападение по схеме 4-2, считающееся самым простым для реализации видом нападения.

Построения при нападении обычно обозначаются цифрами; первая цифра соответствует количеству нападающих, а вторая цифра — количеству связующих. Следовательно, при 4-2-нападении четыре игрока являются нападающими, а двое — связующими.

Международное 4-2-нападение похоже на обычное 4-2-нападение в том, что четыре игрока так же действуют в роли нападающих, а два игрока поставлены связующими. Различие заключается в позиции, занимаемой связующим у сетки. В обычной схеме 4-2 связующий занимает позицию центрального нападающего. В Международной 4-2-схеме связующий занимает позицию правого нападающего. При освещении Международной схемы 4-2-нападения будут рассмотрены только важные особенности этого различия.

Почему важны схемы

нападения 4-2

и Международная схема 4-2?

4-2-нападение обычное — первая схема нападения, изучаемая командой. Оно называется простым нападением, так как связующий является одним из игроков передней линии. Только игроки передней линии имеют право наносить атакующие удары с позиции перед линией атаки; следовательно, если один из этих игроков является связующим, то у команды в передней линии — лишь два нападающих. Многие команды имеют в своем составе не более четырех опытных нападающих, поэтому считают, что 4-2-нападение соответствует их требованиям. Часто команды выбирают схему нападения слишком сложную для того уровня мастерства, которым владеют спортсмены, находящиеся в их составе. Многие команды предпочитают Международную 4-2-схему обычной 4-2, так как местоположение связующего (впереди справа) означает, что оба нападающих, если они правши, бьют ближней рукой. Это означает, что команда атакует из более сильного положения. Недостаток Международной 4-2-нападения проявляется, когда ваш связующий невысокого роста, поскольку данная расстановка обязывает связующего блокировать крайнего нападающего противника.

Как выполнять нападение 4-2 и Международная схема. 4-2

Рассматривая каждый вид нападения, данный текст обсуждает три вопроса: прием подачи, прикрытие нападающего, а также построение под свободный мяч. Прием подачи происходит, когда ваша команда принимает подачу соперника. Прикрытие нападающего — это действие, предпринимаемое, чтобы эффективно прикрыть площадку во время выполнения вашей командой атакующего удара, который может быть заблокирован соперником. Построение под свободный мяч — это позиция, занимаемая вашей командой для того, чтобы принять мяч, летящий от соперника и не являющийся ни подачей, ни атакой. В ситуациях, когда происходит прием подачи или свободного мяча, ваша команда принимает мяч и переходит от защиты к нападению.

Простое нападение: атака с двумя игроками на передней линии • 101

В течение ряда лет было предложено много схем приема подачи. Современное мнение по этому вопросу заключается в том, что чем меньшему количеству игроков команды поручается принимать подачу, тем лучше результат. Многие команды поэтому используют построение с двумя, тремя или четырьмя принимающими. Традиционное W-

образное построение остается самой распространенной схемой приема подачи на начальных этапах овладения игрой. Для целей, преследуемых этой книгой, мы сосредоточимся на W-образном построении из-за того, что при его применении все игроки имеют возможность испытать себя в приеме подачи.

При любом построении для приема подачи связующий не должен ее принимать ни при каких обстоятельствах. Следовательно, связующий занимает позицию либо возле сетки, либо позади другого игрока («прячется»).

Вплоть до первого касания мяча при подаче все игроки обеих команд должны расположиться на площадке в правильных сменяемых позициях. Сменяемые позиции — это позиции, в которых игроки обеих команд должны находиться во время подачи. Эти позиции помечаются в списке команды, подаваемом тренером до начала игры. Игровые позиции — это позиции, занимаемые игроками на площадке сразу же после выполнения подачи. В это время игроки могут занимать любую позицию на площадке за исключением того, что нападающим разрешается атаковать или блокировать из зоны перед линией атаки.

Поскольку игрокам разрешается после выполнения подачи играть в любой позиции на площадке, стала очень популярной специализация. Если команда пользуется специализацией, каждый игрок в основном играет в двух позициях: одна — на передней линии, одна — на задней. Так как команды меняют позиции всякий раз, когда выигрывают право на подачу, игрокам пришлось бы играть на шести различных позициях при отсутствии специализации в командах. Очевидно, что специализация облегчает процесс обучения. Когда W-образное построение для приема подачи изображается на схеме, игроки указываются в соответствии с их сменяемыми позициями и функциями — например, нападающий или связующий, — но вне зависимости от их специализации. Международная 4-2-схема нападения подобна обычной 4-2; следовательно, для вашей команды переход от одного к другому должен оказаться несложным. Поскольку нападающие находятся в левой и правой позициях, ваша команда сможет привыкнуть использовать атаку по центру. Это подготовит вас к более сложному коллективному нападению.

Прием подачи

При 4-2-нападении связующий всегда пасует с середины площадки близко к сетке. Два игрока играют связующими. В составе команды связующие должны находиться друг против друга; то есть левый нападающий и правый защитник, центральный нападающий и центральный защитник или же правый нападающий и левый защитник. Первоначально связующие располагаются в зоне центрального нападающего и в зоне центрального защитника. Передний связующий отвечает за связки до перехода в позицию правого защитника. В это же время второй связующий переходит в позицию левого нападающего и начинает играть активную роль в связках. W-образное построение изображено на схемах для трех смен позиций (см. схемы 8.1, 8.2 и 8.3). Оставшиеся три смены позиций повторяют модели, демонстрируемые на этих трех схемах, за исключением того, что игроки будут в противоположных позициях.

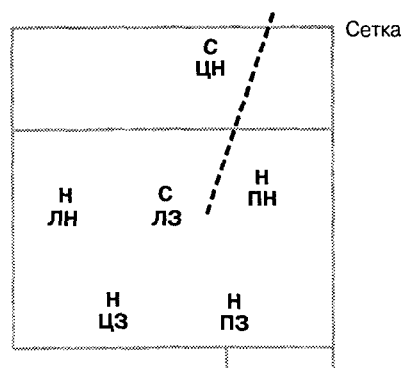


Схема 8.1. W-образное построение, прием подачи, 4-2-нападение, связующий в позиции ЦН

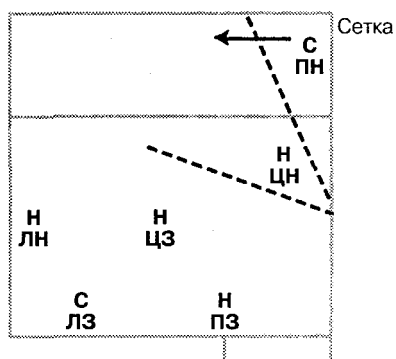


Схема 8.2. W-образное построение, прием подачи, 4-2-нападение, связующий в позиции ПН

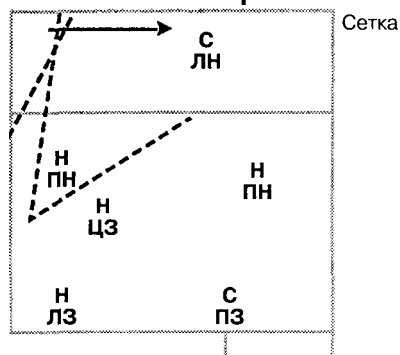


Схема 8.3. W-образное построение, прием подачи, 4-2-нападение, связующий в позиции ЛН

Заметьте по схемам, что связующий всегда «прячется» у сетки и начинает точно в сменяемой позиции. Как только подача сделана, связующий перемещается в зону центрального нападающего, получая две возможности для атаки — связка вперед или связка назад. Связующий всегда обращен лицом к левой боковой линии, его правая нога выставлена вперед (нога, ближайшая к сетке). Связующий остается в этой позиции, направляя атаку вплоть до следующей подачи. Если в команде все игроки — правши, то левая сторона площадки становится сильной стороной, так как левый нападающий атакует ближней рукой.

На схеме 8.1 связующий находится в положении центрального нападающего, и смены места не требуется. На схемах 8.2 и 8.3 связующий должен сменить место с крайней позиции на центр площадки. В каждом из этих двух случаев центральный нападающий находится в позиции на той же стороне площадки, что и связующий, и готовится стать крайним нападающим. Команды должны понимать, что существует возможность частичного перекрытия зон ответственности при этих двух построениях. На схемах обозначены линии, указывающие возможные области перекрытия (схемы 8.2 и 8.3).

Центральный защитник должен оставаться позади центрального нападающего, а связующий должен быть уверен, что остается ближе к боковой линии, когда мяч подан, чем нападающий.

Для эффективного приема подачи команда должна выполнять определенные директивы. Игроки задней линии всегда располагаются таким образом, чтобы хорошо видеть подающего между троками передней линии своей команды. Игрок, принимающий подачу, должен вызваться на мяч прежде, чем тот пересечет сетку. Все игроки должны поворачиваться лицом к троку, который вызвался на мяч; данное действие называется «открыться на мяч». Игрокам не следует принимать подачи, летящие на уровне груди или выше; игроки передней линии должны дать возможность игрокам задней линии принять эту подачу а игроки задней линии — позволить этой подаче уйти за пределы площадки.

Связующий и центральный защитники должны дать сигнал партнерам, если подача короткая. Защитники — правый и левый — действуют как команда, помогая друг другу объявлять «за» далеко летящие мячи; один из игроков вызывается на мяч, секунду следит за ним и решает, объявить ли его «за». Левый нападающий с левым защитником и правый нападающий с правым защитником действуют как команды, объявляя выход мяча за левую и правую боковые линии. Когда какой-либо игрок вызывается на мяч, парный с ним трок решает, хороша ли подача или она уйдет за пределы площадки. Любой «наблюдатель» должен выкрикнуть «за» как можно скорее, так, чтобы принимающий не пытался отбить мяч. Игрок, который вызывается на мяч, должен переместиться в наилучшее для приема положение. Он же не должен объявлять «за», только если сам он не находится на линии в момент вызова.

Прием подачи является усилием всей команды и требует сосредоточенности и согласованности. Если хотя бы один из членов команды не примет на себя данной ответственности, вся команда может потерпеть неудачу

Схема 8.4 демонстрирует зоны ответственности каждого из пяти трок во время приема подачи. Построение для

приема подачи при Международной схеме-нападении близко к W-образному построению при обычном 4-2-нападении. Различия основываются на местоположении связующего. Связующие начинают на позиции правого нападающего и левого защитника. В первоначальном W-образном построении смена места связующим не нужна. К линии атаки перемещается правый защитник и оказывается при этом игроком передней линии, что проиллюстрировано на схеме 8.5а. Схемы 8.5б и 8.5в иллюстрируют расположение игроков во время приема подачи, когда связующий находится в позициях центрального нападающего и левого нападающего. Обратите внимание, что игроки всегда выстраиваются таким образом, что два атакующих передних игрока принимают в левой зоне площадки, а связующий перемещается в положение правого нападающего.

Простое нападение: атака с двумя игроками на передней линии • 103

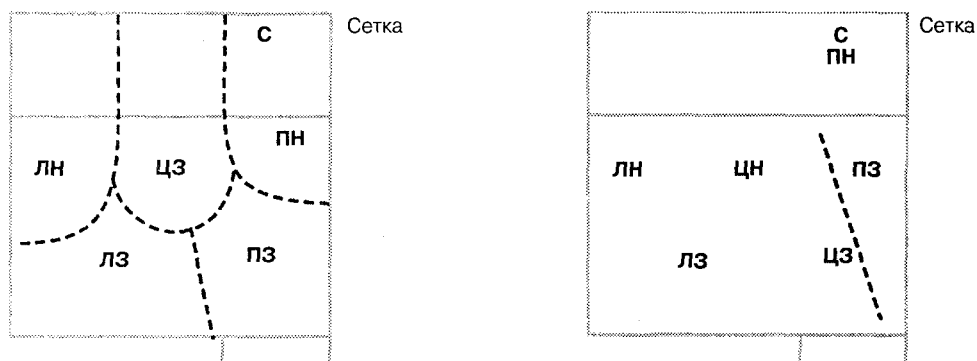


Схема 8.4. Зоны ответственности для всех игроков при W-образном построении в момент приема подачи

Схема 8.5а. Прием подачи при связующем в положении ПН для Международной схемы-нападения

Резюме по обязанностям игроков для успешного приема подачи

Все игроки

- после касания мяча подающим как можно быстрее решить, кто будет принимать мяч,
- вызваться на мяч до того, как он пересечет сетку,
- открыться на игрока, отбивающего мяч, и помочь другим игрокам, объявив мяч «за».

Игроки передней линии

- дать возможность защитникам отбить мячи, летящие выше уровня груди,
- не перемещаться более чем на один шаг назад, чтобы отбить мяч,
- объявлять мяч за боковой линией для игрока задней линии, находящегося на той же стороне площадки, и
- быть готовым к быстрому перемещению вперед в случае коротких подач.

Игроки задней линии

- позволить мячу, летящему на высоте груди или выше, уйти за пределы площадки,
- объявлять мяч за боковой линией для игрока передней линии, находящегося на той же стороне площадки,
- когда мяч находится между позициями левого и правого защитника, быть более настойчивым, принимая из положения левого защитника,
- объявлять мяч за лицевой линией для других игроков задней линии и
- всегда располагаться на уровне между игроками передней линии.

Связующие

- никогда не принимать подачу,
- объявлять короткие подачи,
- вызываться на пас, высоко вытягивать руку в сторону сетки как цель для пасующего и
- стоять лицом к левой боковой линии, выставив правую ногу вперед в положении широкого шага.

104 • Волейбол: шаги к успеху

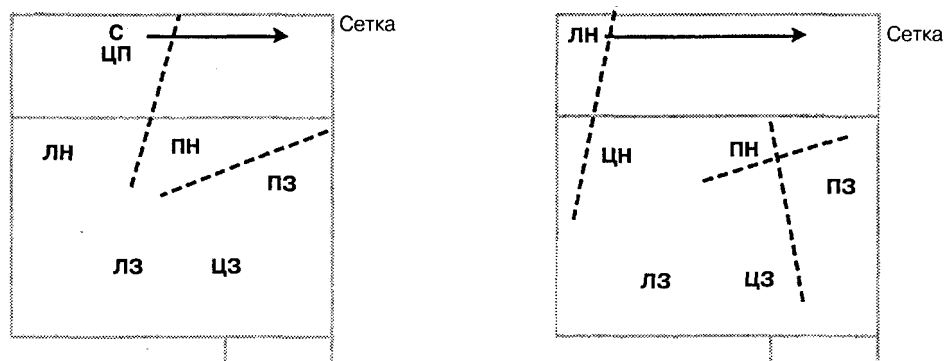


Схема 8.56. Прием подачи при связу- жении ЦН для Международной схемы-напад

Схема 8.5в. Прием подачи при связующем в положении ЛН для Международной схемы-нападения **Прикрытие нападающего**

Как только ваша команда приняла подачу и сделала пас связующему, вы пытаетесь завершить атаку в нападении. Есть пять возможных исходов каждой атаки. В трех из этих исходов мяч выходит из игры, и розыгрыш заканчивается. Результатами, которые заканчиваются выходом мяча из игры, являются: а) нападающий посылает мяч атакующим ударом в пол, зарабатывая очко, б) нападающий посылает мяч за пределы площадки или допускает ошибку, в) блокирующий отбивает мяч за пределы площадки или совершает ошибку.

В четвертом и пятом исходах атаки мяч остается в игре. Либо обороняющаяся команда принимает мяч и готовится к контратаке, либо блокирующий(щие) успешно блокирует мяч, и он остается на вашей стороне площадки. Если противодействующий блок удачен, мяч остается в игре, быстро падая на пол в зону прямо позади нападающего. Следовательно, эта зона опасна для вашей команды.

В случае 3-2-прикрытия три ваших игрока образуют полукруг позади нападающего, тогда как оставшиеся два игрока располагаются в промежутках между ними (см. схемы 8.6а и 8.6б). Ближе всего к боковой линии находится игрок задней линии на той же стороне площадки, что и нападающий. Средним из троих всегда бывает центральный защитник. Игрок, находящийся ближе всего к сетке, - это всегда связующий, который делает передачу нападающему и сопровождает передачу перемещением в позицию прикрытия. Эти три игрока должны занять низкую оборонительную позицию, чтобы иметь как можно больше времени, реагируя на мяч. Они должны смотреть на руки блокирующего в тот момент, когда ваш нападающий касается мяча.

Два игрока нападения у боковой линии, противоположной стороне атаки, перемещаются в направлении атаки и располагаются в промежутках между полукругом из трех игроков. Схема 8.6а иллюстрирует 3-2-прикрытие в случае, когда атакует ваш левый нападающий. Схема 8.6б иллюстрирует 3-2-прикрытие при атакующем правом нападающем.

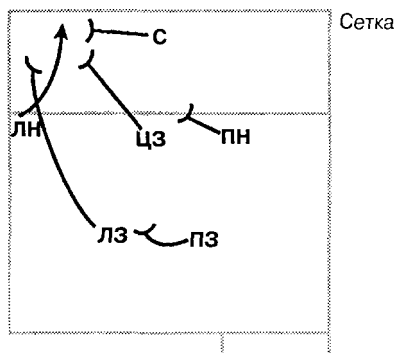


Схема 8.6а. Прикрытие атаки, когда атакует ваш ЛН
 Простое нападение: атака с двумя игроками на передней линии • 105

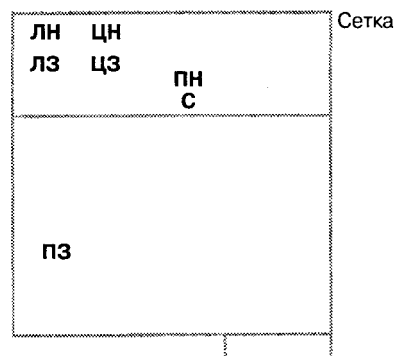
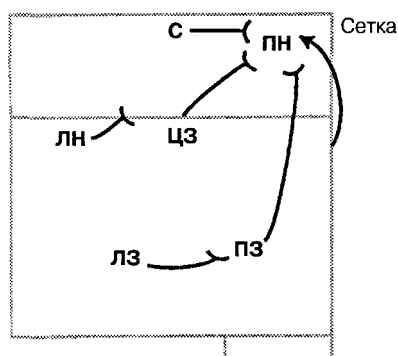


Схема 8.6б. Прикрытие атаки при атакующем ПН

Схема 8.7а. Прикрытие атаки, атакует ЛН, Международная схема

Если мяч летит мимо блока или отбивается блоком и принимается защитой, ваша команда должна быстро построиться в базовом оборонительном порядке. Это построение будет освещено в нашей книге по мере обсуждения защиты.

При Международной схеме-нападении прикрытие нападающего подобно тому, что используется при обычном 4-2-нападении. Применяется то же самое построение 3-2: три человека образуют полукруг вокруг нападающего, а оставшиеся два игрока перемещаются и занимают промежутки между первыми тремя. Различия состоят в том, какие игроки занимают какие позиции в построении, и в том, что два нападающих на сей раз выдвигаются скорее из позиций центрального и левого, чем из левой и правой позиции. Обратитесь к схемам 8.7а и 8.7б, на которых показаны прикрытия в случае Международной схемы-нападения. Если нападающий слева, то левый, центральный и правый защитники находятся в тех же позициях и отвечают за те же зоны, что и при обычном нападении 4-2. Центральный и правый нападающие также находятся в тех же позициях, однако центральный теперь — нападающий, а правый — связующий; это перевернутая расстановка по сравнению с обычным 4-2-нападением. В случае прикрытия атаки центрального нападающего, левый нападающий, центральный защитник и связующий (правый нападающий) образуют полукруг вокруг нападающего, при этом левый и правый защитники располагаются в промежутках между этими тремя игроками.

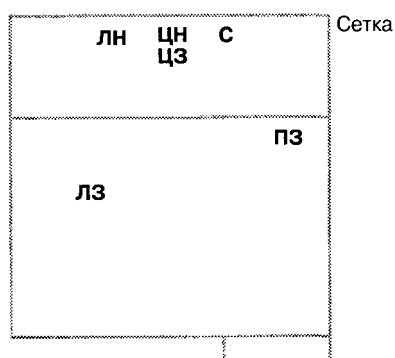


Схема 8.7б. Прикрытие атаки, атакует ЦН, Международная схема

Свободный мяч

Каждый раз, когда противостоящая команда отбивает мяч и пытается завершить собственную атаку, блокирующие вашей команды находятся у сетки, предчувствуя, что следующим их действием будет блок. Когда становится очевидным, что команда соперника недостаточно контролирует ситуацию, чтобы завершить свою атаку, ваша команда должна подготовиться к приему свободного мяча. Признаком недостатка контроля часто является то, что первый пас направлен не в сторону сетки, что вторую передачу выполняет не связующий, а другой игрок, что связка производится на расстояние более 3 метров от сетки или что нападающий находится не в нужной позиции.

Построение для приема свободного мяча очень похоже на W-образное построение. Единственное отличие состоит в том, что связующий уже находится впереди в центре площадки. Связующий обычно объявляет «свободный», чтобы согласовать с командой отсутствие необходимости блока. Ваша команда должна немедленно перейти к построению под свободный мяч. Связующий остается у сетки, два нападающих сдвигаются прямо назад к линии атаки, а центральный защитник перемещается ближе к линии атаки в центре площадки. Оставшиеся два игрока задней линии заполняют промежутки между форвардами.

106 • Волейбол: шаги к успеху

Первоочередным для нападающих является прием мяча; во вторую очередь они должны подготовиться к атаке. Как только двое нападающих будут уверены, что им не придется принимать свободный мяч, они перемещаются к боковым линиям площадки и готовятся принять связку. Решающее значение имеет то, чтобы нападающие не разлетались подобным образом (см. схему 8.8) до тех пор, пока не будут уверены, что свободный мяч будет принят партнером. Цифра 1 на схеме указывает направление первого перемещения нападающих прямо назад к линии атаки. Цифра 2 на схеме - это разлет, или второе перемещение, нападающего в положение за боковыми линиями при подготовке к атаке. Как только свободный мяч принят, ваша команда подготавливает собственную атаку и выстраивает соответствующее прикрытие.

При Международной схеме нападения построение под свободный мяч — то же W-образное, что и при обычном 4-2-нападении. Отличие в том, что связующий находится в положении правого нападающего. Это подразумевает, что два нападающих, отодвигающихся от сетки, находятся теперь в позиции левого и центрального нападающего, связующий остается у сетки, правый защитник должен переместиться к передней линии за спину связующего, а центральный защитник должен передвинуться вправо и занять правое место в W-построении. Схема 8.9 иллюстрирует перемещение игроков от базовой защиты в позицию свободного мяча при Международной схеме нападения.

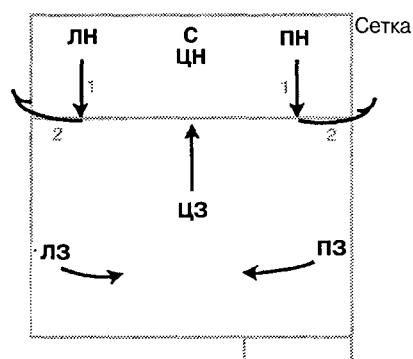


Схема 8.8. Перемещение от базовой защиты к свободному мячу

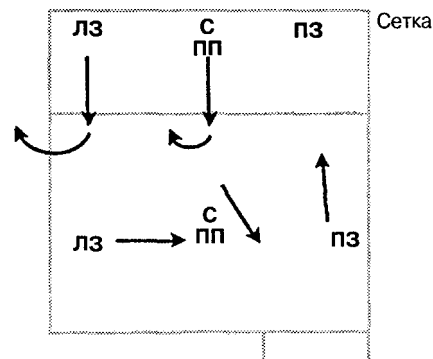


Схема 8.9. От базовой защиты к свободному мячу, Международная схема.

ПРЕпятствия на пути успешного нападения

Можно выделить три основные ошибки, совершаемые при реализации 4-2-нападения: а) не занять позицию, диктуемую игровой ситуацией; б) двигаться в сторону правильной позиции, но не успеть вовремя; и в) занять правильную позицию, но не использовать ее. Ошибки при всех трех построениях нападения — прием подачи, прикрытие нападающего и прием свободного мяча — можно включить в первую из вышеуказанных причин. Ошибки прикрытия нападающего и приема свободного мяча наиболее часто встречаются во втором случае. Ошибки приема подачи наиболее типичны для третьей ситуации.

Ошибки, допускаемые при использовании Международной схемы нападения, подобны ошибкам, указанным для обычного 4-2-нападения. Основное отличие состоит в местоположении и перемещении связующего и заднего правого игрока. Часто задний правый ошибается и занимает место связующего, что приводит к ошибкам.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. Связующий принимает подачу	1. Связующий должен «прятаться» у сетки и не принимать подачу ни при каких обстоятельствах
2. Свободный мяч падает между игроком передней линии и игроком задней линии	2. Два передних игрока должны быстро отодвинуться от сетки к линии атаки и занять правильную позицию до того, как соперник коснется мяча
3. Мяч отскакивает от блока соперника и опускается на пол на стороне нападающего	3. Три игрока должны занять позицию прикрытия вокруг нападающего
4. Игрок при W-построении получает удар в спину мячом после приема подачи	4. Все игроки должны раскрыться в сторону принимающего, повернувшись к нему лицом
5. подача опускается на пол между двумя игроками	5. Принимающие должны вызваться на мяч, прежде чем он пересечет сетку
6. Мяч отскакивает от блока и падает на площадку между прикрытием и боковой линией	6. Игрок, прикрывающий линию, должен стоять одной ногой на боковой линии и не должен отбивать мяч, который отскакивает от блока в аут
7. Нападающий мешает прикрытию отбивать мяч	7. Нападающий не должен отбивать мяч, который отскакивает от блока, если только мяч не остается между нападающим и сеткой
Ошибки, характерные для Международного 4-2-нападения	
8. Свободный мяч падает на площадку в передней правой позиции	8. Связующий является передним правым и остается у сетки; следовательно, задний правый должен успеть закрыть эту зону площадки
9. Связующий пытается отдать пас назад	9. Двое нападающих находятся в передней центральной и передней левой позициях; передний правый нападающий, которому мог бы быть адресован задний пас, попросту отсутствует

ПРОСТОЕ НАПАДЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

1. Разлет

В этом упражнении вы тренируете перемещение под свободный мяч в качестве нападающего. Перемещение должно состоять из двух этапов — прямо назад к линии атаки, а затем, после приема мяча, «разлет» с целью подготовки к собственному разбегу.

Поставьте стул у линии атаки к боковой линии (см. схему а на следующей странице). Для этого упражнения вам понадобятся два партнера. Один — связующий, расположившийся у сетки в центре площадки. Вы являетесь левым нападающим в позиции для блокирования на той же стороне площадки, что и стул. Второй ваш партнер — подающий с противоположной стороны сетки.

108 • Волейбол: шаги к успеху

Подающий кричит «Свободный!» и высоко бросает несложный мяч к линии атаки. Вы, левый нападающий, отодвигаетесь прямо назад к линии атаки, пасуете мяч верхом связующему, выполняете «разлет» вокруг стула и разбегаетесь для завершения атаки. Связующий высоко передает мяч с края. Повторите это упражнение на правой стороне площадки (см. ниже схему б). Такое же упражнение можно использовать для Международной схемы нападения,

где вы — центральный нападающий. Выполняя данное упражнение для Международной схемы нападения, связующий должен располагаться ближе к правой боковой линии (см. ниже схему в).

Оптимальный результат:

- 8 успешных атак с позиции левого нападающего из 10
- 7 успешных атак с позиции правого нападающего из 10
- 7 успешных атак с позиции центрального нападающего из 10

Самоконтроль

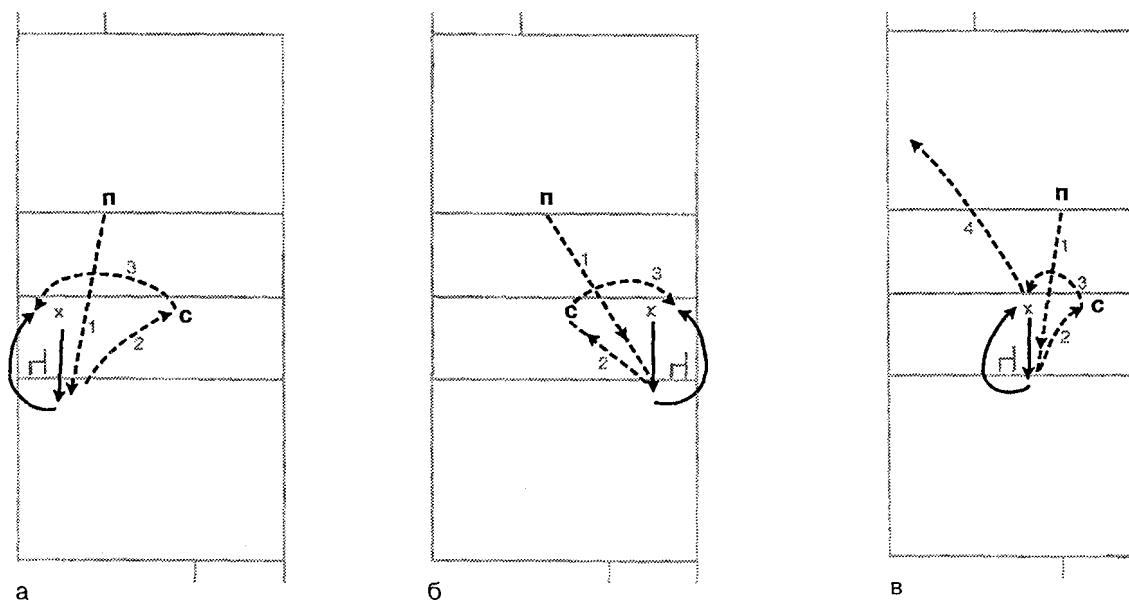
- Быстро переместитесь к линии атаки
- Подготовьте позицию, прежде чем пасовать
- Отдайте высокий пас и выполните «разлет»
- Начните разбег, когда связка достигнет самой высокой точки

Увеличиваем нагрузку

- Ставьте стул дальше от сетки
- Подавайте мяч ниже
- Подавайте мяч в разные места
- Связующий передает более низкий мяч

Снижаем нагрузку

- Ставьте стул ближе к сетке
- Подавайте мяч на одной и той же высоте
- Подавайте каждый раз в одно и то же место
- Связующий передает мяч высоко



Простое нападение: атака с двумя игроками на передней линии • 109

В этом упражнении вы тренируетесь принимать подачу командой, подготавливая свою атаку и прикрывая своего нападающего. Убедитесь, что вы выполняете все правила для успешного приема подачи — вызов на мяч, объявление мяча «за» и «коротким», отбивание мяча только на нужной высоте и т.д.

Команда из шести игроков выстраивается на одной стороне площадки (см. ниже схему а). Подающий на

противоположной стороне площадки подает мяч ударом снизу принимающей команде. Команда перестраивается W-образно со связующим в зоне центрального нападающего. Команда принимает мяч, проводит атаку и надлежащим образом прикрывает нападающего.

Команда принимает пять хороших подач, затем переходит на одну позицию. Продолжайте это упражнение до тех пор, пока все игроки не поменяют все позиции вплоть до исходных. Данное упражнение также можно применять для Международной схемы нападения (см. ниже схему б).

Оптимальный результат:

24 успешных атаки с правильным прикрытием из 30

Самоконтроль

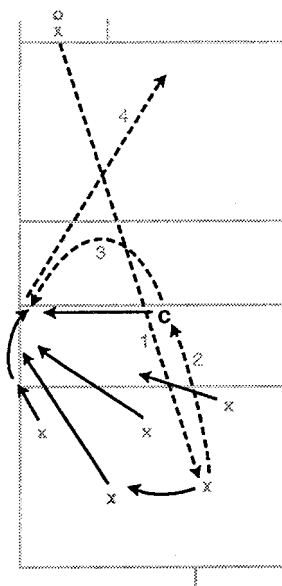
- Громко вызывайтесь на мяч
- Высоко пасуйте связующему
- Те, кто не принимает, раскрываются
- Игроки в позициях прикрытия принимают низкое положение до момента касания мяча нападающим

Увеличиваем нагрузку

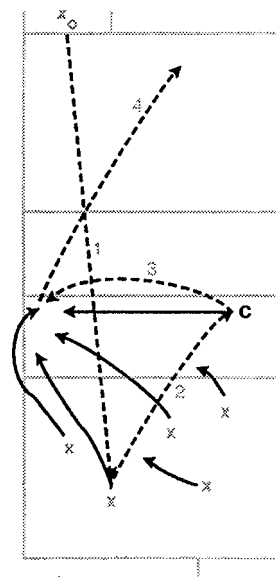
- Варьируйте подачи
- Подавайте мяч в любую точку площадки
- Связующий передает мяч вперед или назад

Снижаем нагрузку

- Подавайте на определенного игрока
- Заранее решите, кто будет атаковать



а



б

110 • Волейбол: шаги к успеху

3. Свободный мяч

В этом упражнении вы тренируете командный прием свободного мяча. Связующий должен повторить команду бросающего: «Свободный». Команда каждый раз прикрывает нападающего.

Команда из шести игроков выстраивается на одной стороне площадки, имея трех нападающих у сетки в позиции для блокирования (см. ниже схему а). Центральный защитник находится в центре площадки, а левый и правый - на соответствующих боковых линиях в 6 м от сетки. Бросающий находится с другой стороны сетки.

Бросающий кричит «Свободный!», медлит пару секунд и затем высоко бросает несложный мяч через сетку. Команда из шести игроков быстро перестраивается W-образно. Игроки принимают мяч, проводят атаку и прикрывают нападающего.

Команда принимает пять мячей, а затем переходит на одну позицию. Продолжайте это упражнение до тех пор, пока все игроки не поменяют все позиции вплоть до исходных. Данное упражнение можно приспособить и под Международную схему (см. ниже схему б).

Оптимальный результат:

24 успешных атаки с надлежным
пытанием из 30

Увеличиваем нагрузку

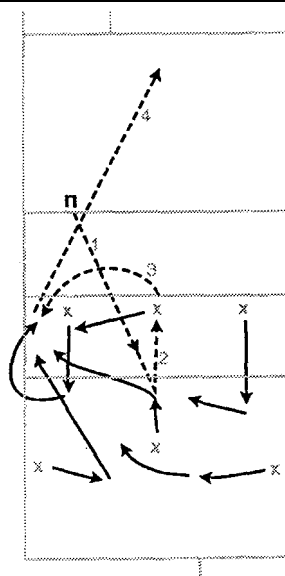
- Бросайте на разной высоте и в разные места
- После выкрика «Свободный!» бросайте быстрее

Снижаем нагрузку

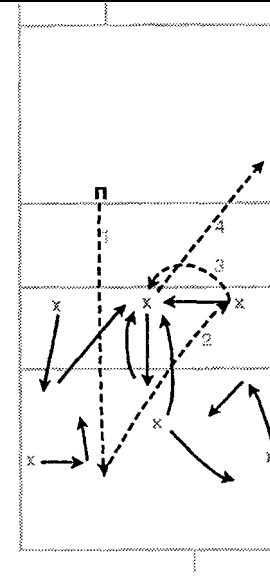
- Бросайте на одной и той же высоте
- Начинать в позиции приема свободного мяча
- Бросайте определенным игрокам

Самоконтроль

- Быстро смещайтесь к линии а
- Подготовьте позицию, прежде
чем мяч
- Поверните плечи в направле-



а



б

Простое нападение: атака с двумя игроками на передней линии • 111

Это упражнение позволяет прикрывающей команде научиться реагировать на отбитый блоком мяч, а также пытаться переходить к атакующим действиям, убедившись в прикрытии следующей атаки. Упражнение продолжается до тех пор, пока блок успешно отбивает мяч.

Команда из шести игроков встает на одной стороне площадки в те же исходные позиции, что и в упражнении по приему свободного мяча (см. ниже схему а). Двое блокирующих встают на ящик на правой стороне площадки с противоположной стороны сетки.

Бросающий, находящийся на той же стороне площадки, что и блокирующие, выкрикивает «Свободный!» и высоко бросает мяч через сетку. Команда принимает свободный мяч, проводит атаку из зоны левого нападающего и прикрывает ее. Блокирующие отбивают мяч. Игроки, прикрывающие атаку пытаются обеспечить удачный прием, чтобы начать новую атаку. Упражнение можно разнообразить проведением следующей атаки из зоны правого нападающего. В этом случае упражнение закончится после двух атак.

Команда принимает пять бросков, затем переходит на одну позицию. Продолжайте упражнение до возвращения игроков в их исходные позиции. Схема б внизу демонстрирует, как приспособить данное упражнение для Международной схемы.

Увеличиваем нагрузку

- Варьируйте высоту и направление бросков
- Уменьшайте время между выкриком «Свободный!» и броском

Снижаем нагрузку**Оптимальный результат:**

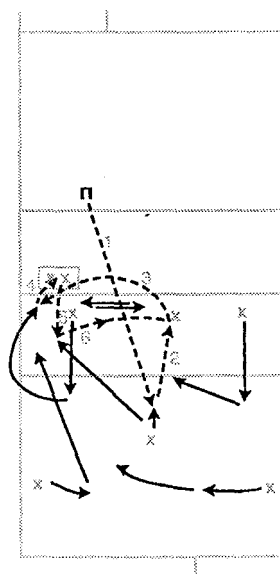
18 успешных приемов мяча,
отбитого блоком из 30

- Бросайте высоко и прямо на принимающего.
- Увеличивайте время между выкриком «Свободный!» и броском
- Связующий делает высокую передачу

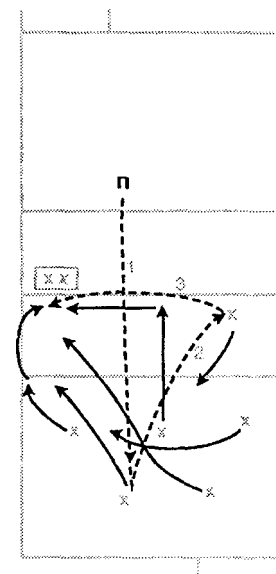
Самоконтроль

- Нападающий пробивает мяч прямо в руки блокирующих

- Прикрывайте в низкой позе
- Принимая, отбивайте мяч
- Прикрывайте вторую атаку



а



б

112 • Волейбол: шаги к успеху

5. Прием и свободный мяч

В этом упражнении вы тренируетесь принимать подачу, проводить собственную атаку, прикрывать своего нападающего и перемещаться в позицию, где вы готовы к блокированию. Затем вы принимаете свободный мяч и повторяете все сначала.

С одной стороны сетки разместите команду из шести игроков, а с противоположной стороны - бросающего и подающего, у каждого из которых есть мяч. Подающий подает. Принимающая команда, расположившаяся W-образно, принимает подачу, проводит атаку и прикрывает (см. ниже схему а).

После этого команда немедленно занимает исходные позиции, как в упражнении по приему свободного мяча (см. ниже схему б). Бросающий с противоположной стороны объявляет свободный и высоко бросает мяч через сетку. Команда принимает свободный мяч, проводит атаку и прикрывает. Игра продолжается следующей подачей и атакой вслед за еще одним свободным мячом.

Команда принимает пять подач и пять свободных мячей, после чего переходит на одну позицию. Упражнение продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться в свои исходные позиции. Посмотрите рисунки в иг, чтобы приспособить данное упражнение для Международной схемы.

Оптимальный результат:

24 успешных атаки после приема;

24 успешных атаки после приема;

- Применяйте любой способ подачи
- Подавайте в пространство между игроками
- Варьируйте бросок по высоте и силе
- Уменьшайте время между выкриком «Свободный!» и броском мяча

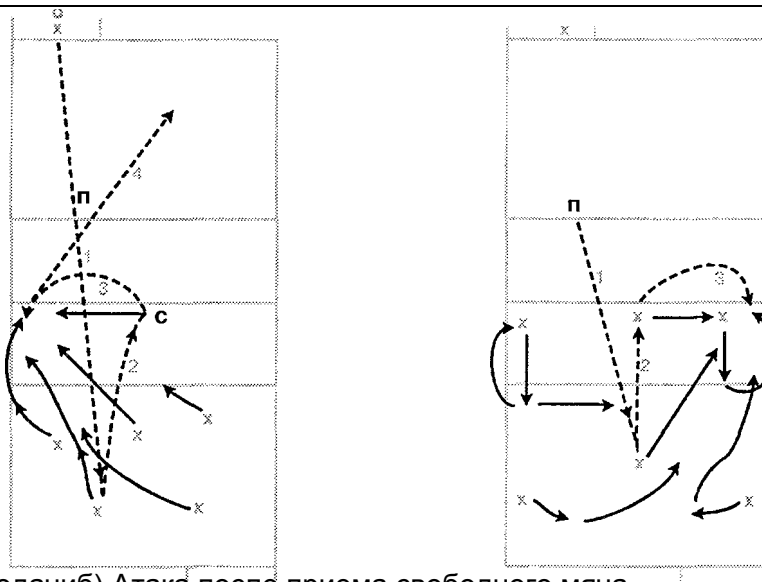
Снижаем нагрузку

- Подавайте ударом снизу
- Подавайте прямо на принимающего

- Дольше ждите между выкриком «Свободный!» и броском мяча

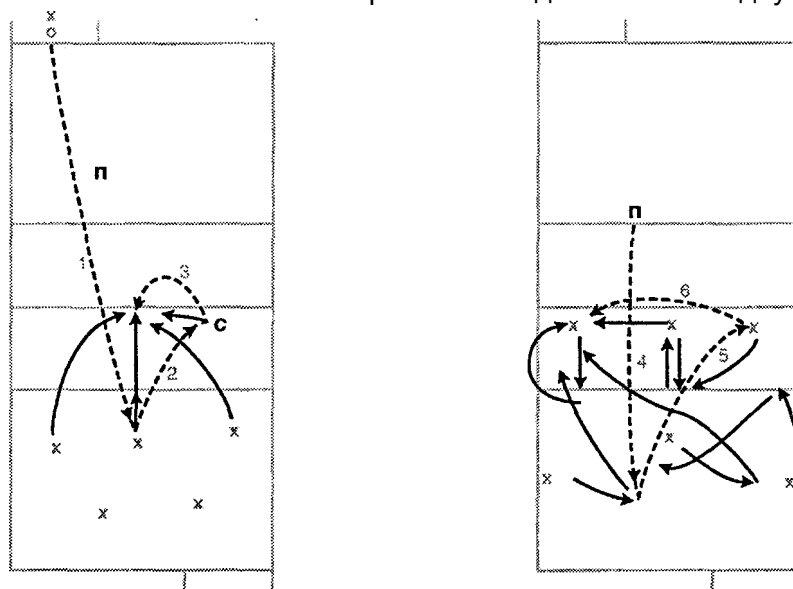
самоконтроль

- Быстрое движение от сетки
- Встаньте в позиции прикрытия, чем нападающий коснется мяча;
- Объявляйте мяч как можно раньше;



а) Атака после приема подачи б) Атака после приема свободного мяча

Простое нападение: атака с двумя игроками на передней линии • 113



в) Атака после приема подачи) Атака после приема свободного мяча при Международной схеме

РЕЗЮМЕ ПО УСПЕШНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ НАПАДЕНИЯ

Для достижения командного успеха всем игрокам необходимо понять особенности каждой позиции, в которой им придется играть. Им также надо знать и понимать обязанности своих партнеров по команде. Вы должны организованно подходить к соревнованию. Такая организованность осуществляется путем применения построений в зависимости от ситуации, когда все игроки понимают, что им делать в следующий игровой момент. Простые виды нападения дают возможность объяснить игрокам команды, как они должны выбирать позицию на площадке.

Пригласите опытного волейболиста, который, зная схемы каждого построения для приема подачи, приема свободного мяча и прикрытия нападающего (схемы 8.1-8.9), при избранной вами системе нападения (4-2 или Международной 4-2) определит бы, правильно ли перемещается ваша команда в соответствующие позиции.

ПЕРЕХОД К АТАКЕ

ШАГ

9

ЗАЩИТА 2-1-3:

Из-за плохого паса предплечьями во время приема подачи ваша команда не способна провести атакующий удар и вынуждена отправить свободный мяч сопернику. Соперник принимает свободный мяч и сразу же переправляет его своему нападающему, который высоко прыгает, готовясь к результативной атаке. Вы стоите в центре площадки, и мяч летит вам в лицо! Вы, естественно, уворачиваетесь. Мяч ударяется в пол, и соперник выигрывает очко. Вы должны были принять мяч, обеспечивая защиту.

В волейболе есть два основных защитных построения. 2-1-3 (освещаемое в данной главе), которое сильнее против команды, применяющей скидки и замедленные атакующие удары, и 2-4, которое более эффективно против мощно атакующей команды. Другие системы защиты — силовая или на противоходе — были разработаны на основе первых двух и обычно являются вариациями этих базовых построений. Независимо от того, какую защитную систему вы применяете, всегда действуют три главных правила. Во-первых, ваша команда должна прочитывать, что намеревается делать противник. Во-вторых, команда должна использовать это для перестроения защитных схем. Наконец, игроки должны принять атаку соперника и подготовить собственную атаку, переходя от защиты к нападению.

Когда мяч летит через сетку к противнику, вашей команде следует тут же перейти к базовому защитному построению. Такое построение применяется до тех пор, пока команда не определит «характер» возможной атаки соперника. Двумя возможными вариантами являются либо свободный мяч, либо атакующий удар. Построение для приема свободного мяча было описано в шаге 8. Когда противостоящая команда выполняет атаку, самый эффективный путь защиты — это блок и прикрытие задней линии. В обозначении защиты 2-1-3 цифра 2 означает количество блокирующих, 1 — это игрок, находящийся позади блока, а 3 указывает на число игроков задней линии. Используя защиту 2-1-3, команда предполагает, что блок, по меньшей мере, защитит зону у сетки. Игрок позади блока и игроки задней линии должны грамотно расположиться, чтобы прикрыть оставшуюся часть площадки.

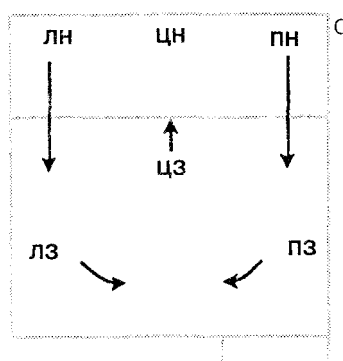
Почему важна защита 2-1-3?

Когда мячом владеет противник, ваша команда хотела бы оказаться в наиболее выгодном положении, чтобы быстро среагировать на мяч, который вернется. Путь атаки от руки нападающего до пола занимает очень мало времени; следовательно, вы должны находиться в таком положении, чтобы вашим первым действием стала реакция на мяч, а вовсе не решение других вопросов. Базовое защитное построение помещает блокирующих, готовых к блоку рядом с сеткой, а игроков линии защиты — позади блока, для прикрытия свободных зон.

Сила защитного построения 2-1-3 в том, что оно хорошо ограждает от команды, использующей много замедленных атак и скидок. Игрок позади блока расположен так, чтобы легко принимать такие атаки. Чтобы успешно применять 2-1-3, команда должна обладать сильным блокированием. Если блок выполнен неудачно, большая часть площадки позади блока оказывается открытой. Другим важным моментом данного вида защиты является то, что каждый защитник обычно отвечает за прием только одного вида атаки - или сильного атакующего удара, или «мягкой» атаки (замедленного удара либо скидки). Это облегчает его задачу.

Защита 2-1-3: переход к атаке • 115

Как применять защиту 2-1-3



Защитное построение 2-1-3 — первая система защиты, которую изучает команда. Поскольку каждый игрок отвечает за прием только одного вида атаки, их задачи точно определены и более легко реализуемы. Данная защита также сильна против других начинающих команд, так как более вероятно, что на этом уровне соперники используют замедленные атаки и скидки, нежели сильные атакующие удары.

Базовая позиция

При использовании защиты 2-1-3 в базовом построении центральный защитник остается в центре площадки. Двое нападающих и связующий находятся у сетки для выполнения блока. Двое оставшихся игроков защиты располагаются в 6 метрах от сетки рядом с соответствующими боковыми линиями (см. схему 9.1).

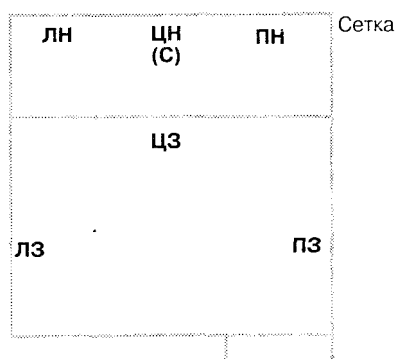


Схема 9.1. Базовое защитное построение 2-1-3

Базовая защитная позиция сохраняется до тех пор, пока лидер команды не определит, должна ли команда блокировать или сменить построение для приема свободного мяча. Крайне важно, чтобы все игроки команды построились под одну схему. Даже если лидер команды ошибется и объявит «свободный мяч», пропуская атаку соперника, команда еще способна к приему мяча, если каждый участвует в одном и том же построении. Если же, напротив, одни игроки блокируют, а другие перемещаются под свободный мяч, некоторые зоны площадки будут свободны и не защищены. Схема 9.2 показывает перемещение от базовой защиты к построению под свободный мяч.

Схема 9.2. Перемещение для приема свободного мяча из базового защитного построения

Блок

Если соперник выполняет атакующий удар, вашей команде следует поставить блок; вы должны выстроиться позади блока наиболее грамотным образом. Вашей команде следует применять двойной блок против каждого атакующего удара. Крайний блокирующий решает, где поставить блок. Блокирующий должен расположиться напротив тела нападающего. Центральный блокирующий перемещается в сторону крайнего блокирующего и присоединяется, создавая двойной блок. Руки блокирующего должны находиться так, чтобы закрыть, как можно большую часть площадки. Крайний блокирующий отвечает за мяч. Центральный блокирующий отвечает за угол.

Как только блок выполнен, оставшиеся четыре игрока передвигаются в позиции, где прикроют части площадки, не защищенные блоком. Схема 9.3 показывает перемещение игроков из базовой защитной позиции в позицию для блокирования, с применением построения 2-1-3 против атаки правого нападающего соперника.

Центральный нападающий присоединяется к левому, образуя блок. Игрок позади блока — правый нападающий — отступает от сетки и продвигается вглубь площадки примерно на 3 м. Обязанностями игрока позади блока являются: контроль за ударами в сторону боковой линии, скидки в середину площадки или близко к сетке, а также срезки от сетки (мячи, которые попадают в верхний край сетки и падают на площадку).

Правый защитник находится на участке площадки, именуемом «коридором силы», поскольку любой атакующий удар, минуя блок, скорее всего попадет в эту зону.

116 • Волейбол: шаги к успеху

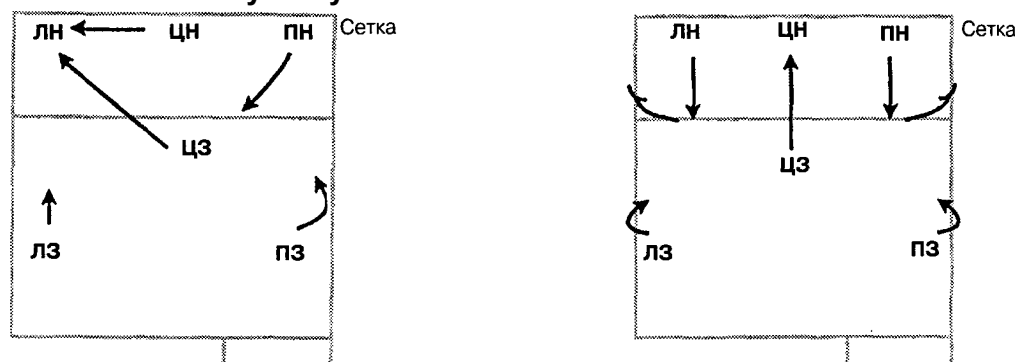


Схема 9.3. Блокирование атаки ПН соперника с использованием защиты 2-1-3

Схема 9.4. Блокирование атаки ЦН соперника с использованием защиты 2-1-3

Он становится спиной к боковой линии, удерживая в поле зрения мяч и руку нападающего. Центральный защитник

перемещается в позицию за блок, принимая низкое оборонительное положение. Он отвечает за любой замедленный атакующий удар или скидку, направленные над блоком, по линии или в центр площадки. Левый защитник располагается на боковой линии в 6 метрах от сетки и отвечает за прием любых атак, направленных в его зону.

Схемы 9.4 и 9.5 показывают передвижение игроков при защите от атак соперника с позиций центрального и левого нападающего соответственно. Обратите внимание, что при атаке центрального нападающего соперника команда использует одного блокирующего, а оба игрока позади блока перемещаются к линии атаки, чтобы сыграть роли защитников. Такая атака обычно является быстрой; крайний блокирующий не успевает присоединиться к центральному, чтобы образовать двойной или тройной блок. Обязанности каждого игрока обороны одинаковы для всех позиций несмотря на то, что атака исходит из различных точек.

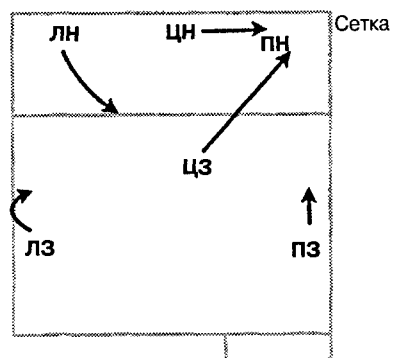


Схема 9.5. Блокирование атаки ЛН соперника с использованием защиты 2-1-3

Когда мяч направлен между двумя игроками защиты, оба игрока должны двигаться с разных сторон к мячу, при этом игрок, находящийся ближе к сетке, пересекает траекторию полета мяча перед игроком, находящимся более глубоко. Если все игроки следуют данным указаниям, между ними не должно происходить столкновений (см. схему 9.6).

Защита 2-1-3: переход к атаке • 117

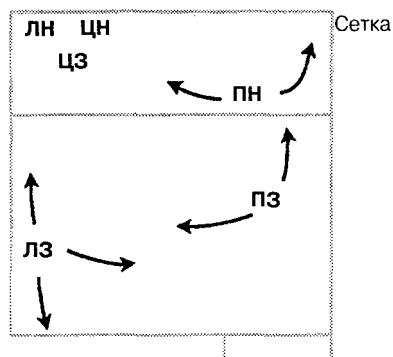


Схема 9.6. Перемещение игроков для отражения атак, направленных между двумя игроками

Резюме по успешной защите

Все игроки

- должны предвидеть игру соперника, пытаться прочесть, что он будет делать, и занять нужную позицию для того, чтобы быть готовыми среагировать прежде, чем нападающий коснется мяча.

Игроки передней линии

- в исходном положении должны держать руки на уровне плеч или выше,
- должны передвигаться влево и вправо вдоль сетки, но при блокировании никогда не перемещаться от сетки,
- не должны взмахивать руками,
- во время блокирования должны проникать руками за сетку и,
- выполняя обязанности игрока позади блока, передвигаться к линии атаки, чтобы быть готовым сыграть в обороне.

Игроки задней линии

- сохраняют низкое положение тела, перенося вес вперед, и
- сопровождают мяч в сторону цели.

Игрок позади блока

- отбивает скидки, направленные к центру площадки и близко к сетке,
- отбивает срезки от сетки и
- отбивает сильные атакующие удары в сторону боковой линии.

Центральный защитник

- действует в низкой позиции позади блока и готов принять скидки над блоком.

Игроки защиты на линии

- должны отбивать любой атакующий удар, направленный в их зону.

Игрок «коридора силы»

- располагается таким образом, чтобы мяч и рука нападающего находились в поле зрения, и
- принимает атакующие или замедленные удары, направленные в «коридор силы».

118 • Волейбол: шаги к успеху

ПРЕИМУЩЕСТВИЯ НА ПУТИ УСПЕШНОЙ ЗАЩИТЫ 2-1-3

При обсуждении ошибок выполнения защиты 2-1-3 мы выделяем, главным образом, неправильное расположение игроков. Обороняясь от атак противника, защитные порядки должны занять исходную позицию и находиться в готовности к тому времени, когда нападающий коснется мяча. Возможность игроков читать действия соперника в значительной степени увеличивает успех защиты. Такая способность позволяет игрокам перемещаться в правильную позицию, занимая низкое положение и находясь в состоянии готовности.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. Мяч проходит через блок	1. Центральный блокирующий должен закрыть блок
2. Нападающий успешно пробивает по линии	2. Правый защитник или левый должен оставаться на линии, действуя в обороне позади блока
3. Нападающий успешно скидывает над блоком	3. Центральный защитник должен переместиться в позицию сразу позади блока
4. Мяч отскакивает от игрока, находящегося в «коридоре силы», и летит дальше за пределы площадки	4. Игроки «коридора силы» — левый и правый защитники — располагаются спиной к боковым линиям так, чтобы отбитый мяч был перед ними и оставался на площадке
5. Мяч отлетает от рук блокирующих и летит за пределы площадки	5. Крайний блокирующий должен повернуть ближайшую к боковой линии руку в сторону площадки, чтобы не дать мячу уйти

ЗАЩИТА 2-1-3

УПРАЖНЕНИЯ

1. Отражение скидки: левый нападающий атакует

В этом упражнении центральный защитник и левый нападающий работают вместе, прикрывая площадку от скидки соперника.

По одну сторону сетки находятся связующий и левый нападающий. С противоположной стороны находятся три блокирующих и центральный защитник.

Нападающий бросает мяч связующему, который передает мяч назад нападающему. Нападающий скидывает мяч над блоком — по линии или в центр площадки. Центральный защитник осуществляет прикрытие от скидков по линии, а игрок позади блока прикрывает от скидков в центр площадки.

Оптимальный результат:

Находясь в защите, успешно отразить 8 из 10 скидков

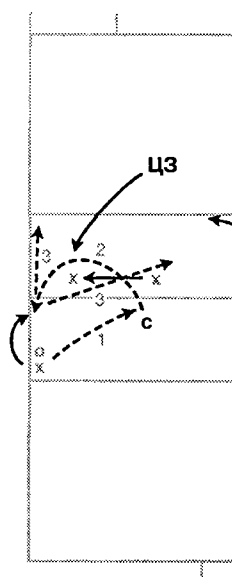
Находясь в нападении, успешно выполнить 10 скидков после 12 связок

Самоконтроль

- Нападающий разбегается, как для атакующего удара
- Блокирующие каждый раз кричат «Скидка!»
- Принимающие предугадывают действия нападающего, чтобы определить направление скидки
- Игрок защиты быстро перемещается к мячу и высоко отбивает его

Защита 2-1 -3: переход к атаке • 119

Увеличиваем нагрузку



- Варьируйте высоту связки
- Нападающий иногда посылает мяч сильным атакующим ударом

Снижаем нагрузку

- Нападающий не варьирует направление скидки

2. Отражение скидки: правый нападающий атакует

В этом упражнении центральный защитник и правый нападающий работают вместе, прикрывая площадку от скидки соперника.

Данное упражнение — такое же, как и предыдущее, за исключением того, что нападающий находится в правой позиции. Необходим еще один игрок, чтобы бросать мяч связующему, который возвращает передачу нападающему

Оптимальный результат:

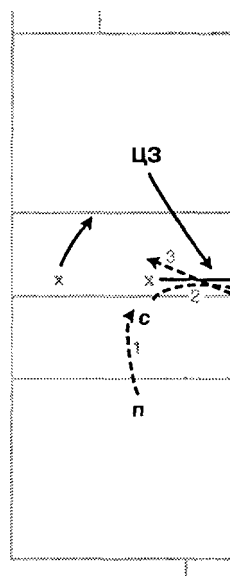
Находясь в защите, успешно отразить 8 из 10 скидков

Находясь в нападении, успешно выполнить 10 скидков после 12 связок

самоконтроль

- Нападающий разбегается, как для атакующего удара
- Блокирующие каждый раз кричат «Скидка!»
- Принимающие читают действия нападающего, чтобы определить направление скидки
- Игроки защиты быстро перемещаются к мячу и высоко отбивают его

120 • Волейбол: шаги к успеху



Увеличиваем нагрузку

- Связующий варьирует высоту передачи
- Нападающий иногда посылает мяч сильным атакующим ударом

Снижаем нагрузку

- Нападающий не варьирует направление скидки

3. Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник

В этом упражнении правый защитник тренируется отражать атакующие удары по линии. Центральный нападающий — связующий при 4-2-нападении — тренируется передавать мяч, переходя от защиты к атаке.

С одной стороны сетки находятся три блокирующих и правый защитник, обороняющий линию. С противоположной стороны — левый нападающий и связующий.

Нападающий бросает мяч связующему, который выполняет высокую передачу на край. Блокирующие дают возможность атаковать по линии (выстраиваясь так, чтобы заблокировать остальную часть площадки). Нападающий посылает мяч по линии. Правый защитник высоко отбивает мяч к центру площадки, а центральный нападающий выбирает направление для атаки.

Оптимальный результат:

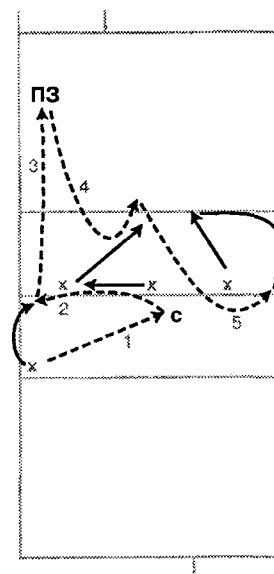
10 из 12 ударов нападающего по линии

6 успешных приемов правым защитником из 10

4 завершенные атаки из 6 после перехода от защиты к нападению

Самоконтроль

- Предчувствуйте и читайте атаку
- Перемещайтесь в нужную позицию
- Занимайте низкое положение и будьте готовы к приему
- Высоко отбивайте мяч



Увеличиваем нагрузку

- Не применяйте блок
- Нападающий иногда посылает мяч сильным атакующим ударом

Снижаем нагрузку

- Связующий передает мяч на большем расстоянии от сетки
- Блокирующие пытаются закрыть всю площадку

4. Отражение атакующих ударов вниз по линии: левый защитник

В этом упражнении левый защитник тренируется отражать атакующие удары по линии. Центральный нападающий — связующий при 4-2-нападении — тренируется передавать мяч назад правому нападающему, переходя от защиты к атаке.

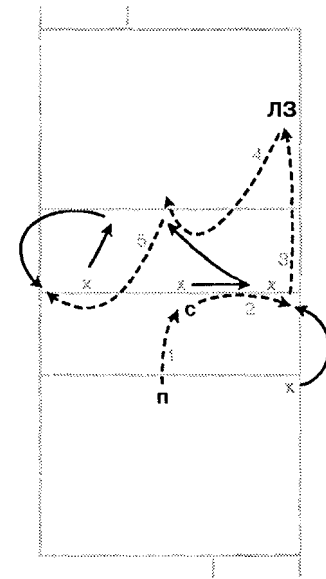
Данное упражнение — такое же, как и предыдущее, за исключением того, что нападающий находится в правой позиции, а атакующие мячи отражает левый защитник. Еще один игрок должен бросать мяч связующему, который передает его назад нападающему.

Оптимальный результат:

- 10 атакующих ударов по линии из 12
- 6 успешных приемов левым защитником из 10
- 4 завершенные атаки из 6 после перехода от защиты к нападению

Самоконтроль

- Предчувствуйте и читайте атаку
- Перемещайтесь в нужную позицию
- Занимайте низкое положение и будьте готовы к приему
- Высоко отбивайте мяч



Увеличиваем нагрузку

Не применяйте блок

Варьируйте высоту связки

Снижаем нагрузку

- Передавайте мяч дальше от сетки
- Блокирующие стараются закрыть всю площадку

5. Отражение удара через площадку: левый защитник

В этом упражнении левый нападающий направляет атакующий удар через площадку. Левый защитник и левый нападающий обороняющейся команды тренируются отражать удары через площадку и начинать собственную атаку, переходя от защиты к нападению. Связующий может быть либо центральным нападающим, как при 4-2-нападении, либо правым, как при Международной схеме.

С одной стороны сетки находятся три блокирующих и левый защитник. На противоположной стороне площадки находятся связующий и левый нападающий.

Нападающий бросает мяч связующему, который делает высокую передачу на край. Нападающий посылает мяч через площадку. Левый защитник или игрок позади блока отражают мяч, а нападающие пытаются завершить атакой переход от защиты к нападению.

Оптимальный результат:

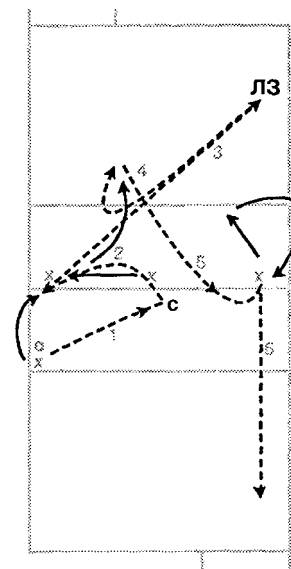
- 10 успешных атак из 12
- 6 успешных приемов из 10
- 4 завершенные атаки из
- 6 после перехода от защиты к нападению

Самоконтроль

- Игрок защиты и игрок позади блока начинают, находясь спиной к боковой линии
- Игрок в «коридоре силы» располагается так, чтобы видеть нападающего и мяч
- Занимайте низкое положение, перенося вес вперед
- Как только нападающий начинает движение, следите за мячом

Защита 2-1-3: переход к атаке • 123

Увеличиваем нагрузку



- Передавайте мяч близко к сетке
- Меняйте высоту связки
- Нападающий варьирует направление удара

Снижаем нагрузку

- Связующий передает мяч дальше от сетки
- Нападающий направляет атакующий удар прямо на игрока защиты

6. Отражение удара через площадку: правый защитник

В этом упражнении передний правый нападающий направляет мяч через площадку. Правый нападающий и правый защитник обороняющейся команды тренируются отражать атакующие удары через площадку и начинать собственную атаку, переходя от защиты к нападению. Связующий может быть или центральным нападающим, как при 4-2-нападении, или правым, как при Международной схеме. Центральный нападающий может также располагаться в нападении, если передний правый принимает.

Оптимальный результат:

10 из 12 ударов нападающего по линии

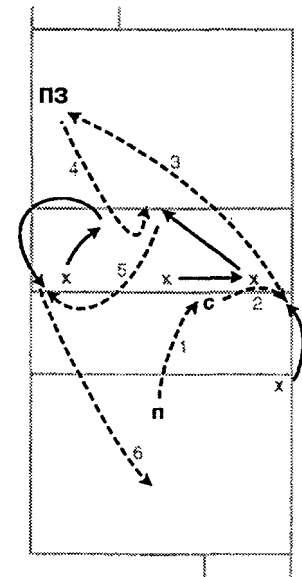
6 успешных приемов из 10

4 завершенные атаки из 6 после перехода от защиты к нападению

Самоконтроль

- Игрок защиты и игрок позади блока начинают, находясь спиной к боковой линии
- Игрок в «коридоре силы» располагается так, чтобы видеть нападающего и мяч
- Занимайте низкое положение, перенося вес вперед
- Как только нападающий начинает движение, следите за мячом

124 • Волейбол: шаги к успеху



Увеличиваем нагрузку

- Передавайте мяч близко к сетке
- Меняйте высоту передачи
- Варьируйте направление удара

Снижаем нагрузку

- Передавайте мяч дальше от сетки
- Направляйте атакующий удар прямо на игрока защиты

7. Атака и контратака

В этом упражнении передача может быть направлена или переднему центральному — связующему при 4-2-нападении — или правому — связующему при Международной схеме. Обороняющаяся команда должна блокировать, используя схему 2-1-3, если соперник выполняет атакующий удар, либо отодвигаться от сетки, если результатом атаки является свободный мяч. В любом случае игроки пытаются атаковать и прикрывать, переходя от обороны к нападению.

Команда из шести игроков на одной из сторон площадки располагается в базовой защитной позиции. Подающий, связующий и двое нападающих находятся на противоположной стороне.

Подающий отправляет мяч над головой связующему, который передает мяч любому нападающему под удар. Обороняющаяся команда должна блокировать атакующий удар или принять его и попытаться провести контратаку. Если игроки нападения не могут выполнить атакующий удар, обороняющаяся команда должна переместиться в позицию под свободный мяч, чтобы его принять. Когда команда проводит атаку, она должна прикрывать нападающего.

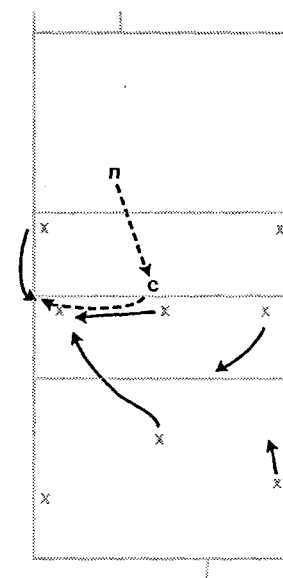
Обороняющаяся команда должна успешно завершать контратаки, а затем переходить на одну позицию. Продолжайте это упражнение, пока игроки не поменяют все позиции, возвратившись к исходной.

Оптимальный результат:

10 успешных атак из 12
 6 успешных приемов и завершенных атак из 10
 при переходе от защиты к нападению

Самоконтроль

- Читайте атаку
- Занимайте правильную позицию в обороне
- Принимайте низкое положение и будьте готовы к приему
- Реагируйте на мяч
- Высоко отбивайте к центру площадки



- Иногда бросайте мяч через сетку, а не связующему
- Как можно больше разнообразьте атаку
- Направляйте атаку в свободную зону между двумя игроками защиты
- Связующий переправляет мяч через сетку

Снижаем нагрузку

- Выполняйте связку подальше от сетки
- Выбирайте один вид и одно направление атаки и тренируйте их в течение шести попыток

РЕЗЮМЕ ПО УСПЕШНОЙ ЗАЩИТЕ 2-1-3

Во время игры опытный игрок должен следить за движением вашей команды с момента, когда мяч перелетает через сетку, и до того момента, когда ваша команда проводит собственную атаку, перейдя от защиты к нападению. В первую очередь нужно перестроиться в базовую защитную позицию. Оказавшись в базовом положении, вы захотите взглянуть, что будет происходить далее. Если сопернику не удастся атака, и он отправляет вам свободный мяч, вы быстро перестраиваетесь для приема свободного мяча. Если же ваш соперник атакует, вы применяете защиту 2-1-3. Наблюдатель должен проконтролировать, правильное ли построение выбирает ваша команда, а также все ли члены команды занимают правильные позиции на площадке (см. схемы 9.1 — 9.6).

ШАГ

10 КОЛЛЕКТИВНОЕ НАПАДЕНИЕ:

БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В АТАКЕ

В составе вашей команды — шесть игроков, способных последовательно атаковать. У ваших связующих мало шансов продемонстрировать свои атакующие способности, так как вы используете простое нападение, и они, находясь в передней линии, заняты передачами. Вы решаете, что нужно разнообразить атакующие действия команды.

Если в вашей команде имеется шесть игроков, которые могут эффективно атаковать, то вы можете применять коллективное нападение. Если же у вас нет шести игроков с такими способностями, то лучше успешно использовать простое нападение, чем ошибаться, применяя коллективное.

Схемы нападения 6-2 и 5-1 — более мощные, чем 4-2 или Международная. Главным признаком этого является то, что связующий находится на месте игрока задней линии для всех шести смен позиций в случае 6-2 и для трех из шести смен — при 5-1. Когда связующий — игрок задней линии, команда может атаковать со всех трех передних позиций — левой, центральной и правой. Двое связующих в исходном положении, как и прежде, находятся друг против друга. Связующий на задней линии выполняет передачи, тогда как связующий на передней линии является нападающим. Все шесть игроков атакуют, а два игрока при этом в первую очередь отвечают за передачи. 6-2 считается коллективным нападением, так как связующий переходит к сетке от задней линии. Эта особенность служит признаком всех видов коллективного нападения.

Нападение 5-1 — это система, которая чаще всего применяется при игре на международном уровне. Нападение 5-1 использует лишь одного связующего. Это означает, что в течение трех смен позиций связующий находится на передней линии; в течение следующих трех смен позиций связующий переходит к сетке от задней линии. Остальные пять игроков являются нападающими, при этом игрок, находящийся напротив связующего, именуется аут-нападающим.

Если ваша команда использует специализацию, то в качестве аут-нападающего выгодно иметь левшу поскольку этот игрок пробивал бы с позиции правого нападающего — стороны, сильной для левши. Связующий может совершать неожиданные и эффективные действия, атакуя при втором касании и отправляя мяч сопернику сильным ударом, скидкой или замедленным ударом. Это позволяет команде атаковать со всех трех позиций. Более того, полезно иметь связующим левшу: такому связующему легче атаковать ближней рукой.

Почему важны схемы нападения 6-2 и 5-1?

Нападение 6-2 важно потому что оно предоставляет команде больше возможностей для атаки. Это означает, что команды могут моделировать и осуществлять действия, включающие разнообразные комбинации игроков и перемещение игроков к различным частям сетки. Данные системы действий рассчитаны на очень высокий уровень обучения и выходят за рамки этой книги. Большинство таких комбинаций основано на способности центрального нападающего пробить после быстрой связки. Быстрая связка — это пас сразу перед связующим в 30 см над уровнем сетки. Нападение 5-1 — лучший вариант для любой команды, в которой только один связующий. Многие тренеры полагают, что такое нападение является самым лучшим и наиболее эффективным, потому что каждый нападающий наносит удар после паса только одного связующего. Нападающим не нужно беспокоиться по поводу второго связующего, передачи которого могут быть неудобны для них.

Связующий также может атаковать при втором касании, увеличивая атакующие возможности.

Коллективное нападение: больше возможностей в атаке.

Коллективное нападение: больше возможностей в атаке • 127

Связующий также должен быть блокирующим. Команды с невысоким связующим находятся в невыгодном положении, если связующий играет на передней линии. Игроки с меньшим ростом могут быть очень эффективными нападающими, но им чрезвычайно трудно блокировать, если только они не превосходные прыгуны.

При использовании нападения 5-1 команда также может применять разнообразные модели приема подачи, пытаясь скрыть положение связующего на передней или задней линии. Некоторые команды-соперники упускают это из виду и бывают застигнуты врасплох, когда связующий посылает атакующий мяч при втором касании, как игрок передней линии, тогда как соперник считает, что связующий находится на задней линии. Такая возможность очень эффективна.

Как применять схемы нападения 6-2 и 5-1

Основные различия между W-образной расстановкой во время приема подачи для простых и коллективных видов нападения относятся к двум игрокам. При коллективных видах нападения связующий является игроком задней линии и не принимает подачу—в приеме подачи задействованы все три игрока передней линии. Центральный защитник принимает подачу преимущественно в глубине площадки, а не у сетки (см. схему 10.1).

Как только команда овладела Международной 4-2 и 6-2 системами нападения, освоить 5-1 становится довольно легко.

Нападение 5-1 — лучшее нападение для любой команды, в 5-1 соединяет в себе действия этих двух видов нападения, используя каждый из них в течение трех смен позиций. Во время первых трех смен позиций связующий является игроком задней линии, и расстановки соответствуют схеме 6-2. Во время трех других смен связующий играет на передней линии, и расстановки идентичны Международной схеме.

Прием подачи

W-образная расстановка для приема подачи может применяться при 6-2. Связующий является игроком задней линии и, следовательно, сначала должен быть скорее позади игрока передней линии, нежели в положении близко к сетке. Когда связующий — правый или центральный защитник, перемещаться к сетке легко, так как расстояние небольшое. Однако когда связующий находится в позиции левого защитника, перемещение затруднено из-за довольно большого расстояния. Связующему следует начинать движение к сетке в момент подачи. Оставшиеся пять игроков занимают обычные позиции при трех нападающих на передней линии W-расстановки и двух защитниках — на задней. На схемах 10.2, 10.3 и 10.4

рассмотрите расположения, применяемые, когда связующий находится в трех позициях задней линии.

Связующий перемещается к сетке, занимая позицию спереди, правее центра, между передним правым и передним центральным нападающими. Связующий обращен лицом к левой стороне площадки. Обратитесь к схемам, чтобы рассмотреть модели перемещения связующего с каждой из трех позиций задней линии. Заметьте, что, когда связующий — левый защитник, величина перемещения максимальна. Двигаясь к сетке из этой позиции, связующий должен (должна) не сводить глаз с принимающих во время приема подачи (см. схему 10.4).

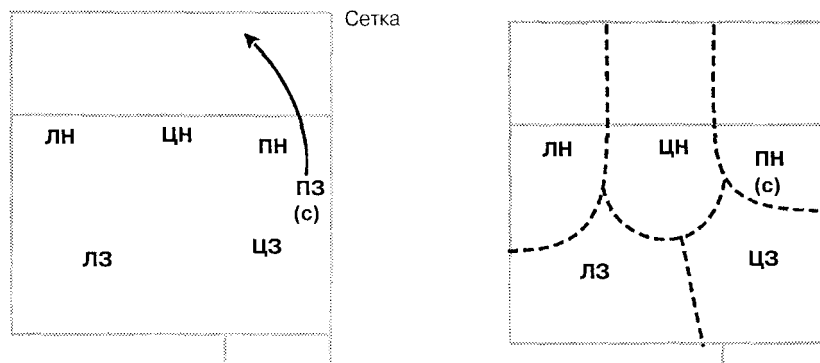


Схема 10.1. Зоны игроков во время приема подачи, W-расстановка, связующий — ПЗ, 6-2 Нападение

Схема 10.2. Прием подачи, W-расстановка, связующий — ПЗ, 6-2-нападение
128 • Волейбол: шаги к успеху

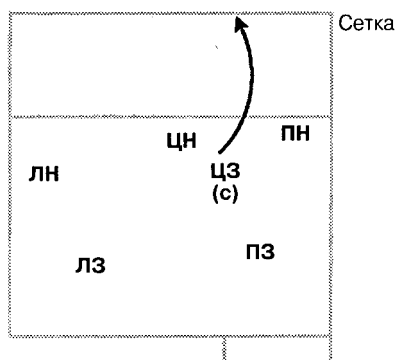


Схема 10.3. Прием подачи, W-расстановка, связующий — ЦЗ, 6-2-нападение

Когда связующий играет на передней линии, прием подачи идентичен приему, используемому в Международной схеме. Связующий может быть либо у сетки, либо так, чтобы казалось, будто он переходит к сетке с задней линии. Схемы 10.5, 10.6 и 10.7 демонстрируют второй способ расположения в случае, когда связующий играет на передней линии, а команда старается это замаскировать.

Когда связующий пытается скрыть свое местоположение, он должен удостовериться, что не перекрывает ближайшего к этой позиции игрока. Как только мяч подан, связующий занимает позицию правого нападающего и остается там до следующей подачи.

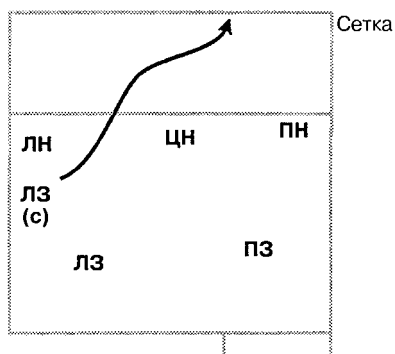


Схема 10.4. Прием подачи, W-расстановка, связующий — ЛЗ, 6-2-нападение

Когда связующий находится на задней линии при реализации схемы 5-1, модель W-образного приема подачи в точности соответствует приему для нападения 6-2. Связующий скрывается позади игрока передней линии и перемещается к сетке, как только подающий касается мяча, не забывая постоянно следить за принимающими. Связующий должен занять позицию для второй передачи. Затем связующий направляет атаку и следует за передачей, чтобы прикрыть нападающего. Осуществив прикрытие, связующий возвращается в позицию правого защитника на площадке и готовится к отражению атаки соперника.

Прикрытие нападающего

При нападении 6-2 прикрытие нападающего может быть выполнено тем же полукругом из трех игроков и двумя игроками сзади, как и при простых видах нападения. Однако расположение этих игроков сильно отличается от предыдущих атакующих схем. Прикрывая в случае 6-2, связующий находится в середине полукруга из трех игроков. Центральный нападающий - ближайший к сетке игрок.



Схема 10.5. Прием подачи, связующий — ПН, применение 5-1-нападения

Схема 10.6. Прием подачи, связующий — ЦН, применение 5-1-нападения

Коллективное нападение: больше возможностей в атаке • 129

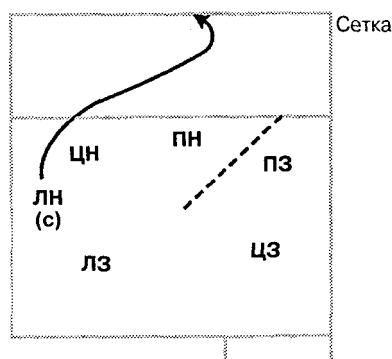


Схема 10.7. Прием подачи, связующий — ЛН, применение 5-1-нападения

На схемах 10.8, 10.9 и 10.10 изображено расположение игроков, которые прикрывают нападающего, во всех трех атакующих позициях, когда связующий — задний правый. Если связующий во время приема подачи находится в левой и центральной защитной позициях, он или она — после прохода к сетке, выполнения связки и перемещения с целью прикрытия нападающего — возвращается в позицию правого защитника и остается там до следующей подачи. Связующий специализируется как правый защитник, поскольку выдвигаться к сетке легче всего именно из этой позиции. Кроме того, эта зона с наименьшей вероятностью атакуется соперником, так как является «коридором силы» для его слабой стороны. Если связующему не приходится отражать мяч в защите, он способен направлять атаку.

Резюме по обязанностям игроков для успешного приема подачи

Все игроки

- как можно раньше после подачи принимают решение, кто будет принимать мяч,
- вызываются на мяч прежде, чем он пересечет сетку,
- открываются на игрока, отбивающего мяч, и
- помогают другим игрокам, объявляя мяч в ауте.

Игроки передней линии

- пропускают мячи, летящие выше уровня груди, чтобы их отбили игроки задней линии,
- чтобы отбить мяч, не отступают назад более чем на один шаг,
- объявляют мяч «за» на боковой линии для игрока задней линии на той же стороне площадки и
- готовы к быстрому передвижению вперед при коротких подачах.

Игроки задней линии

- дают мячу, летящему на уровне груди или выше, выйти за пределы площадки,
- объявляют мяч «за» на боковой линии для игрока передней линии на той же стороне площадки,
- более активны, принимая из позиции левого защитника, когда мяч летит между левым и правым защитниками,
- объявляют мяч «за» лицевой линией для другого заднего игрока и
- всегда располагаются между игроками передней линии.

Связующие

- никогда не принимают подачу,
- объявляют короткие подачи,
- вызываются на пас и высоко вытягивают ближайшую к сетке руку для приема и
- обращены лицом к левой боковой линии, держа при этом правую ногу впереди в положении широкого шага.

Связующие (задняя линия)

- перемещаются к сетке, как только мяч подан,
- укрываются позади игрока передней линии, мешая подающему подать в свою сторону и
- следят за принимающим и за передачей, когда двигаются из позиции левого защитника.

130 • Волейбол: шаги к успеху

Центральный нападающий прикрывает, находясь близко к сетке, так как предполагается, что данный игрок перемещается к сетке при каждом приеме подачи для быстрой связки. Если центральный нападающий не выходит к сетке для быстрой атаки, связующему трудно переместиться в позицию прикрытия так, чтобы не наткнуться на этого игрока.

В системе нападения 5-1 прикрытия атакующего — то же, что и для нападения 6-2, когда связующий находится на задней линии, и идентично Международной схеме, когда связующий — на передней линии (см. 6-2 и Международную 4-2). Используется прикрытия 3-2 с полукругом из трех человек вокруг нападающего и двумя игроками, заполняющими промежутки между ними в зоне защиты.

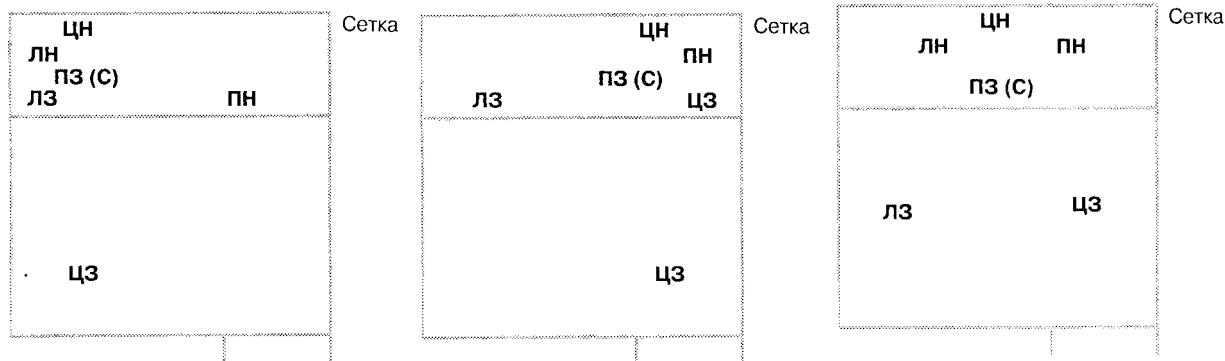


Схема 10.8. Прикрытие атакующего удара, атакует ЛН, коллективное нападение

Схема 10.9. Прикрытие атакующего удара, атакует ПН, коллективное нападение

Схема 10.10. Прикрытие атакующего удара, атакует ЦН, коллективное нападение

Свободный мяч

При перемещении под свободный мяч в случае схемы 6-2 все три нападающих отодвигаются от сетки к линии атаки, а связующий быстро проходит к сетке с позиции правого защитника. Центральный защитник должен перейти в крайнее правое положение при W-расстановке. Связующий должен сообщить о свободном мяче всем членам команды, но особенно — центральному защитнику. Если он не знает, что объявлен свободный мяч, и не перейдет вправо, правая зона площадки окажется открытой. Отправляя свободный мяч связующему принимающие должны при любой возможности использовать пас верхом и разворачивать плечи в направлении паса (см. схему 10.11).

Что касается свободного мяча и прикрытия нападающего, шаблон сохраняется: расстановка под свободный мяч при нападении 5-1 идентична расстановке, применяемой для нападения 6-2, когда связующий находится на задней линии, и соответствует Международной схеме, когда связующий — на передней линии (см. 6-2 и Международную 4-2). Когда связующий является игроком передней линии, правый защитник всегда должен помнить о необходимости выдвигаться в направлении линии атаки, как если бы он играл спереди. Позиция правого защитника считается самой трудной при обучении.

Коллективное нападение: больше возможностей в атаке • 131

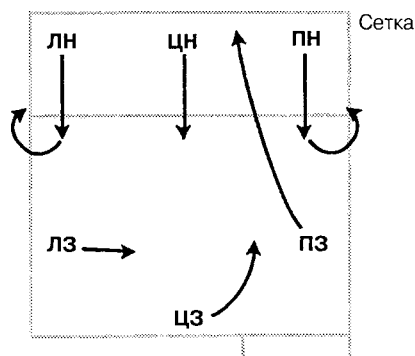


Схема 10.11. Базовая защита при свободном мяче, коллективное нападение, связующий — на задней линии

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ УСПЕХА В НАПАДЕНИИ

Большинство ошибок во время приема подачи, прикрытия нападающего и расстановках под свободный мяч происходит из-за того, что игроки либо преждевременно покидают позицию, либо недостаточно быстро перемещаются в новую позицию. Три самых распространенных проблемы — это: а) игроки передней линии недостаточно быстро перемещаются от сетки на свободный мяч, б) связующий, предвидя свободный мяч, слишком быстро переходит к сетке и в) центральный защитник не сдвигается в правую зону, когда связующий переходит к сетке.

Поскольку нападение 5-1 сочетает в себе Международную схему и 6-2, то ошибки, связанные с этими двумя системами, соответствуют ошибкам при 5-1. В течение трех смен позиций, когда связующий играет на передней линии, ошибки будут теми же, что и при Международной схеме. Когда связующий переходит с задней линии во время последующих трех смен позиций, ошибки будут походить на 6-2 нападение.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
Связующий на передней линии	
1. Связующий принимает подачу	1. Связующему следует укрыться у сетки и не принимать подачу ни при каких обстоятельствах
2. Свободный мяч попадет между нападающим и защитником задней линии	2. Два нападающих должны быстро отойти от сетки к линии атаки, прежде чем соперник коснется мяча, отправляя его через сетку
3. Мяч отскакивает от блока соперника и падает на пол на стороне нападающего	3. Три игрока должны занять позицию прикрытия вокруг нападающего
4. При W-расстановке игрок получает в спину пасуемым мячом	4. Все игроки должны открываться на принимающего, поворачиваясь к нему лицом

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
5. Поддача попадает в пол между двумя игроками	5. Принимающие должны вызываться на подачу прежде, чем мяч пересечет сетку
6. Мяч отскакивает от блока и падает на площадку между прикрытием и боковой линией	6. Игрок, прикрывающий линию, должен стоять одной ногой на боковой линии и не отбивать ни один мяч, который отскакивает от блока в дуг
7. Нападающий мешает прикрытию отбить мяч	7. Нападающему не следует отбивать мяч, отскакивающий от блока, если только тот не остается между ним и сеткой
8. Свободный мяч попадает в площадку в зону правого нападающего	8. Связующий является правым нападающим и остается у сетки; значит, правый защитник должен сместиться и прикрыть эту зону площадки
9. Связующий пытается сделать передачу назад	9. Двое нападающих располагаются в центральной и левой позициях; правый нападающий отсутствует
Связующий на задней линии	
1. Пас или отбитый мяч достигают сетки прежде, чем попасть к связующему	1. Во время приема подачи связующий должен выдвинуться к сетке сразу после выполнения подачи соперником; защищаясь от атаки, связующий должен выдвинуться к сетке с позиции обороны, как только становится очевидным, что атака не будет направлена в зону правого защитника
2. Атакующий мяч приземляется в правом углу площадки, но принять его некому	2. Связующий должен осознать, что главной его обязанностью является защита, а уж затем — направление атаки
3. Связующий и центральный нападающий сталкиваются при попытке прикрыть нападающего	3. Центральный нападающий должен быть нацелен на сетку на случай возможной быстрой атаки соперника. Если он не будет стремиться к сетке, связующий столкнется с ним в тот момент, когда оба будут двигаться для прикрытия нападающего
4. Свободный мяч падает между игроками передней и задней линий	4. Все три нападающих должны быстро переместиться к линии атаки, и приготовиться отбить свободный мяч
5. Мяч после третьего касания перелетает через сетку и приземляется в зоне правого защитника, но отбить его некому	5. Связующий должен сообщить о свободном мяче всем партнерам по команде. Центральный защитник должен выбрать свою позицию, когда связующий переходит к сетке
6. Поддача попадает в площадку между двумя игроками задней линии в W-расстановке	6. Левому защитнику следует активнее идти на прием подачи, когда она направлена между двумя задними игроками

Коллективное нападение: больше возможностей в атаке •133

КОЛЛЕКТИВНОЕ НАПАДЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

1. Прием подачи и атака

В этом упражнении вы тренируетесь принимать подачу, проводить собственную атаку и прикрывать своего нападающего. Связующий может использовать любую из трех возможностей.

Команда из шести игроков выстраивается на одной стороне площадки, а подающий — на противоположной стороне (см. схему а). Подающий подает ударом снизу в сторону принимающей команды. Используя W-образную расстановку со связующим в позиции правого защитника, команда принимает подачу, выполняет атаку через любого из трех нападающих

и прикрывает его (см. схему б). Чтобы атака была признана успешной, мяч должен приземлиться в пределах противоположной площадки.

Команда принимает пять хороших подач, затем переходит на одну позицию. Упражнение продолжается до тех пор, пока игроки, сменяя позиции, не вернуться к исходному расположению.

Оптимальный результат:

24 успешных приема подачи, завершающихся атаками из 30 подач

• Когда связующий принимает пас, ему говорят, кому сделать передачу

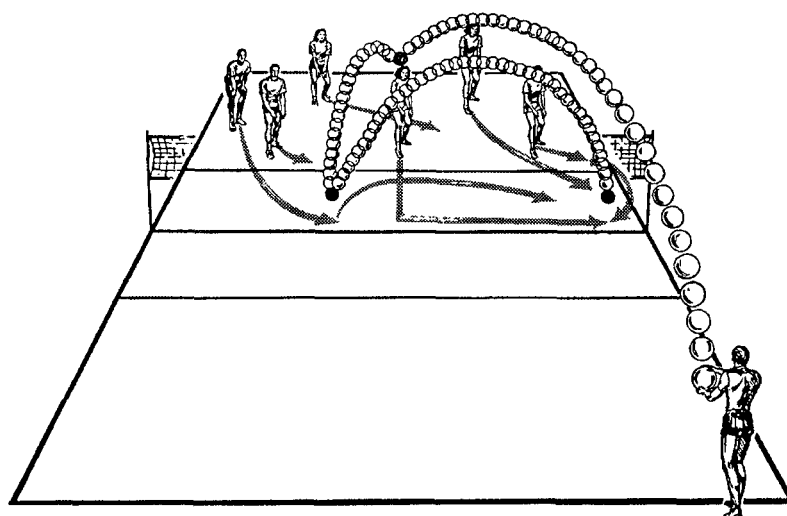
- Подавайте сильнее и ниже
- Разнообразьте подачи
- Подавайте между игроками

Снижаем нагрузку

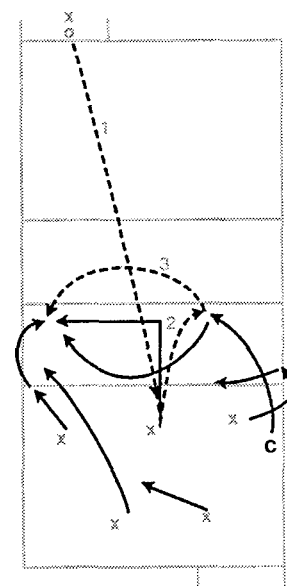
Самоконтроль

- Своевременно объявляйте мяч
- Займите позицию, прежде чем мяч
- Связующий должен указать на которое принимающему следует мяч

- Подавайте прямо на принимающего
- Подавайте высоко и несложно
- В течение всех пяти подач для каждой смены позиций направляйте связку



а



б

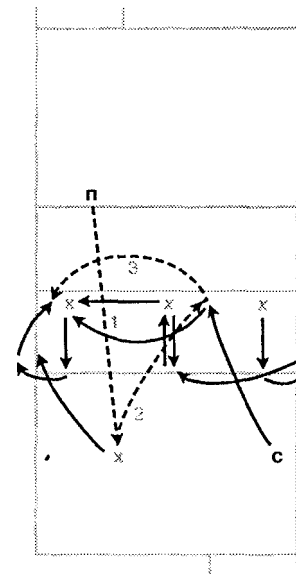
134 • Волейбол: шаги к успеху

2. Свободный мяч и атака

В этом упражнении вы должны потренироваться движению от сетки с целью подготовиться к приему свободного мяча со стороны соперника. Вначале перемещение должно идти прямо назад. Затем, поняв, что вы не будете пасовать, вы должны выполнить разлет, чтобы подготовиться к атаке.

Трое нападающих, связующий и пасующий выстраиваются по одну сторону сетки, а подающий стоит с противоположной стороны. Три атакующих начинают на передней линии в базовой оборонительной расстановке. Связующий начинает в зоне правого защитника. Пасующий начинает в позиции левого защитника.

Подающий кричит свободный и бросает мяч пасующему. Пасующий передает мяч связующему, который уже у сетки. При объявлении свободного мяча атакующие отходят к линии атаки и готовятся пробить. Связующий передает мяч одному из трех нападающих, который проводит атаку. Все игроки должны прикрывать атакующего игрока. Команда принимает 15 свободных мячей.



Оптимальный результат:

12 завершенных атак из 15

Самоконтроль

- Быстрое перемещение к линии атаки
- Поверните плечи в направлении паса
- Выполните «разлет» после завершения паса
- Связующий перемещается к сетке сразу после объявления о свободном мяче

Увеличиваем нагрузку

- Подавайте низко и сильно
- Уменьшайте время между сигналом о свободном мяче и броском
- Подающий указывает на нападающего, который будет атаковать, когда мяч передается связующему

Снижаем нагрузку

- Увеличивайте время между сигналом о свободном мяче и броском
- Подавайте принимающим высокие легкие мячи
- Подающий указывает, кому будет направлен бросок

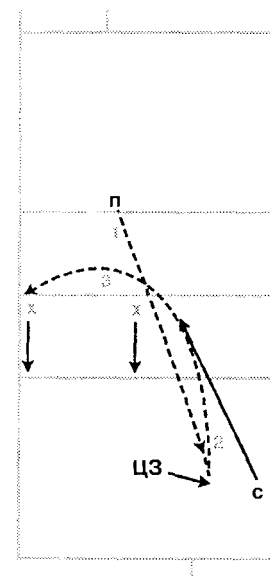
3. Проход связующего и прикрытие сзади справа

В этом упражнении связующий тренирует переход к сетке из оборонительной позиции в задней части площадки после выкрика «Свободный!». Центральный защитник должен передвинуться из базового защитного положения, чтобы прикрыть оставленную связующим зону.

Центральный и крайний нападающий, связующий и центральный защитник располагаются с одной стороны сетки. Подающий стоит с противоположной стороны.

Подающий кричит «Свободный!» и подает мяч в правый угол противоположной площадки. При объявлении свободного мяча связующий повторяет команду, переходит к сетке, центральный быстро перемещается, чтобы прикрыть заднюю правую зону площадки. Центральный защитник пасует связующему, который делает передачу центральному или крайнему нападающему, чтобы завершить атаку. Команда принимает 15 свободных мячей.

Коллективное нападение: больше возможностей в атаке • 135



Оптимальный результат:

Центральный защитник должен перевести связующему 12 из 15 свободных мячей
Группа должна завершить 10 из 12 атак

Самоконтроль

- Сигнал связующего о свободном мяче обязателен
- Центральный защитник быстро перемещается в позицию прикрытия
- Точные пас после подачи и связка

Увеличиваем нагрузку

- Варьируйте направление и место попадания броска в пределах правой зоны площадки
- Подавайте мяч с силой
- Подавайте время между сигналом о свободном мяче и броском

Снижаем нагрузку

- Увеличивайте время между сигналом о свободном мяче и броском
- Подавайте принимающим высокие легкие мячи
- Подавайте каждый раз в одно и то же место

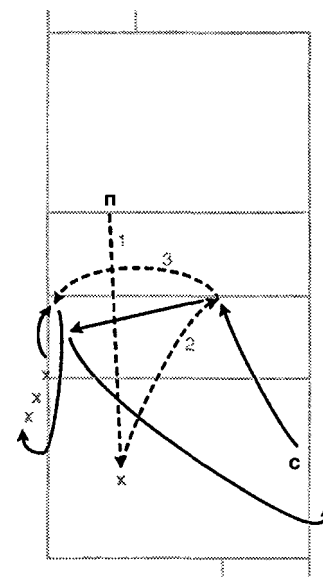
4. Сделать передачу, прикрыть и занять исходное положение

В этом упражнении связующий тренирует переход к сетке из позиции в обороне, выполнение высокого паса на край, перемещение с целью прикрытия нападающего и быстрое возвращение в оборонительную позицию. Крайние нападающие тренируются атаковать.

Поставьте трех связующих в зону правого защитника, пасующего — в позицию левого защитника, а трех нападающих — впереди слева на одной стороне площадки. Подающий на противоположной стороне площадки кричит «Свободный!» и подаст мяч через сетку пасующему. Пасующий отдаст мяч связующему который перешел к своей позиции у сетки. Связующий высоко передает мяч на край нападающему. Связующий должен сопроводить передачу перемещением в позицию прикрытия, оказываясь на месте до того, как нападающий коснется мяча. Как всегда, мяч при атаке должен опуститься в пределах другой стороны площадки.

После того как мяч отправлен в атаку связующий быстро возвращается в конец строя связующих, а нападающий переходит в конец строя атакующих. Подающий - же подаст следующий мяч пасующему и розыгрыш повторяется с участием второго связующего и второго нападающего. Команда принимает 15 бросков.

Оптимальный результат:



12 удачных передач и прикрытий из 15
12 успешных атак из 15

Самоконтроль

- Указывайте цель
- Передавайте мяч и следуйте для прикрытия
- Касайтесь пола руками
- Возвращайтесь в зону правого защитника

Увеличиваем нагрузку

- Варьируйте направление и силу броска
- Передавайте мяч крайнему нападающему более низко

Снижаем нагрузку

- Подавайте прямо пасующему
- Связующий начинает у сетки
- Связующий посылает нападающему более высокие передачи

5. Свободный мяч

Целью данного упражнения является совершенствование командного перемещения по площадке во время приема свободного мяча. Все члены команды должны двигаться согласованно для достижения успеха.

Команда из шести игроков выстраивается на одной стороне площадки. Три нападающих находятся у сетки в позициях для блокирования. Центральный защитник располагается в центре площадки, а задние левый и правый — на соответствующих боковых линиях в 6 метрах от сетки.

Подающий с противоположной стороны сетки кричит «Свободный!», медлит пару секунд, а затем высоко подает мяч через сетку. Команда из шести игроков быстро перестраивается W-образно, принимает мяч, проводит атаку и прикрывает нападающего.

Команда принимает пять мячей, после чего переходит на одну позицию. Продолжайте упражнение до тех пор, пока игроки, меняя позиции, не вернуться в исходное положение.

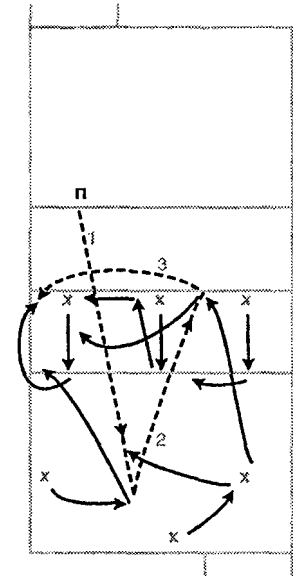
Оптимальный результат:

24 успешных атаки с прикрытием из 30

Самоконтроль

- Быстро перемещайтесь к линии атаки
- Займите позицию, прежде чем отбивать мяч
- Расправьте плечи в направлении паса
- Прикрывая, сохраняйте низкое положение тела

Коллективное нападение: больше возможностей в атаке • 137



Увеличиваем нагрузку

- Подавайте на разной высоте и в разные углы площадки
- После команды свободный! бросайте мяч быстрее

Снижаем нагрузку

- Начинать в позиции для приема свободного мяча
- Подавайте определенному принимающему
- Подавайте на постоянной высоте

6. Прикрыть и отразить

В этом упражнении команда перемещается, чтобы прикрыть нападающего, и тренируется отбивать мяч, отраженный блоком. Данное упражнение может продолжаться, пока ваши атаки, блоки и приемы успешны. Проследите, сколько времени занимает у вас переход от обороны к атаке.

Команда из шести игроков выстраивается на одной стороне площадки W-образно со связующим в позиции центрального нападающего. С противоположной стороны сетки двое блокирующих стоят на ящике на правой стороне площадки.

Подающий, находящийся на одной площадке с блокирующими, кричит «Свободный!» и высоко подает мяч через сетку. Команда принимает свободный мяч, проводит атаку через своего левого нападающего и прикрывает. Блокирующие ставят блок, а прикрытые пытаются успешно принять мяч для проведения повторной атаки.

Команда принимает пять бросков, после чего переходит на одну позицию. Данное упражнение продолжается вплоть до возвращения игроков в исходное положение.

Оптимальный результат:

18 принятых мячей из 30 после противостоящих блоков

Оптимальный результат:

24 успешных атаки после подач с прикрытием из 30
24 успешных атаки после приема свободных мячей с прикрытием из 30

Самоконтроль

- Прикрывайте всю площадку
- Объявляйте мяч как можно раньше
- Прикрывайте прежде, чем нападающий коснется мяча
- Переходите в базовую защиту

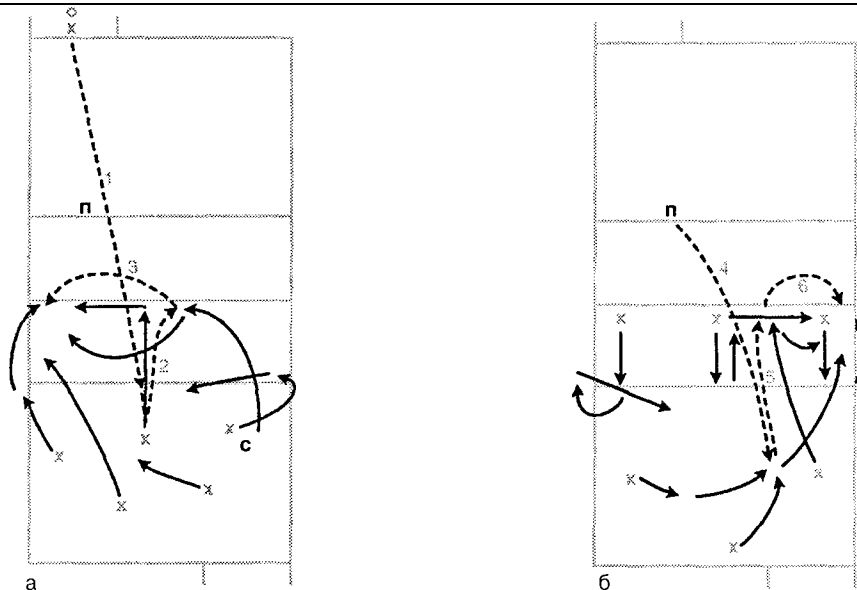
Коллективное нападение: больше возможностей в атаке • 139

Увеличиваем нагрузку

- Используйте любой способ подачи
- Подавайте между игроками
- Варьируйте высоту и силу броска
- Уменьшайте время между командой «Свободный!» и броском мяча

Снижаем нагрузку

- Подавайте ударом снизу
- Подавайте прямо на принимающего
- Увеличивайте время между командой свободный! и броском мяча



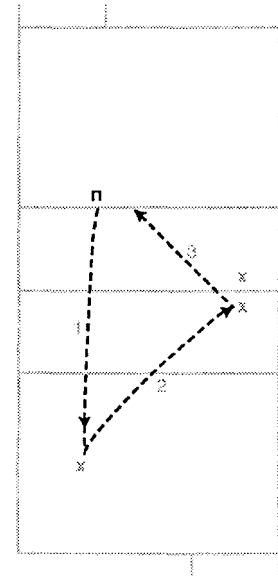
8. Связующий атакует вторым касанием

При использовании схемы нападения 5-1 связующий в течение трех смен позиций является игроком передней линии и вполне может атаковать. Атака связующего очень эффективна, так как застаёт противников врасплох. В предлагаемом упражнении связующий практикуется атаковать вторым касанием.

На одной стороне площадки разместите пасующего в позиции левого защитника и связующего в позиции правого нападающего. Подающий и блокирующий (левый нападающий) находятся на противоположной площадке.

Подающий подает мяч через сетку пасующему. Он передает мяч связующему, который атакует мяч, используя замедленный удар, сильный удар либо скидку. Замедленные удары следует направлять мимо блокирующего к центру площадки; скидки должны идти рядом с сеткой или ближе к боковой линии через левого блокирующего. Связующий атакует 15 раз.

140 • Волейбол: шаги к успеху



Оптимальный результат:
10 успешных атак из 15

Самоконтроль

- Маскируйте намерения связующего
- Разнообразьте атаку
- Бейте над блоком или мимо него
- Выполняйте резче замедленный атакующий мяч
- Будьте готовы поставить блок сопернику

Увеличиваем нагрузку

- Варьируйте силу и высоту броска
- Пасуйте связующему на разной высоте

Снижаем нагрузку

- Подавайте мяч пасующему высоко
- Увеличивайте время между бросками
- Пасуйте мяч связующему высоко

РЕЗЮМЕ ПО КОЛЛЕКТИВНОМУ НАПАДЕНИЮ

Если в вашей команде имеется шесть игроков, способных эффективно атаковать, вы можете применять коллективное нападение 6-2 или 5-1. Использование игрока задней линии в качестве связующего предоставляет вам больше возможностей при трех игроках передней линии, которые успешно атакуют.

Пригласите опытного игрока для контроля за перемещениями вашей команды под свободный мяч. для приема подачи и прикрытия нападающего, а также чтобы определить, все ли игроки занимают правильные позиции согласно схемам 10.1-10.11.

ШАГ

11 ЗАЩИТА 2-4: ПРЕГРАДА

ДЛЯ КОЛЛЕКТИВНОЙ АТАКИ

Вы играете с сильным соперником, который любит, атакуя, посылать мячи с большой силой и редко использует замедленные удары или скидки. Связующий хорош; он применяет все свое мастерство для продолжения атаки. Ваш блок закрывает только часть площадки, а остальная часть оказывается открытой для атаки соперника. Вы принимаете решение перейти к защите 2-4, чтобы улучшить прикрытие площадки.

Защита 2-4 — одна из двух наиболее часто применяемых вариантов защиты в волейболе, наряду с защитой 2-1-3.

Защита 2-4 труднее для реализации из-за того, что от каждого игрока требуется умение принимать два различных вида атаки — как скидку, так и сильный атакующий удар. Успех этой защиты, таким образом, в значительной степени зависит от способности игроков читать игру соперника. Защита 2-1-3 часто - первая защита, которой пользуется команда. Многие команды способны к реализации обеих систем защиты и применяют ту из них, которая оказывается более успешной против данного соперника. Однако лучше эффективно применять одну защитную систему, доведенную до автоматизма, чем пытаться использовать обе.

Почему важна защита 2-4?

Обычно в волейболе если повысился уровень игры команды, то она получает возможность использовать различные варианты атаки. Защита 2-1-3 становится менее эффективной, когда атака становится более мощной. Защита 2-4 позволяет команде прикрыть почти всю площадку и поэтому обычно применяется против команды с более мощной атакой.

При защите 2-4 игрок расположен в зоне защиты позади блока. Прикрытие этой зоны позволяет команде отражать мячи, высоко отлетевшие от блока в направлении защиты, равно как и мячи, проходящие через собственный блок. Такое дополнительное прикрытие особенно необходимо против соперников, использующих быструю атаку в центре. Часто центральный блокирующий под угрозой атаки в центре не имеет времени на то, чтобы закрыть блок, оставляя, таким образом, середину площадки уязвимой. Дополнительный игрок зоны защиты прикрывает эту часть площадки.

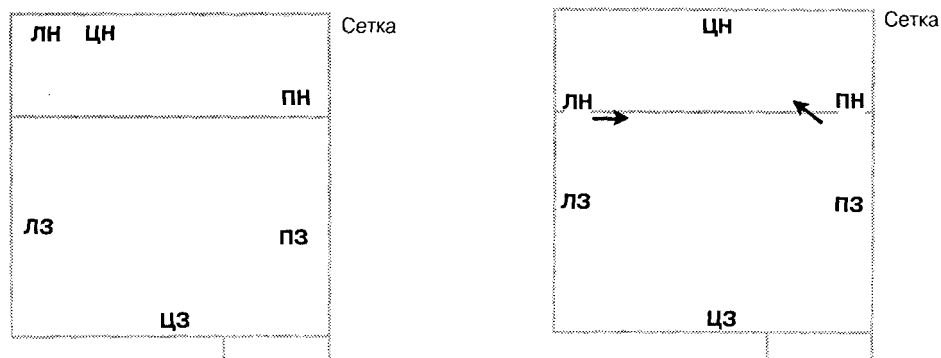
Как применять защиту 2-4

Как и при защите 2-1-3, есть две базовые позиции, которые следует занять при реализации защиты 2-4. Базовая защитная расстановка используется, когда ваша команда выжидает, чтобы посмотреть, какую атаку будет организовывать соперник. Если соперник способен выполнять атакующие удары, ваша команда может противодействовать с помощью блока. Если же соперник не способен атаковать, вашей команде следует отойти в позицию для приема свободного мяча (обсуждалось в шагах 8 и 10 в применении к нападению). Все игроки вашей команды должны участвовать в одной и той же расстановке. Обычно связующий указывает, следует ли вашей команде блокировать или же переместиться для приема свободного мяча. Иногда связующий объявляет свободный мяч, а соперник на деле выполняет сильный атакующий удар. Если это происходит, а все игроки вашей команды заняли места согласно одной и той же расстановке, площадка оказывается защищенной.

Базовая позиция

Базовая защитная расстановка в рамках 2-4 несколько отличается от расстановки при 2-1-3. Центральный защитник остается в глубине площадки, а левый и правый защитники остаются в 1,5 метра от боковых линий. При 2-4-построении центральный защитник находится на лицевой линии. Исходная позиция для него должна быть глубже, чем при 2-1-3,

142 • Волейбол: шаги к успеху



чтобы повысить его возможности для отражения атаки. Левый и правый защитники располагаются примерно в 90-150 см от боковой линии, прикрывая центр площадки. Если не сделать такой корректировки, центр площадки оказывается

открытым для «хлопка» связующего — мяча, направляемого связующим через сетку при втором касании. Рассмотрите на схеме 11.1 правильную базовую защитную позицию в случае применения защиты 2-4.

Схема 11.1. Базовая защита, применяемая для схемы 2-4

Схема 11.2. Защита 2-4 против атакующего удара ПН

Схема 11.3. Защита 2-4 против атакующего удара ЦН

Блок

Как только направление атаки соперника определено, обороняющаяся команда ставит блок и защитное прикрытие. Для защитной системы 2-4 расположение четырех игроков зоны защиты и их обязанности отличаются от 2-1-3. Рассмотрите на схемах 11.2, 11.3 и 11.4 правильное защитное расположение против атак всех трех нападающих.

При защитном построении 2-4 каждый игрок должен быть готов к приему любого вида атаки. Этот момент делает крайне важным чтение игры соперника. Чтение — это способность предвидеть, что собирается делать соперник. Далее описаны обязанности всех игроков при защите от атаки соперника с позиции правого нападающего (см. схемы 11.2 и 11.5). Левый защитник занимает позицию на линии атаки и отвечает за скидки через блок, атакующие удары по линии и замедленные атаки в направлении центра площадки. Он должен быть более активен, чем правый защитник, защищая центральную зону. Левый защитник может прикрыть две трети ширины площадки, оставляя оставшуюся треть заднему правому

Центральный защитник остается на лицевой линии и отвечает за атакующие удары поверх блока, удары, отраженные блоком, а также высокие, несложные мячи, направленные в любой угол площадки.

Правый защитник находится в «коридоре силы» и отвечает за сильные атакующие удары, идущие мимо блока. Он располагается так, чтобы держать в поле зрения центрального блокирующего, руку нападающего и мяч. Еще он отвечает за замедленные атаки в центр площадки и за атаки направленные в его зону.

Правый нападающий отходит от сетки к линии атаки и на 3 м от боковой линии. Этот игрок отвечает за скидки в центр площадки рядом с сеткой, атакующие удары под углом и срезки от сетки.

Зоны ответственности всех игроков при построении защиты против левого нападающего в основном те же самые. Задачи игроков определяются их позициями на площадке.

Защита 2-4: преграда для коллективной атаки • 143

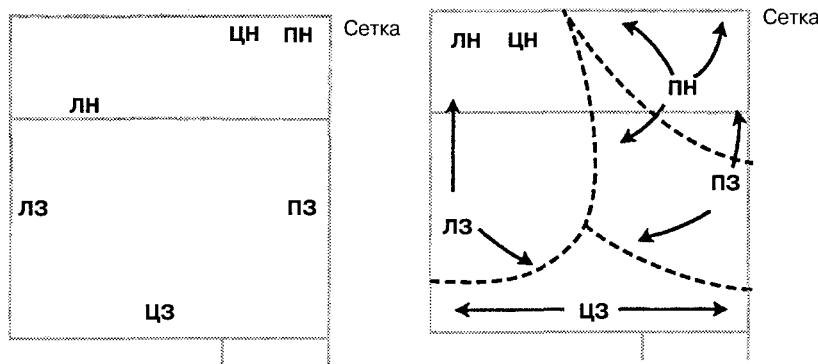


Схема 11.4. Защита 2-4 против атакующего удара ЛН

Правый защитник занимает позицию на линии и отвечает за скидки через блок, атакующие удары по линии и замедленные атаки в направлении центра площадки. Левый защитник находится в «коридоре силы» и отвечает за сильные атакующие удары, которые идут мимо блока, а также замедленные атаки в центр площадки. Центральный защитник остается на лицевой линии и отвечает за атакующие удары поверх блока, удары, отраженные блоком, а также высокие несложные мячи, направленные в любой угол площадки. Левый нападающий отходит от сетки к линии атаки и на 3 м от боковой линии. Этот игрок отвечает за скидки в центр площадки рядом с сеткой, атакующие удары под углом и срезки от сетки.

Против атаки в центре зону защиты прикрывают пять игроков, поскольку задействован только один блокирующий. Оба крайних блокирующих перемещаются к линии атаки и отвечают за вышеописанные зоны.

Схема 11.5. Защита 2-4 против атакующего удара ПН с указанием зон ответственности для каждого игрока

144 • Волейбол; шаги к успеху

Резюме по обязанностям для защиты с применением блока

Все игроки

- должны предвидеть атаку соперника, пытаясь прочесть, что он будет делать,
- занять правильную позицию в обороне и быть готовыми среагировать на мяч до того, как нападающий коснется его.

Игроки передней линии

- в исходном положении должны держать руки на уровне плеч или выше,
- должны передвигаться вправо и влево вдоль сетки, но никогда от сетки,
- не делать взмахов руками,
- заносить руки через сетку на площадку соперника при блокировании,
- играя на месте крайнего блокирующего, перемещаться к линии атаки.

Игроки зоны защиты

- должны сохранять низкое положение тела, перенося вес вперед,
- сопровождать мяч к цели.

Игрок позади блока

- отбивает скидки, направленные к центру площадки,
- отбивает срезки от сетки и
- отбивает сильные атакующие удары, направленные под углом в сторону боковой линии.

Задний центральный

- должен оставаться на лицевой линии или за ней,
- отвечает за любой мяч, который, после удара о блок, отскакивает в глубину площадки,
- отбивает любые высокие мячи, направленные в углы площадки позади двух игроков на линии, и
- должен реагировать перемещением вперед, чтобы прикрыть середину площадки, если блокирующий неудачно выполняет блок.

Игроки защиты на линии

- должны отбивать любой атакующий удар по линии,
- должны быть готовы переместиться вперед и отразить любую скидку через блок, направленную по линии.

Игрок «коридора силы»

- располагается таким образом, чтобы в поле его зрения находились центральный блокирующий, мяч и рука нападающего,
- принимает атакующие удары или замедленные атаки, направленные в «коридор силы».

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НА ПУТИ УСПЕХА В ЗАЩИТЕ 2-4

Самые распространенные ошибки, допускаемые командой при выполнении защиты 2-4, связаны с неспособностью

игроков определить, кто же должен отбить мяч. Вам не следует заранее принимать данное решение, вы должны просто реагировать на развитие игры. Игроки расположены на площадке таким образом, что, когда двое из вас одновременно двигаются к мячу, один всегда оказывается впереди другого, и скорее ваши пути разойдутся, чем произойдет столкновение. Беспокойство, что вы столкнетесь с партнером по команде, заставит вас остановиться вместо того, чтобы отбить мяч.

Защита 2-4: преграда для коллективной атаки • 145

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
1. Центральный защитник пытается отразить замедленную атаку, направленную в середину площадки	1. Центральный защитник должен оставаться на лицевой линии; за замедленную атаку в эту зону отвечают левый или правый защитник
2. Мяч, принятый связующим, остается без дальнейшей связи	2. Связующий после отражения атаки не имеет права выполнить второе касание или связку; в такой ситуации связующую роль принимает на себя правый нападающий
3. Скидка через блок попадает в площадку	3. За атакующие удары по линии и скидки через блок отвечает игрок на боковой линии с соответствующей стороны блока
4. Игрок на линии позади блока уворачивается, когда атакующий удар по линии направлен на высоте груди или выше	4. Игрок на линии должен отбить этот удар, хотя бы просто поднимая руки и блокируя его
5. Скидка попадает в один из углов площадки	5. За прием несложных мячей в углах площадки отвечает центральный защитник
6. Мяч, отправленный атакующим ударом, проходит через блок и ударяется в площадку	6. Если центральный блокирующий неудачно выполняет блок, центральный защитник должен выдвинуться вперед, чтобы отразить атакующий удар в центр площадки

ЗАЩИТА 2-4

УПРАЖНЕНИЯ

1. Защита в шесть игроков

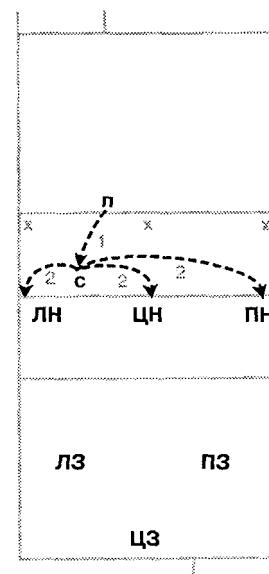
В этом упражнении команда обороняется с применением защиты 2-4 против атаки с любой из трех позиций нападения — левой, центральной или правой. Обороняющаяся команда реагирует в зависимости от направления атаки, а также в зависимости от вида атаки — атакующий ли это удар или свободный мяч. Оборона старается перейти в нападение и завершить его атакой.

Команда из шести игроков располагается на одной стороне площадки в базовой защитной позиции. Подающий, связующий и три атакующих располагаются на противоположной стороне.

Подающий подает мяч связующему который делает передачу любому из нападающих. Связующий не должен показать, какому из нападающих последует передача, поэтому защита должна реагировать на атаку, как в реальной игре. Нападающий посылает сильный или замедленный удар либо скидку через сетку.

Обороняющаяся команда должна или блокировать атакующий удар, или принять его и попытаться провести контратаку. Если игроки нападения не способны выполнить атакующий удар, обороняющейся команде следует переместиться в позицию под свободный мяч и принять мяч, перекинутый через сетку. Когда обороняющаяся команда успешно осуществляет переход и проводит атаку, игроки должны прикрыть нападающего.

Обороняющаяся команда должна принять пять атак, а затем перейти на одну позицию. Продолжайте, пока все игроки не вернуться в исходное положение.



Оптимальный результат:

20 успешных блоков или приемов с контратаками из 30 атакующих ударов

Самоконтроль

- Следите за направлением связки
- Перемещайтесь в надлежащие исходные позиции обороны
- Читайте атаку и реагируйте на мяч
- Готовьтесь к атаке при переходе от обороны к нападению

Увеличиваем нагрузку

- Варьируйте высоту броска и место, в которое он будет направлен
- Передавайте мяч нападающему более низко

Снижаем нагрузку

- Подавайте высоко и прямо на связующего
- Нападающие сообщают защите, кто будет бить
- Защитники сообщают нападающим, куда бить

2. Прием силовой атаки

В этом упражнении нападающий старается смоделировать игровую ситуацию, изменяя направление и скорость атаки. Обороняющаяся команда тренируется успешно принимать эти атаки.

Команда из шести игроков располагается на одной стороне площадки. На другой стороне в позиции левого нападающего на ящике стоит игрок, рядом — игрок, подающий мячи.

Нападающий подбрасывает себе мяч достаточно высоко, чтобы дать центральному блокирующему присоединиться к крайнему блокирующему, и затем выполняет атакующий удар через площадку. Команда старается принять мяч и перевести его в атаку. Мяч при атаке должен приземлиться в границах площадки.

Как обычно, упражнение продолжается до пяти атакующих ударов, после чего команда переходит на одну позицию.

Оптимальный результат:

20 умелых приемов из 30 атакующих ударов

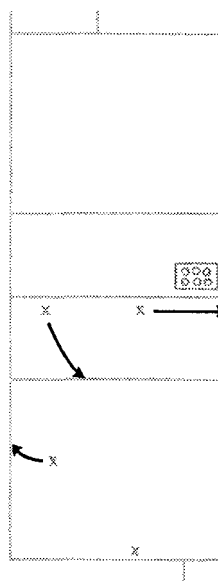
15 завершенных атак после 30 ударов

Самоконтроль

- Следите за формированием блока

- Выбирайте позицию для блока
- Держите в поле зрения мяч и руку противостоящего нападающего
- Стойте спиной к боковой линии
- Читайте атаку и реагируйте

Защита 2-4: преграда для коллективной атаки • 147



Увеличиваем нагрузку

- Нападающий подбрасывает себе мяч более низко
- Варьируйте направление и скорость атакующего удара

Снижаем нагрузку

- Нападающий показывает направление атаки
- Нападающий подбрасывает себе мяч повыше
- Центральный блокирующий начинает, присоединившись к крайнему блокирующему

3. Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку

Зачастую во время обороны от связующего на задней линии требуется отбить первый мяч, перелетевший через сетку. В этом случае правому нападающему следует принять на себя роль связующего. Данное упражнение позволяет игрокам практиковать такую ситуацию.

Используйте ту же расстановку, что и в предыдущем упражнении. В нынешнем случае, однако, левый нападающий, находящийся на ящике, бьет по линии. Это заставляет правого защитника (связующего) принимать мяч, для того чтобы связку выполнил другой игрок. Предпочтительно, чтобы в этой ситуации связку выполнял правый нападающий.

Упражнение выполняется до пяти атакующих ударов, прежде чем команда перейдет на одну позицию.

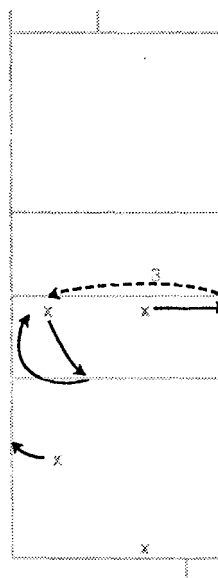
Оптимальный результат:

20 успешных приемов из 30

15 завершенных атак из 30

Самоконтроль

- Связующий высоко отбивает мяч после приема
- Связующий сообщает, что отбил первый мяч
- Правый нападающий или ближайший игрок вызываются на мяч
- При переходе от защиты к нападению применяются высокие несложные передачи
- Завершайте переход к нападению прикрытием



Увеличиваем нагрузку

- Нападающий подбрасывает себе мяч более низко, чтобы заставить принимающих реагировать быстрее
- Нападающий варьирует направление и силу атаки

Снижаем нагрузку

- Нападающий сообщает связующему, как он будет атаковать
- Нападающий подбрасывает себе мяч повыше

4. Прикрытие от скидок через площадку

В этом упражнении команда тренируется принимать скидки, направленные соперником в центр площадки, и переходить от обороны к развитию собственной атаки. Левому нападающему нужно передвигаться внутрь площадки для приема скидки и последующего быстрого «разлета» для подготовки к атаке.

Данное упражнение использует ту же расстановку, что и предыдущие два. На этот раз, однако, левый нападающий, стоя на ящике, скидывает мяч к центру площадки рядом с сеткой. Левый нападающий противоположной команды должен отразить эту скидку-упражнение продолжается до пяти скидок, после чего следует смена позиций.

Оптимальный результат:

20 успешных приемов из 30

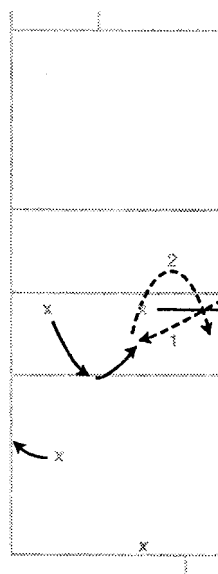
15 завершенных атак из 30

Самоконтроль

- Быстрее перемещайтесь к мячу
- Принимайте низкое положение
- Отражайте мяч высоко и к центру площадки
- Каждый раз прикрывайте нападающего

Защита 2-4: преграда для коллективной атаки • 149

Увеличиваем нагрузку



- Уменьшайте время между скидками
- Скидывайте мяч на меньшей высоте и ближе к сетке

Снижаем нагрузку

- Скидывайте мяч выше и дальше
- Нападающий подбрасывает себе мяч выше
- Увеличивайте время между скидками

5. Прием скидков в правый угол

В этом упражнении команда тренируется принимать скидки соперника в правый угол площадки. Игрок в центре обороны отвечает за перемещение в угол с целью приема такого мяча позади правого защитника. При коллективном нападении правый защитник является связующим и должен быстро выдвигаться к сетке, чтобы выполнить передачу для перехода от защиты к атаке.

Данное упражнение использует ту же расстановку, что и предыдущие три. Однако левый нападающий высоко скидывает или пасует мяч в правый угол противоположной площадки. Правый защитник обороны должен принять этот мяч, так как связующий переходит к сетке.

Упражнение продолжается в течение пяти скидков или пасов; затем команда сменяет позиции.

Оптимальный результат:

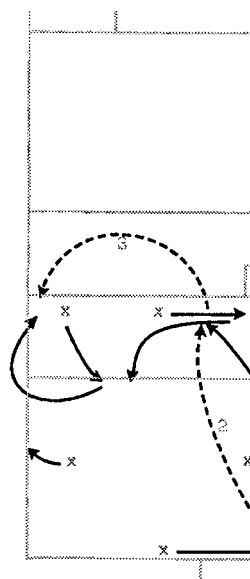
20 успешных приемов из 30

15 завершенных атак из 30

Самоконтроль

- Перемещайтесь к мячу
- Занимайте правильную позицию
- Принимая, высоко отбивайте мяч к центру площадки
- Сопровождайте связку прикрытием

Увеличиваем нагрузку



- Скидывайте мяч поближе к сетке
- Уменьшайте время между скидками
- Увеличивайте количество атакующих ударов

Снижаем нагрузку

- Нападающий скидывает мяч «свечой»
- Нападающий увеличивает время между скидками

РЕЗЮМЕ ПО УСПЕШНОЙ ЗАЩИТЕ 2-4

Пусть опытный игрок во время игры следит, как ваша команда применяет защиту 2-4. Он должен проверить, занимает ли ваша команда базовую защитную позицию, как только мяч отправлен через сетку сопернику. Полезно выбрать лидера команды для объявления типа расстановки. Базовая объявляется, как только мяч возвращается сопернику, «свободный мяч» — когда соперник не подготовился к атакующему удару, а блок - когда соперник атакует. Ему следует, прежде всего, проверить выбор правильной защитной схемы, а затем удостовериться, что каждый игрок занял правильную позицию (см. схемы 11.1-11.5).

ШАГ

12 ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ:

СУММИРОВАНИЕ ВАШИХ УСИЛИИ

Теперь, когда вы овладели всеми основными навыками и изучили некоторые возможные схемы нападения и защиты, вы готовы к официальной игре с противником. Естественно, до начала соревнований вашей команде необходимо принять некоторые решения.

1. Какую систему нападения вы собираетесь применять?
2. Какую систему защиты примените?
3. Какие игроки будут связующими?
4. Какие из ваших игроков являются самыми сильными нападающими, подающими и защитниками?
5. Какова сила соперника?
6. Кто будет вашим лидером на площадке, чтобы комментировать и направлять игру?

Выбор нападения зависит от типа игроков, составляющих вашу команду. Если у вас только четыре сильных нападающих, то лучшим выбором будет 4-2-нападение. Если их шесть, то нападение 6-2 предоставит больше возможностей для атаки. Если вы хотите использовать 6-2, ваши связующие должны быть быстрыми и прыгучими.

Что касается защиты, вам нужны высокие блокирующие для применения 2-1-3. Если у вас слабый защитник либо медленный связующий, 2-1-3 — лучший выбор, потому что слабого игрока или связующего можно поставить позади блока, и ему не придется принимать атакующий мяч.

Связующие должны обладать незаурядными способностями к передачам и уметь брать на себя обязанности лидера. Связующим часто выбирают игрока, который будет объявлять для команды перемещения по площадке.

Тренер должен определить, какую схему будет применять команда и кто в какой позиции должен начинать игру. Желательно, чтобы ваш лучший подающий подавал первым. Также вы хотите, чтобы лучший ваш нападающий находился слева или в позиции левого защитника, ведь тот, кто начнет на этом месте, дольше всех будет оставаться в атаке. Лучший игрок защиты должен начинать или в позиции правого нападающего, или справа в обороне, а ваши лучшие пасующие всегда должны быть на задней линии. Сильнейший связующий должен первым играть эту роль.

Вы должны выбрать лидера на площадке, чтобы направлять игру (см. «Сигналы к успеху» далее в этом шаге). Этот человек должен быть прирожденным лидером, направляя атаку и оборону.

Когда решения по этим вопросам приняты, вы готовы приступить к самой игре. Выбор права первой подачи, первого приема, стороны площадки отходит к команде, которая выигрывает подброшенный мяч; другая команда занимает противоположную сторону и готовится к приему.

После начала игры всем игрокам приходится постоянно принимать решения о том, где им полагается быть и как решить свои задачи. Волейбол — это игра с постоянным перемещением и принятием решений. С каждым касанием мяча вашей собственной командой или соперником вы должны предвидеть развитие событий и выбрать нужную позицию на площадке.

Если вы не сделаете этого, на вашей стороне появятся открытые зоны и вы станете уязвимы для атаки соперника. Ваша команда сильна лишь настолько, насколько силен ее слабейший игрок; как только противник раскроет этого игрока, он будет направлять мяч именно в его зону. Ваша команда должна стараться, чтобы все ее игроки занимали те позиции, где они могут принести максимальный результат.

Специализация

Смена позиций отличает волейбол от других видов спорта. Все игроки переходят в новую позицию на площадке всякий раз, когда их команда выигрывает право на подачу. Это означает, что каждый игрок должен изучить характерные особенности шести различных позиций. Это трудно и требует много времени на тренировку, так как новые расстановки должны быть опробованы во всех шести сменах позиций.

152 • Волейбол: шаги к успеху

Специализация игроков является способом уменьшить данную проблему. От игроков требуется, чтобы они оставались в нужных согласно смене позиций только до момента подачи мяча. Затем им разрешается перемещаться в любую позицию на площадке или за ее пределами с единственным исключением, что игроки задней линии не могут атаковать или блокировать из зоны перед линией атаки. Как только подающий коснулся мяча, все игроки могут перейти на свои игровые позиции. Обороняющаяся команда обычно делает это сразу после подачи, а нападающая команда — или после паса, или после того, как мяч вернулся через сетку.

Когда игроки специализируются, каждый из них играет лишь в одной позиции, находясь на передней линии, и только в одной позиции, находясь на задней линии. Некоторые команды предпочитают держать игроков на одной и той же стороне площадки как на передней, так и на задней линии; игроки могут играть только на левой стороне, только в середине или только на правой стороне. Каждая из этих позиций обладает определенными важными особенностями. Связующий обычно играет на правой стороне и должен быть лидером, превосходным блокирующим, быстрым и проникающим. Игрок на левой стороне должен быть надежным в атаке, а также умелым в приеме. Средний игрок должен быть сильным блокирующим, способным к быстрому боковому перемещению, умеющим пробить после низкой связки.

Специализация позволяет тренеру расставлять игроков туда, где они максимально будут полезны команде. Специализация облегчает игрокам изучение расположения на площадке, поскольку им приходится осваивать только две позиции вместо шести. Она также увеличивает эффективность использования времени тренировок, потому что каждая новая расстановка должна быть разучена лишь для двух смен позиций. Наиболее опытные команды применяют специализацию.

Сигналы к успеху

Общение между игроками — неперенный элемент успеха. Следует ясно понимать, что действие игрока сообщает партнеру по команде о каком-либо его намерении. Если игрок не завершает действие, то нельзя ничего ожидать от его партнера. Хороший пример этого проявляется во время приема подачи. Если игрок передней линии перемещается для приема мяча, то игрок задней линии, который это наблюдает, предположит, что нападающий будет принимать мяч, даже если он не крикнет при этом «Мой!»; задний игрок прекратит движение к мячу. Обычно это приводит к тому, что никто не принимает, а это немедленно дарит очко сопернику. Игрок, который движется с целью отбить мяч, должен завершить это действие.

С другой стороны, некоторые сигналы часто можно применять на пользу своей команде. Например, игрок передней

линии, который открывается в зоне защиты, показывает, что не собирается принимать мяч.

Каждая команда должна знать ряд звуковых сигналов для сообщения своих намерений. Следующие сигналы помогут вашей команде играть как единое целое. Все игроки должны знать их и следовать им:

1. Кричите «Мой!», «Мяч!» или «Взял!», когда собираетесь отбить мяч. Игрокам команды следует вызываться на каждый мяч, но особенно важно вызываться на прием атаки соперника.

2. Кричите «За!», чтобы указать, что мяч выходит за пределы площадки. Игроку, который вызвался на мяч, сложно оценить, попадает в площадку мяч или нет; поэтому ближайший партнер должен сообщить об этом. Игрокам следует готовиться к приему мяча вплоть до сообщения о том, что мяч «за».

3. Кричите «Глубокий!» или «Короткий!», чтобы указать, кто должен принимать мяч — игрок передней линии или же игрок задней линии.

4. Кричите «Скидка!», когда соперник демонстрирует, что будет использовать данный вид атаки.

5. Кричите «Через!», когда следующий удар должен уйти через сетку к сопернику.

6. Кричите «Касание!», когда, будучи блокирующим, касаетесь мяча после атакующего удара соперника, но мяч остается на вашей стороне и должен быть отбит защитой. Игроки зоны защиты в таком случае узнают, что должны отбить мяч, уходящий «за».

В дополнении к вышеописанным сигналам, которыми пользуются все члены команды, связующий будет использовать перечисленные ниже специальные сигналы. Эти сигналы необходимы, чтобы помочь всем членам команды применить одну и ту же расстановку в соответствующее время. Если связующий не подает сигналов во время игры, партнеры по команде могут избрать неверную расстановку на площадке, что приведет к недостаточному прикрытию зон площадки.

Игровые ситуации: суммирование ваших усилий • 153

1. Кричите «Связующий!», когда принимаете мяч из-за сетки и, следовательно, не можете выполнить второе касание или связку. Это даст понять партнерам по команде, что выполнить связку должен кто-то другой. По возможности, это должен быть правый нападающий.

2. Кричите «Помоги!», когда не можете выполнить второе касание или связку. Ближайший партнер по команде должен взять второе касание на себя.

3. Кричите «Свободный!», когда становится очевидным, что соперник не завершит свою атаку.

4. Кричите «Блок!», когда необходима защита от атаки соперника.

5. Кричите «Прикрой!» после каждой связки, чтобы напомнить партнерам о необходимости прикрытия предстоящей атаки.

Связующему также следует голосом или рукой сигнализировать, какая атака будет применена. В Соединенных Штатах есть много схем атаки, но отсутствует стандартная система нумерации. Сетку можно разделить на семь, восемь или девять зон. Тип связки часто описывается двумя цифрами. Первая цифра относится к области или зоне сетки, где будет выполнена связка, вторая цифра — к высоте связки. Команда может создать собственную систему игровых сообщений. В данной книге мы сосредоточились на высоких связках, так чтобы связующему было нужно сообщать лишь, какому нападающему последует передача.

Нападающий(щие), который не будет атаковать, не должен перемещаться для прикрытия до выполнения связки, так как иногда связующему приходится изменить направление передачи вследствие плохого паса. Каждый нападающий должен быть готов к приему связки до того, как мяч действительно будет передан; после этого они могут переместиться в позицию для прикрытия.

Выбор игровых действий

Всякий раз, когда мяч переходит от соперника к вашей команде, вам приходится принимать решение, как наилучшим образом отбить мяч, чтобы эффективно завершить переход от обороны к нападению. Решение по поводу того, как принять мяч, зависит от типа мяча, возвращаемого вашей команде соперником. Вам хочется выполнять комбинации из трех ударов - паса, связки и атаки - при каждом приеме мяча. Важным является первое касание, поскольку если вы контролируете пасуемый мяч, то легко можете провести хорошую атаку.

Обычно невыгодно возвращать мяч сопернику при первом касании. Однако, если соперник возвращает вам мяч высоко и близко к сетке (свободный мяч), вашей команде следует немедленно вернуть его атакующим ударом. Это очень важно, так как обычно приводит к выигрышу вашей командой очка. Если же ваша команда возвращает такой свободный мяч сопернику, вы можете ожидать подобного ответа. Возврат несложного мяча сопернику при первом касании является опрометчивым, если только вы не посылаете мяч в один из углов площадки.

При втором касании мяч может быть возвращен сопернику атакующим ударом, если связующий является игроком

передней линии или если нападающий находится в выгодной позиции и может атаковать пасуемый мяч. Нападающий должен сообщить об этом намерении связующему, для того чтобы между ними не произошло столкновения. Связующий также может эффективно послать мяч при втором касании через сетку с помощью скидки. Это можно сделать вне зависимости от того, является ли связующий игроком передней или задней линии. Связующий на задней линии не должен пересекать сетку, отбивая мяч, так как это противоречит правилам.

Завершение комбинации из трех ударов — это нападение, которое и используется большую часть времени. Ловкий связующий может постоянно удивлять соперника неожиданной атакой, посылая мяч время от времени через сетку при втором касании. Однако, если такую игру применять слишком часто, она становится неэффективной.

Дальше приводится список возможных действий, пригодных для каждого из трех касаний, в порядке предпочтительного выбора.

Ваша команда может повысить свою способность делать правильный выбор в игре, предугадывая действия соперника. Если вы хорошо читаете игру соперника, вас редко будут заставлять врасплох. Вам и вашим партнерам по команде нужно постоянно сообщать друг другу любую информацию, которую вы смогли почерпнуть из игры соперника. Ваша команда должна занять правильную позицию к тому моменту, когда соперник в третий раз коснется мяча. Не заняв позицию к этому времени, вы можете не успеть отразить атаку.

154 • Волейбол: шаги к успеху

Подача

1. Пас предплечьями
2. Прием одной рукой
3. Пас верхом (чаще всего вне правил)

Скидка

1. Прием двумя руками
2. Прием одной рукой
3. Прием с кувырком или прием в падении

Первое касание — принимающий удар

4. Прием с кувырком или прием в падении

Второе касание — проведение атаки или выбор атаки

1. Передача нападающему
2. Атакующий удар через сетку
3. Скидка через сетку
4. Пас предплечьями нападающему

Третье касание — выбор атаки

1. Атакующий удар через сетку
2. Скидка через сетку
3. Замедленный атакующий удар через сетку
4. Атакующий удар без прыжка из удачной позиции
5. Пас верхом в дальние углы
6. Пас предплечьями через сетку (не рекомендуется)

Ответные защитные действия

Прием атакующего удара

Возможности на задней линии

1. Тройной или двойной блок
2. Одиночный блок
3. Отсутствие блока
4. Позиция для приема свободного мяча

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ

1. Превращение свободных мячей в очки

Часто бывает, что на пользу команде идет видоизменение игры и усовершенствование определенных схем. Несколько примеров этого использовано в упражнениях, предложенных в шагах, посвященных нападению и защите. Например, Упражнение 3 — проход связующего и прикрытие сзади справа в Шаг 10 — предлагается для отработки перемещения игрока и прикрытия площадки в ситуации свободного мяча. В этом упражнении в перемещении используются только ключевые игроки. Тот же игровой момент можно тренировать, видоизменяя типичную игровую ситуацию с использованием двух команд по шесть игроков. Это может быть выполнено следующим образом.

Две команды выстраиваются с любой стороны сетки. Подающий находится за пределами площадки с одной стороны сетки с обильным запасом волейбольных мячей. Обе команды начнут в базовых защитных расстановках со связующим в позиции правого защитника. Подающий крикнет «Свободный!», подавая мяч через сетку в правый угол противоположной стороны. Команда, принимающая бросок, быстро перемещается в позицию под свободный мяч, при этом связующий выдвигается к сетке, а центральный защитник перемещается для прикрытия правой зоны площадки.

Игровые ситуации: суммирование ваших усилий • 155

Розыгрыш будет продолжаться, пока мяч не выйдет из игры. Следующий бросок будет сделан той же команде. Подающий выполняет определенное число бросков одной команде, меняет стороны и повторяет это же количество бросков другой команде. Счет можно вести, присуждая 1 очко команде, выигрывающей розыгрыш мяча.

Оставляя игроков в одних и тех же сменяемых позициях длительное время, можно дать им возможность совершенствования навыков в данной позиции. Это улучшает обучение по сравнению с регулярной игрой, в которой команда сменяет позицию после каждого перехода подачи.

2. Свободный мяч — эффективное перемещение

Той же методики, что и в предыдущем розыгрыше, можно придерживаться, чтобы подчеркнуть два других критерия приема командой свободного мяча: а) замедленное движение нападающих от сетки, а отсюда — неспособность вовремя занять позицию для приема свободного мяча и б) перемещение нападающих непосредственно в позиции «разлета» вместо движения прямо назад к линии атаки с последующим «разлетом». Чтобы исправить ситуацию а), бросающий должен направлять мяч нападающим к линии атаки; для исправления ситуации б) бросающий должен направлять мяч правому или левому форварду, но ближе к центру площадки, чем к боковой линии.

3. Последовательный прием подачи

Подавайте пять последовательных подач с одной стороны сетки, невзирая на результат розыгрыша; затем пять подач другой команды. Этот процесс может продолжаться для каждой из шести смен позиций. Счет можно вести, давая 1 очко команде, выигрывающей розыгрыш мяча.

4. Защищаясь от всех атак

Чтобы тренировать оборону, преподаватель, тренер или игрок, отлично владеющий атакующим ударом, может встать на ящик в одной из двух крайних позиций нападения, отправляя атакующий мяч одной из команд. Стоящий на ящике также может либо направлять атакующий мяч в определенное место в течение данного числа попыток, либо варьировать направление и тип атаки в каждой попытке. После каждых пяти атак команда переходит на одну позицию. Счет можно вести, присуждая 1 очко команде, выигрывающей розыгрыш мяча. Связующему следует избегать передач в то место, где стоит ящик.

Пляжный волейбол

В последние годы чрезвычайно выросла популярность игры в пляжный волейбол. В волейбол всегда играли на пляже, однако сейчас песчаные площадки обустраиваются по всему миру. Наилучшая возможность профессионально соревноваться для волейболистов Соединенных Штатов — это игра на пляже. Профессиональные лиги для игры в шесть

игроков не имели успеха, однако возможности для игры продолжает предоставлять образование новых лиг. Пляжный волейбол в два игрока был добавлен в программу Олимпийских Игр в Атланте в 1996 году.

Навыки, необходимые в пляжном волейболе, соответствуют навыкам игры в шесть игроков. Одно существенное отличие пляжной игры состоит в том, что игроки должны быть способны проявить высокий уровень каждого компонента игры, поэтому специализация исключена. Команды состоят из двух или четырех игроков, причем замен не бывает. В играх как по двое, так и по четыре человека, игроки действуют и у сетки, и в задней части площадки.

Схемы пляжного волейбола в два игрока иные, нежели для игры вшестером. Игра вдвоем требует тесного взаимодействия между игроками, так чтобы каждый знал, чего ожидать от другого. Соперники будут знать силы каждого игрока и стараться использовать эти знания в свою пользу. Например, игрок, который вынужден принимать подачу, также будет и нападающим.

156 • Волейбол: шаги к успеху

Если один из партнеров слабее в атаке, соперник сосредоточится на этой слабости, подавая именно на этого игрока. Партнеры должны также обмениваться информацией о том, какая часть площадки будет защищена блокирующим, чтобы игрок зоны защиты знал, как прикрывать. Еще одно отличие пляжного волейбола от игры в помещении — в том, что игроки должны бороться с окружающими условиями, включая солнце, ветер и общее состояние площадки. Правила учитывают эти факторы в смене игроками сторон после каждых пяти очков.

Размер площадки в пляжном волейболе — такой же, как при игре вшестером. Ключевым качеством для успеха команд в пляжном волейболе является способность обоих игроков читать действия соперников. Чтение игры соперников позволяет команде удачно прикрывать всю область площадки.

Сущность игры вдвоем требует прочной взаимосвязи между игроками в течение всей игры. Наилучший способ усилить эту взаимосвязь — тренироваться двое на двое. Тренировка двое на двое повышает общее мастерство, поскольку каждый игрок постоянно контактирует с мячом. Многие тренеры регулярных команд в шесть игроков используют игру вдвоем для усиления читающей способности своих игроков.

РЕЗЮМЕ ПО УСПЕХУ В ИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Такие видоизмененные игровые ситуации позволяют командам работать более сосредоточенно, чем это возможно в обычных игровых ситуациях. Действие ускорено и более интенсивно. Другие возможности ограничены только творческими способностями. Тренируя нападение, сосредоточьтесь на приеме подачи, приеме свободного мяча и прикрытии атакующего удара. В обороне работайте над базовой защитной расстановкой и прикрытии атакующего удара. В обороне работайте над базовой защитной расстановкой и блокированием. На данной стадии вы овладели навыками и схемами волейбола на уровне, который позволяет успешно участвовать в соревнованиях. Мы надеемся, что полученные знания помогут вам насладиться игрой и усилят ваше желание продолжать совершенствоваться путем дополнительных тренировок и приобретения игрового опыта.

ОЦЕНКА ИГРОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Лучше всего проверять свои новые навыки в игре. Оценка можно провести либо самостоятельно, либо с помощью преподавателя, тренера или опытного партнера. Ниже приведены два рекомендуемых способа оценки.

Самостоятельная оценка

Чтобы оценить себя, вспомните последние три игры. Используя приведенный ниже список, выберите для каждого вопроса тот ответ, который наилучшим образом описывает вашу игру.

1. Я обычно подаю:

- а) в наиболее открытую точку площадки соперника;
- б) вразрез между двумя игроками;
- в) на слабейшего игрока соперника;
- г) на площадку соперника.

2. Я набираю ____ процентов в соответствии с приведенным тестом на знание основных правил:

- а) 90;
- б) 80;
- в) 70;
- г) 60.

3. Я набираю ____ процентов в соответствии с приведенным тестом на владение основными представлениями, техническими приемами и тактикой:

- а) 90;
- б) 80;
- в) 70;
- г) 60.

4. Принимая подачу, я обычно пасую мяч:

- а) в намеченную зону;
- б) к центру площадки, не совсем точно, но примерно в то место, где он может попасть к связующему;
- в) так, что он не попадает к связующему, вынуждая мою команду отправлять сопернику свободный мяч;
- г) так плохо, что соперник зарабатывает очко.

5. Я хвалю других игроков за достойные удары и успешные действия:

- а) всегда;
- б) в большинстве случаев;
- в) редко;
- г) вообще не хвалю.

6. Я посылаю атакующие мячи:

- а) в открытые зоны площадки соперника;
- б) между двумя игроками соперника;
- в) прямо в блок или игрокам задней линии защиты соперника;
- г) за пределы площадки или в сетку.

7. Когда я собираюсь отбить мяч, то вызываюсь на него:

- а) всегда;
- б) в большинстве случаев;
- в) редко;
- г) никогда.

8. Если партнер по команде вызывается на мяч, я даю ему отбить:

- а) всегда;
- б) в большинстве случаев;
- в) редко;
- г) никогда.

9. Играя вторым касанием, я:

- а) выполняю связку нападающему;
- б) делаю пас предплечьями нападающему;
- в) посылаю мяч через сетку;
- г) совершаю ошибку

Волейбол: шаги к успеху 157

10. Принимая свободный мяч, я:

- а) по возможности выполняю атакующий удар;
- б) передаю его высоким пасом связующему;
- в) пасую его предплечьями связующему;
- г) отправляю его назад через сетку.

11. Каждый раз, принимая атакующий удар, я:

- а) остаюсь на ногах и принимаю мяч двумя руками;
- б) остаюсь на ногах и принимаю мяч одной рукой;
- в) в случае необходимости применяю нырок или кувырок;
- г) выполняю нырок или кувырок, нужно это или нет.

12. Когда моя команда защищается, я:

- а) читаю игру соперника и самостоятельно занимаю наилучшую позицию в обороне;

- б) каждый раз располагаюсь в одном и том же месте;
- в) занимаю позицию слишком поздно и испытываю трудности, отбивая мяч;
- г) слежу за игрой соперника и никогда не успеваю занять позицию.

13. Когда партнер по команде принимает подачу, я:

- а) открываюсь на мяч, а затем готовлюсь вновь отбить;
- б) оглядываюсь на мяч, а затем готовлюсь вновь отбить;
- в) не слежу за мячом, а сразу готовлюсь вновь отбить;
- г) не слежу за мячом и никогда не готовлюсь вновь отбить.

14. Когда я играю нападающим и моя команда принимает свободный мяч, я:

- а) двигаюсь прямо назад к линии атаки, отбиваю мяч или выполняю «разлет» в сторону, готовясь к удару;
- б) двигаюсь прямо назад к боковой линии, отбиваю мяч или остаюсь в этой позиции;
- в) выхожу с площадки, готовясь к атаке, но не заботясь об отбивании мяча;
- г) остаюсь у сетки, поворачиваюсь и наблюдаю, как мои партнеры отбивают мяч.

15. Когда партнер по команде выполняет атакующий удар, я:

- а) быстро перемещаюсь, чтобы прикрыть атаку, и прежде, чем нападающий коснется мяча, занимаю низкую позицию, готовясь отбить мяч, отлетевший от блока;
- б) быстро перемещаюсь, чтобы прикрыть атаку, и прежде, чем нападающий коснется мяча, занимаю среднюю или высокую позицию, готовясь отбить мяч, отлетевший от блока;
- в) перемещаюсь, чтобы прикрыть нападающего, но занимаю позицию уже после того, как нападающий коснулся мяча;
- г) остаюсь в исходной позиции и аплодирую, когда моя команда выполняет атакующий удар.

16. Подавая, я выполняю:

- а) 9 успешных подач из 10;
- б) 7 успешных подач из 10;
- в) 6 успешных подач из 10;
- г) 5 или меньше успешных подач из 10.

17. Пасуя свободный мяч, я выполняю _ выверенных пасов в намеченную зону из 10:

- а) 9;
- б) 8;
- в) 7;
- г) 6 или меньше.

18. Принимая подачу, я выполняю _ пасов в намеченную зону из 10 приемов:

- а) 8;
- б) 7;
- в) 6;
- г) 5 или меньше.

19. Мне удастся заблокировать атаку соперника _ раз из 10:

- а) 4;
- б) 3;
- в) 2;
- г) 1 или 0.

20. Выполняя атакующий удар, я успешно направляю мяч в площадку соперника _ раз из 10:

- а) 8;
- б) 7;
- в) 5-6;
- г) 4 или меньше.

Оценка игровых достижений • 159

Выбор а — всегда лучший, выбор г — наименее предпочтителен. После заполнения всех 20 пунктов сосчитайте свой общий результат, присуждая себе 3 очка за каждый ответ а, 2 очка — за каждый ответ б, 1 очко — за каждый ответ в и 0

очков — за каждый ответ г. Ваш итоговый результат равен общему числу очков. Общая ваша оценка представлена следующей шкалой:

- 50-60 очков = Великолепный игрок
- 40-49 очков = Очень хороший игрок, но еще можно совершенствоваться
- 30-39 очков = Хороший игрок — продолжайте тренироваться
- 20-29 очков = Слабый игрок, нужно много тренироваться
- 19 или меньше очков = Необходимо вернуться к изучению основ

Оценка со стороны другого игрока

А теперь попросите своего преподавателя, тренера или опытного партнера проследить за вашим исполнением, но не менее трех раз. Экзаменатор должен записать ваши игровые реакции в нижеприведенной таблице очков.

ТАБЛИЦА ОЧКОВ ЗА ИГРУ

Имя _____

Ставьте палочку за навык, демонстрируемый игроком в игровой ситуации. Добавьте черту поперек палочки, если ученик выполнил все правильно. В последнем столбце суммируйте оценки за все три дня.

Допустим, к примеру, что игрок подает шесть раз за игру. Если четыре из этих подач попали в площадку соперника, то палочки будут выглядеть следующим образом: + + + +.

Навык	Дата	Дата	Дата	Всего из
Подача				
Пас				
Связка				
Атака				
а) Скидка				
б) Замедленная атака				
в) Сильный атакующий удар				
Блок				
Прием				
Индивидуальная защита				
а) Кувырок				
б) Падение				

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

Книги

Д. Бил, М. Дж. Пепплер и Л. Кессел (1990). Обучение скидкам в 90-х. Эванстон, Иллинойс:

Спорте Групп.

Б. Бертуччи и Дж. Патерсон (1992). Книга волейбольных тренировок Индивидуальное мастерство. Индианаполис: Мастере Пресс.

Под ред. Н. Дж. Дагерти (1993). Основы безопасности в физическом воспитании и спорте. Рестон, Вирджиния: Американское объединение за здоровье, физическое воспитание, отдых и игры.

Под ред. Н. Дж. Дагерти (1993). Физическое воспитание и спорт для учащегося средней школы. Рестон, Вирджиния: Американское объединение за здоровье, физическое воспитание, отдых и игры.

С. Д. Фрейзер (1988). Схемы игрового волейбола. Чемпейн, Иллинойс: Лейжэ Пресс. М. Хеберт (1991). Интуиции и стратегии побеждающего волейбола. Чемпейн, Иллинойс:

Лейжэ Пресс.

Под ред. К. Макгаун (1994). Наука обучения волейболу. Чепейн, Иллинойс: Хьюман Кайнетикс.1

У. Невилл (1994). Поддай верхом. Маунтин Вью, Калифорния: Мэйфилд Паблишинг.

У. Невилл (1990). Успешное обучение волейболу. Чепейн, Иллинойс: Лейжэ Пресс.

А. Э. Скейтс (1988). Побеждающий волейбол (3-е изд.). Дьюбак, Айова: У.К. Браун.

Р. Стоукс и М. Хэйли (1992). Волейбол для всех. Уинстон-Салем, Сев. Каролина: Хантер Текстбукс.

Периодические издания

Обучение волейболу — официальный журнал Американской ассоциации тренеров по волейболу. Он выходит шесть раз в год (октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь и август). Обучение волейболу — привилегия членов ААТВ.

Видео

Чемпионшип Букс энд Видео Продакшнс: Эймс, Айова.

Дсбур, Атака.

Дебур, Индивидуальная защита.

Даннинг, Командные тренировки.

Даннинг, Подготовка связующего.

Джиммилларо, Упражнения по защите и пасу.

Джиммилларо, Упражнения на прыжки, скорость и общее развитие.

Джиммилларо, Атакующий удар: Совершенствование шаг за шагом.

Хэйли, Оборона команды Техаса.

Хеберт, Быстрая и комбинационная атака.

Милер, Системы командного нападения.

Петтит, Поддача и стратегия поддачи.

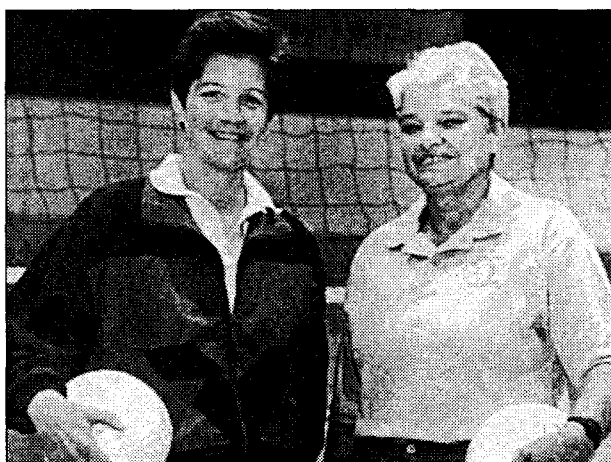
Шоу, Блокирование.

Шоу, Пас.

CD-ромы

Интерактивный путеводитель по волейболу (1994). Рентой, Вашингтон: Сисью Софтвэр.

О Б АВТОРАХ



Бонни Джилл Фергюсон

Барбара Л. Виера

Барбара Л. Виера работала тренером и преподавателем по волейболу на всех уровнях более 30 лет. Она профессор физического воспитания и главный тренер по волейболу университета в Делавэре.

Команды Барбары в Делавэре успешно выступали на уровне 1 Дивизиона, достигая рекордного соотношения побед и поражений, что позволяет ей входить в список 10 лучших действующих тренеров-победителей 1 Дивизиона всех времен в стране. Ее команды выиграли более 600 университетских матчей, а Барбара трижды была избрана тренером ассоциации года. Барбара также создала успешную юношескую волейбольную программу для игроков высшей школы и юношеской высшей школы в Делавэре и продолжает быть членом ее исполнительного комитета.

Автор нескольких статей и глав в книгах, журналах и информационных бюллетенях, Барбара провела их презентации на региональных, национальных и международных конференциях. Она преподавала волейбол в Аргентине, Барбадосе, Коста-Рике, Гватемале, Панаме и Мексике, работая с преподавателями, тренерами, национальными командами и игроками всех возрастов. Ее команды участвовали в соревнованиях в Сент-Люсии и Барбадосе.

Бонни Джилл Фергюсон — адъюнкт-профессор физического воспитания и главный тренер женской команды по софтбоулу университета в Делавэре. Кроме того, она является координатором по соглашениям в НУСА.

Более 14 лет Биджей отвечает за преподавание навыков, технических приемов и анализа волейбола студентам, которые готовятся стать учителями физического воспитания. Биджей и Барбара совместно создали модель преподавания волейбола. В течение пяти лет игровых соревнований на уровнях университета и волейбольной ассоциации Соединенных Штатов Биджей разработала уникальную перспективу развития волейбола, проникая в различные аспекты игры с точки зрения игрока.

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ВОЛЕЙБОЛ

Наносите эффектные удары по мячу и набирайте больше очков с помощью основательных знаний фундаментальных основ игры! Книга «Волейбол. Шаги к успеху» предлагает вам инструкции экспертов и 99 упражнений, позволяющих научиться базовым приемам и стратегии игры и впоследствии совершенствовать ваши навыки.

Следуя содержащимся в книге рекомендациям и изучив схемы и рисунки, вы поймете всю важность каждого приема для успеха в серьезной игре, научитесь анализировать и исправлять свои ошибки. Для каждого упражнения даны конкретные цели, ключевые замечания, разные уровни сложности.

Эта книга поможет вам развить свое мастерство и прибавит уверенности в себе, чтобы успешно соперничать и побеждать в игре!

КОНЕЦ