

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Е.В. Удовиченко, М.С. Королёва, Н.П. Наумова

# **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АТАКУЮЩИХ И КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом  
Государственного образовательного учреждения высшего профессионального  
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург  
ИПК ГОУ ОГУ  
2010

УДК 796.325 (07)  
ББК 75.569 я 7  
У 31

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук М.И. Кабышева

- Удовиченко, Е.В.**  
У 31      Методика совершенствования атакующих и контратакующих действий в волейболе: методические рекомендации / Е.В. Удовиченко, Н.П. Наумова, М.С. Королёва; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2010. – 58 с.

Материал методических рекомендаций изложен в соответствии с основными требованиями учебно-тренировочного раздела программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений по теме: «Спортивные игры».

Методические рекомендации включают в себя объём информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки студентов в волейболе.

Содержание методических рекомендаций способствует приобретению физического совершенства, повышению функциональных и двигательных способностей.

Методические рекомендации предназначены для студентов спортивного учебного отделения, всем студентам желающим углубленно заниматься волейболом, а также могут быть полезны тренерам по видам спорта и преподавателям физической культуры.

УДК 796.325 (07)  
ББК 75.569 я 7

© Удовиченко Е.В.,  
Наумова Н.П.,  
Королёва М.С. 2010  
© ГОУ ОГУ, 2010

## Содержание

Введение.....	4
1 Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении.....	6
1.1 Подача.....	6
1.2 Блокирование .....	10
1.3 Вторая передача для нападающего удара .....	13
1.4 Нападающий удар .....	19
2 Совершенствование групповых технико-тактических действий в нападении.....	25
3 Совершенствование технико-тактических действий в контратаке.....	42
3.1 Методика индивидуальной тренировки контратакующих действий после игры в защите и подстраховке.....	42
3.2 Методика тренировки атакующих действий после блокирования.....	48
3.3 Методика групповой и командной тренировки атакующих действий после игры в защите и блокировании.....	52
Заключение.....	56
Список использованных источников.....	57
Приложение А(обязательное)Условные обозначения.....	58

## Введение

Атака действия в волейболе являются одними из важнейших элементов игры, обеспечивающие команде выигрыш очка. В конечном итоге все действия сводятся либо к нападающему удару, подаче, либо к контратаке, а всё остальное приём подач и нападающих ударов, блокирование, вторая передача есть не что иное, как средства подготовки атаки. Таким образом, в современном волейболе от 80 до 90 % всех очков завоёвывается в единоборстве над сеткой. Отсюда и важнейшее влияние нападения на окончательный исход встречи.

Анализ данных, полученных при наблюдении за студенческими командами, участвующих в спартакиаде области среди вузов, показывает, что процент быстрой организации атакующих и контратакующих действий, при которых выиграно очко, составляет 35 % от общего количества доигровочных ситуаций, когда мяч был успешно отыгран в защите.

Предлагаемые упражнения данных методических рекомендаций способствуют совершенствованию действий в нападении. Подбор упражнений позволяет выработать именно тот стереотип действий, который близок к реальной обстановке игры. Преимущество приведённых упражнений заключается в том, что в сравнительно небольшие отрезки тренировочного времени находят место почти все технические приёмы. Кроме того, включение в них комбинации в доигровочных ситуациях также повышает ценность тренировочного процесса. Предложенный методический подход в процессе тренировки даёт возможность тренеру вести более конкретный учёт реализации доигровочных ситуаций в игре.

Учитывая тенденции развития современного волейбола, появляется необходимость в определении путей оптимизации тренировочного процесса на основе выявления возможностей совершенствования его содержания.

В тренировочном процессе с волейбольными командами вузов особое значение имеет применение упражнений, способствующих совершенствованию

организации атакующих и контратакующих действий. В частности предполагается, что разработка и внедрение в тренировочном процессе комплекса таких упражнений, может обеспечить более высокую степень спортивной результативности.

# **1 Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении**

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

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

## **1.1 Подача**

Подача - технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру. Варианты подач при их тактической реализации определяются параметрами результирующей траектории: высотой траектории полёта мяча (высокая, обычная), особенностями полёта (с вращением, без вращения) и т.д. Существует пять способов выполнения подачи: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача и верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

Общая тактическая задача при выполнении подачи - выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению.

Частными тактическими задачами являются:

- подачи точные, имеющие целью направить мяч на определённое (свободное) место на стороне соперника; на игрока, слабо владеющего приёмом

мяча; между двумя игроками; на игрока, выходящего с задней линии на переднюю для выполнения второй передачи; на игрока, вышедшего на замену;

- подачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча на стороне соперника;

- подачи планирующие (при которых мяч летит не вращаясь), имеющие целью искажение привычного восприятия оценки траектории полёта мяча и тем самым, уменьшение времени на подготовку и выполнения приёма мяч;

- подачи силовые.

Подача является важным элементом нападающего комплекса. Выполнение подачи требует наивысшей концентрации внимания. Игрок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда, послать мяч. На месте подачи ещё раз окидывает взглядом противоположную половину игровой площадки, ориентируется в игровой расстановке противника и фиксирует свою цель. После этого полностью концентрируется на процессе выполнения движения, не забывая о правиле 8 секунд.

Соревнования - не эксперимент. Допустимы лишь те виды подач, которыми владеет игрок. Надёжность подач следует обеспечить: в начале партии, после перерывов, после замены, после предшествующих ошибок своей команды, неудачных подач, при высоком психическом возбуждении подающего игрока.

Известные преимущества даёт владение несколькими видами подач. Смена подачи может повысить эффективность.

Подачи с повышенным риском оправданы при безнадёжном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счёте незадолго до окончания партии или игры, при психической усталости соперника.

### *Примерные упражнения.*

#### 1. Подачи в зону нападения.

Подачи рекомендуется направлять в зону 2 и 4 до линии нападения, так как при обычной расстановке игроки передней линии располагаются за линией нападения, и мяч, посланный в эту зону, очень трудно принять. Если же нападающий противника умышленно не участвует в приёме, уходит ближе к сетке, то следует выполнять подачу на него. Если игрок передней линии заранее становится в зону нападения для выполнения второй передачи надо подавать также на путь его выхода в зону нападения с целью заставить игрока принять мяч.

#### 2. Подачи к лицевой линии.

Трудность таких подач заключается в том, что увеличивается расстояние между принимающим игроком и игроком, выполняющим вторую передачу, находящимся в зоне нападения. Это, несомненно, отражается на точности приёма мяча.

#### 3. Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии.

Такая тактика чередования подач нарушает обычное расположение игроков на приёме, не позволяет сосредоточиться принимающему игроку непосредственно на приёме. Большая эффективность достигается при неожиданной смене направления подач в зону нападения или к лицевой линии.

4. Совершенствование нацеленных подач на определённого игрока имеет следующую тактическую направленность:

- подачи на игрока, слабо владеющего приёмом;
- подачи на сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении;
- подачи на игрока, заранее готового к выполнению второй передачи;
- подачи на игрока задней линии, выходящего для выполнения второй передачи;
- подачи на игрока, вошедшего в игру при замене.



## 5. Поддачи между игроками.

При этих поддачах трудно определить, кто из игроков должен принимать мяч. Наибольший эффект достигают поддачи, направленные между игроками зон 5-4, 5-6, 6-1, когда нападающий зоны 3 оттянут от сетки.

6. Совершенствование нацеленных подач в определённые части зон площадки, наиболее сложные для приёма.

Поддачи в зону 5 вдоль боковой линии. Наиболее уязвимой частью этой зоны является площадь, ограниченная примерно 1 метр от боковой линии и 1,5 метра от лицевой.

Поддачи в зону 1 в угол площадки, ближе к боковой линии.

7. Серия подач через 5 секунд на точность при одинаковой удалённости цели от сетки.

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

9. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 2 и 3, имитация приёма мяча с падением и др.

10. подача на точность затем перемещение в зону 5 и приём мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 - приём мяча в защите от игрока зоны 2.

11. Выполнение подач в состоянии утомления.

После выполнения физических упражнений (например, после 10-30 отжиманий от пола, 10-30 серийных прыжков и т.д.) произвести серию подач. Стараться выполнять всю серию подач без потерь.

12. Чередование силовых, нацеленных и планирующих подач, как отдельными игроками, так и всеми игроками команды.

## 1.2 Блокирование

Блокирование может являться как средством обороны, так и средством нападения против атаки соперника. Блок – технический приём, с помощью которого преграждают путь к мячу, летящего после нападающего удара.

Успех в блокировании зависит от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара. Качество блока зависит от своевременности прыжка и взаимодействия блокирующих при групповом блоке.

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

Очень важным качеством блокирующего является умение по действиям передающего игрока предугадать зону, откуда будет произведён нападающий удар. В зависимости от качества второй передачи блокирующий и строит свои действия. Мастерство блокирующего в данном случае будет заключаться в умении предугадать направление нападающего удара и в зависимости от этого действовать на блоке с учётом индивидуальных особенностей нападающего, своих возможностей и возможностей защитников своей команды.

### *Примерные упражнения.*

#### 1. Постановка блока в зависимости от действия нападающего.

Игроки располагаются в парах на разных сторонах площадки. Один игрок, разбегается с линии нападения, имитирует нападающий удар. Его партнёр ставит блок, стараясь по действиям нападающего предугадать направление удара.

Блокирующий должен предугадать направление удара по следующим действиям нападающего: направления разбега; положения туловища перед ударом; направление движения руки; заключительное движение кисти. По скорости и направлению разбега нападающего, блокирующий должен определить момент прыжка и его место.

Отсутствие мяча в данном упражнении даёт возможность блокирующему игроку сосредоточить своё внимание только на действиях нападающего, что является основой в дальнейшем для тактически грамотного блокирования. Это упражнение является подготовительным для такого же упражнения с мячом.

#### 2. Построение то же, что и в предыдущем упражнении, но игроки нападения выполняют удар с собственного набрасывания.

В этом упражнении блокирующий игрок определяет место прыжка не только по разбегу нападающего, но и по направлению подброса мяча. При определении направления удара блокирующий, кроме всех прочих условий (направления разбега, положения туловища, руки и кисти при ударе), должен учитывать положение нападающего по отношению к мячу. Игроки могут меняться ролями через определенное количество повторений (10- 15).

Для стимулирования действий блокирующего может быть поставлено условие смены игроков ролями сразу после удачного блокирования.

#### 3. Действие блокирующего в зависимости от действий нападающего.

Игроки располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. Игрок с мячом с собственного набрасывания выполняет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего. Если нападающий

производит удар, то ставится блок, в случае обмана выполняется страховка.

Будет ли выполняться нападающий удар, блокирующий, должен определить по следующим факторам: качеству подброса мяча; скорости разбега и высоте прыжка; положению игрока по отношению к мячу; скорости движения руки.

Это упражнение развивает у блокирующих игроков умение по действиям нападающего и качеству передачи определить целесообразность постановки блока. Если игрок правильно определил, что нападающий будет выполнять обман, то необходимо обращать внимание на то, чтобы он был готов к приёму этого мяча.

#### 4. Расположение игроков то же, что и в упражнении 3.

Нападающий выполняет удар или обман за блок. В случае удара блокирующий должен закрыть его направление, а в случае обмана после приземления он выполняет самостраховку.

Это упражнение воспитывает у игроков умение моментально переключаться с одних действий на другие, так как в случае обмана игрок после блока должен сразу переключиться на самостраховку. Переключение игрока с блока на любые другие действия (в том числе и на самостраховку) облегчается поворотом игрока в момент приземления в сторону полёта мяча.

#### 5. Действия блокирующего в зависимости от действий передающего.

Передающий игрок располагается в зоне 3, нападающие в зонах - 4 и 2, блокирующий на противоположной стороне площадки. Блокирующий предугадав, по действиям передающего игрока направление второй передачи, должен переместиться в соответствующую зону и поставить блок.

Блокирующий игрок может определять направление передачи на удар по качеству первой передачи и действиям передающего игрока. Он должен уметь оценить возможности передающего игрока в направлении мяча в ту или иную зону в зависимости от качества его выхода под мяч.

Правильное определение наиболее вероятного направления передачи даёт возможность блокирующему игроку своевременно переместиться в

соответствующую зону.

6. Действия блокирующего в зависимости от действий передающего игрока и нападающего.

Передающий игрок располагается между зонами 2 и 3. Нападающие - в зонах 3 и 4, блокирующий игрок - на противоположной стороне площадки. Игрок зоны 3 выполняет удар с низкой передачи, а зоны 4 - с полупрострельной передачи. Блокирующий по действиям передающего и нападающего зоны 3 должен определить, в какой из зон будет выполняться удар.

Блокирующему игроку в данном случае приходится оценивать действие, как передающего игрока, так и действие нападающего зоны 3. Он должен уметь по темпу и скорости разбега нападающего зоны 3 определить его возможности в выполнении удара с низкой передачи.

### **1.3 Вторая передача для нападающего удара**

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

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

Выполняя вторую передачу для нападающего удара, связующий игрок должен:

- оценить качество приёма;
- видеть расположение блокирующих и защитников соперника;
- видеть, кто из партнёров находится в наиболее выгодной позиции для атаки;
- учитывать, кто из нападающих игроков наиболее результативный в

данной игре;

- быть активным на протяжении всей игры;
- из трудных положений передачу осуществлять простым способом без риска.

Основу для совершенствования второй передачи составляют упражнения, выполняемые в стандартных и усложнённых условиях с целевой установкой и с выполнением специфических заданий:

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

#### *Примерные упражнения.*

1. Передачи в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.

2. То же, но мяч адресуется связующему игроку из зоны 6 ассистентом после приёма подачи.

3. То же, но передача в мишень из глубины площадки.

4. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (приём мяча неточный).

5. Передачи в мишени на стене с расстояния 3-5 м от стены. Три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом: 1-ая на высоте 5 м, 2-ая на высоте 4 м, 3-я на высоте 3 м от пола.

6. Нападающий удар с одной стороны в зону 1 - приём мяча связующим игроком. Игрок из зоны 6 бросает мяч в зону выхода - передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на другой стороне такие же (рисунок 1). Вариант: связующий игрок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки.

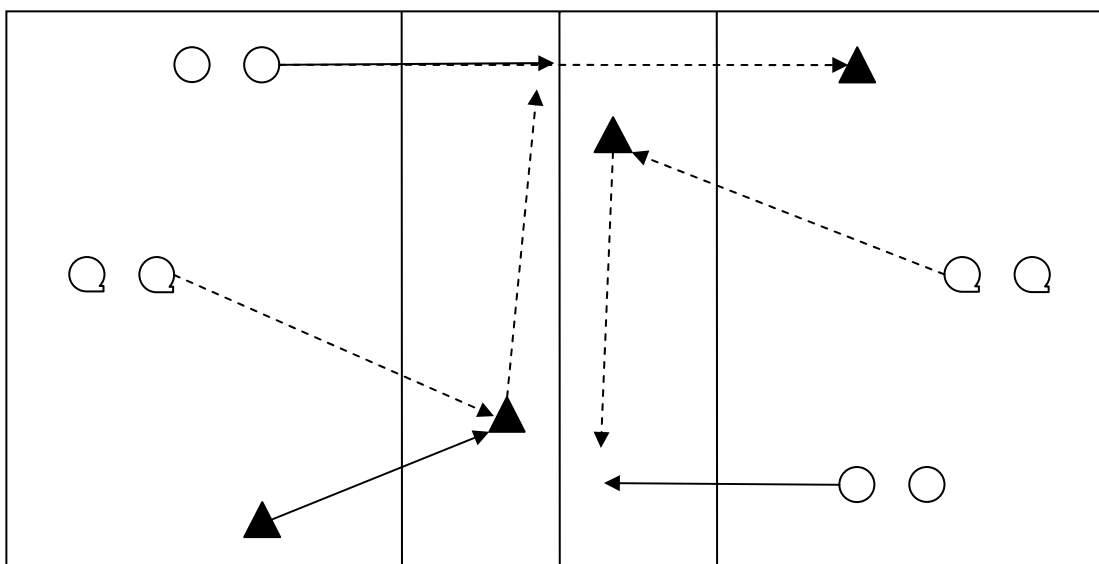


Рисунок 1 - Передача мяча для нападающего удара в зону 4.

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

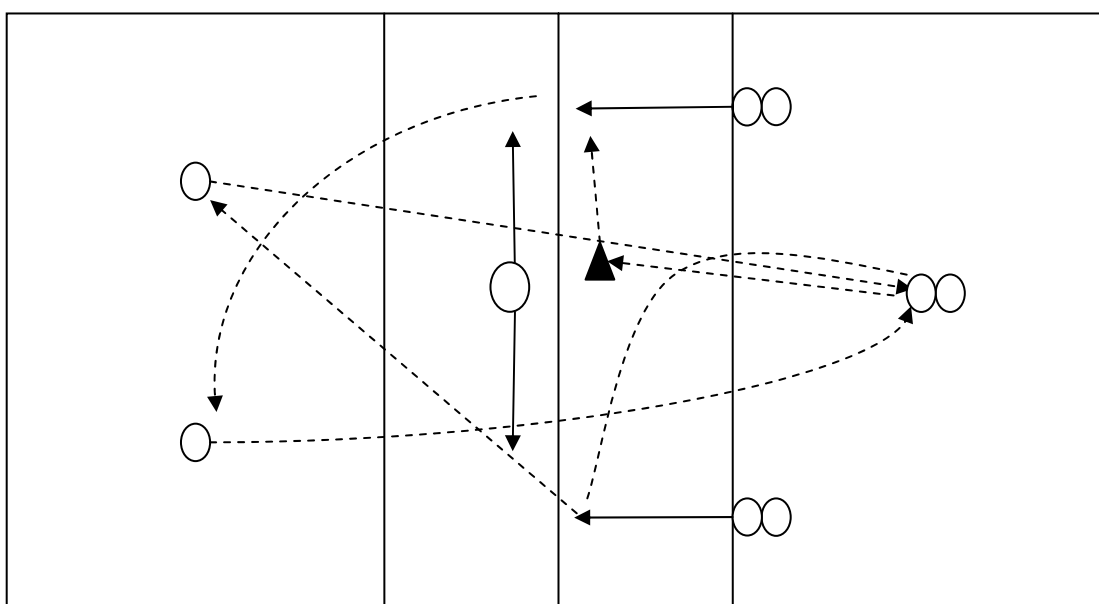


Рисунок 2- Чередование передач мяча для нападающего удара в зоны 4 и 2.

8. Тренер посылает мяч через сетку игроку зоны 4 (2), который принимает мяч в зону выхода связующего игрока. Связующий выполняет передачу в зону 4

(2) для атаки. После атаки повторение задания (рисунок 3).

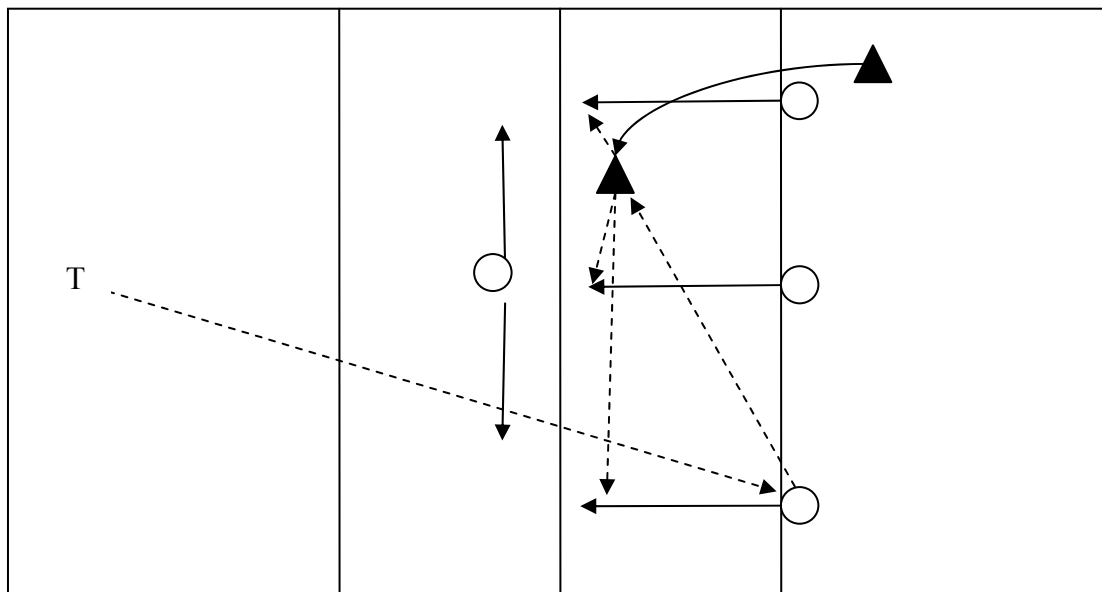


Рисунок 3- Связующий выполняет передачу в зону 4 (2) для атаки.

9. Нападающий удар из зоны 4 стороны. Связующий на другой стороне ставит блок. После приземления связующему идёт передача на 3 м от сетки от игрока зоны 4. Передача на удар, связующий на противоположной стороне ставит блок и т.д. (рисунок 4).

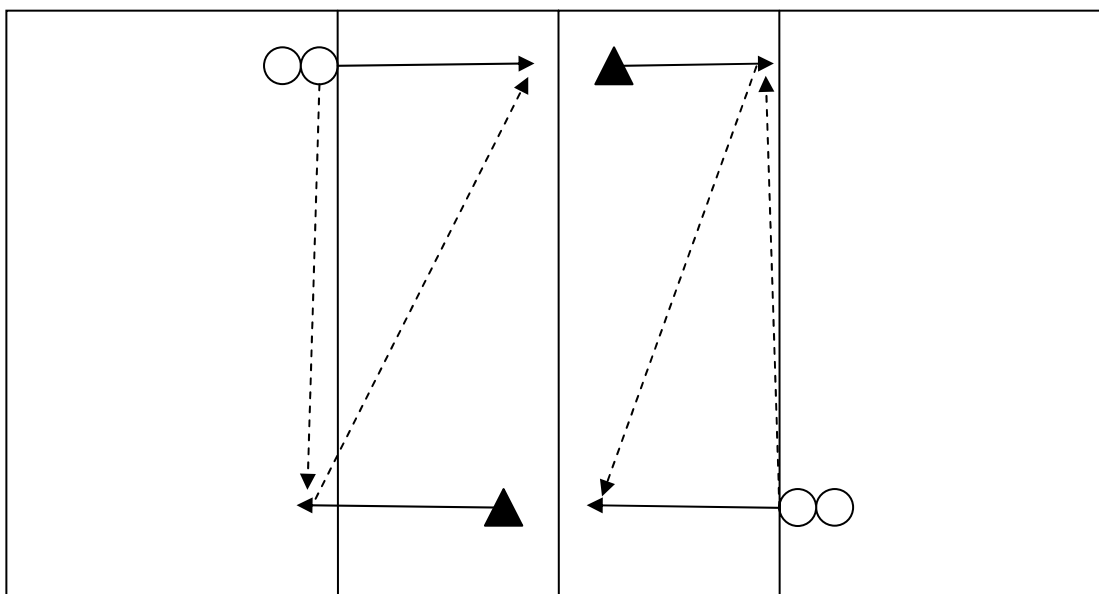


Рисунок 4- Связующий выполняет передачу в зону 4 (2) для атаки.

10. Нападающий удар с собственного набрасывания.

На противоположной стороне приём мяча на связующего игрока, который выполняет передачу игроку зоны 6 для атаки. Нападающий игрок с другой стороны ставит блок (рисунок 5).



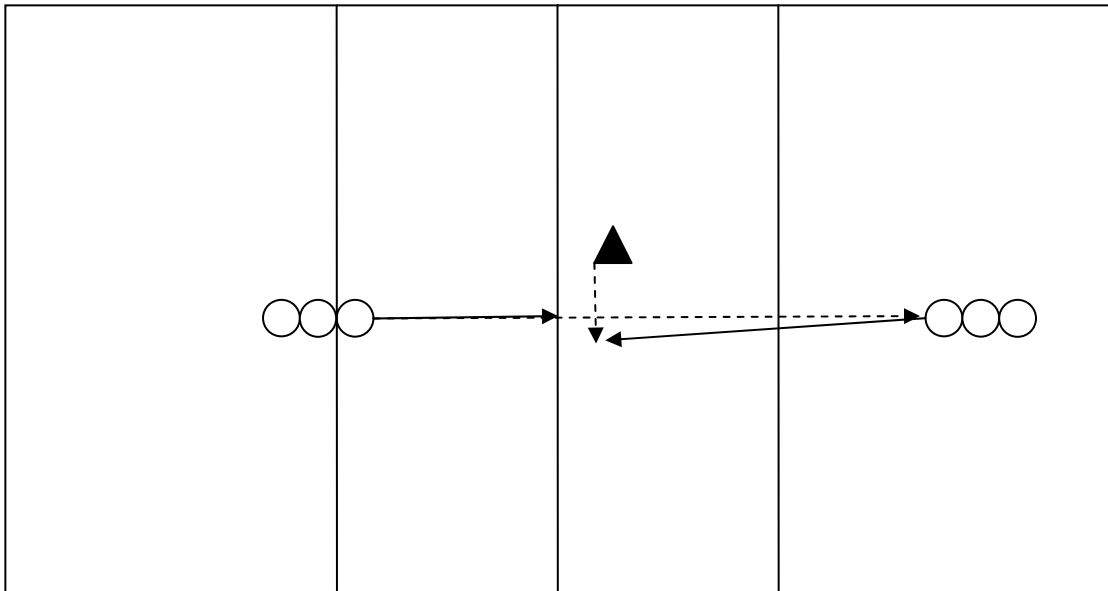


Рисунок 5 - связующий игрок выполняет передачу игроку зоны 6 для атаки.

11. Приём подач на связующего между зонами 2 и 3 - розыгрыш комбинаций, после чего тренер набрасывает 2-3 мяча на линию нападения, которые связующий игрок должен "поднять" и занять исходное положение для выхода из зоны 1 (рисунок 6).

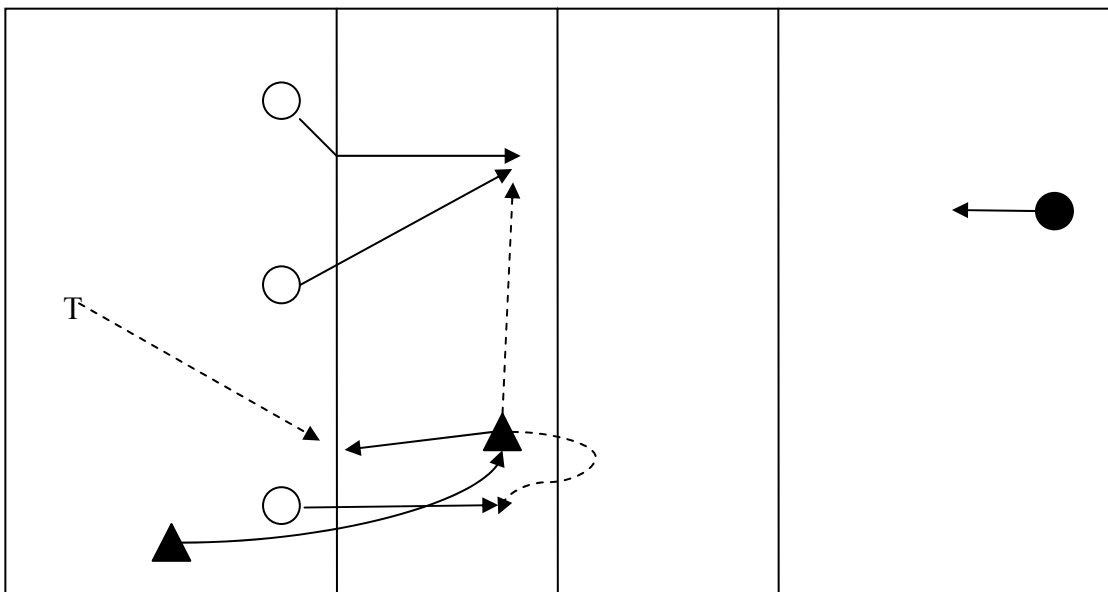


Рисунок 6 - Розыгрыш комбинаций.

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

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

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

### *Примерные упражнения.*

1. Имитация передачи вперёд, назад на сигнал, стоя на месте, после перемещения и в прыжке.

2. Передачи в цифровую мишень по заданию.

3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнёру, меняющему своё место.

4. Связующий игрок в зоне 3, нападающий - в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий игрок не знает параметров разбега).

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

6. То же, но нападающий игрок даёт сигнал рукой. Рука вверху - высокая передача на край сетки; рука в сторону - передача на 3 м от сетки; круговое вращение - быстрая передача на край сетки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **1.4 Нападающий удар**

Нападающий удар - технический приём атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. В современной игре нападающие удары - основное средство атаки, позволяющее выиграть очко. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. По направлению полёта мяча нападающие удары подразделяются на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полёта мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полёта мяча не

совпадает с направлением разбега). По скорости полёта мяча после удара их делят на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м /с) и скоростные (более 16 м/с - такой удар часто называют силовым). Выполнение таких нападающих ударов относят к частным задачам.

При выполнении нападающего удара на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

В игре (особенно команд старших и высших разрядов) точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как, соперник организует у сетки надёжную защиту - блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

- удары мимо блока - прямой скоростной нападающий удар с поворотом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;

- удар выше блока - прямой нападающий удар ускоренный по ходу;

- обман выше блока - прямой медленный нападающий удар по ходу;

- обман мимо блока - прямой медленный нападающий удар с переводом руки;

- удары по блоку с отскоком в аут - прямой скоростной нападающий удар по ходу.

Нападающим ударом заканчивается большинство тактических комбинаций. Поэтому индивидуальное мастерство в выполнении нападающего удара имеет особое значение. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный для конкретной обстановки способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка. Игрок, выполняющий удар должен:

- оценить качество второй передачи и выбрать способ нападающего удара;

- следить за перемещением блокирующих и защитников соперника;

- с "неудобных" передач не проиграть мяч;

- владеть ударами с переводом влево-право, обманными ударами,

ударами от блока и т.д.;

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

Овладение тактикой нападающих ударов проходит в три этапа:

- а) обучение и совершенствование нападающих ударов без сопротивления;
- б) совершенствование тактики нападающих ударов с пассивным сопротивлением блокирующих;
- в) совершенствование тактики нападающих ударов с активным сопротивлением блокирующих.

При выполнении упражнений тактическая задача может быть поставлена заранее или непосредственно в момент выполнения нападающего удара. Например, в момент, когда игрок уже находится в прыжке, тренер указывает зону, в которую должен быть выполнен нападающий удар. Также может указываться способ или разновидность удара (прямой, боковой, по ходу, с переводом, обман).

Упражнения этого раздела даются в каком-либо одном варианте, когда удар выполняется из определённой зоны. Все эти упражнения необходимо выполнять во всех трёх вариантах при ударах из каждой зоны нападения (4-2-3).

Это будет способствовать расширению тактического кругозора нападающих.

1. Выполнение нападающих ударов строго по заданию в определённую зону.

Игроки выполняют несколько серий нападающих ударов (не менее 10) с собственного набрасывания из зоны 4.

Направление ударов: поочередно в зоны 5, 4, 1. Затем серии ударов выполняются из зоны 2 в зоны 1, 2, 5.

Далее удары выполняются из зоны 3 в направлении зон 1, 5, 4, 2.

Это же упражнение можно выполнять с различных по высоте, скорости и направлению передач партнёра.

Выполняя эти упражнения, игрок приобретает навык выполнения удара в строго определённые зоны с любых передач.

## 2. Нападающие удары по цели.

На площадке выкладываются круги (диаметром 0,5 -1 м) разного цвета (красный, синий, зелёный и т.д.). Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного ему цвета. Задание может изменяться. Например, меняется расположение кругов на площадке, игрок получает задание направлять удары поочередно в круги двух разных цветов.

Методически это упражнение можно усложнять следующим образом:

а) игрок заранее не знает, в круг какого цвета он должен выполнить удар, а получает это задание только в момент прыжка;

б) игрок имеет задание направлять удары в круг определённого цвета, но иногда в момент прыжка он получает сигнал выполнить удар в круг другого цвета.

## 3. Выполнение ударов с внезапным изменением их направления в зависимости от действий игроков на стороне противника.

Игроки выполняют удары из зоны 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить удар в противоположную сторону от перемещающегося игрока.

То же, но на задней линии в зонах 1, 6 и 5 располагаются три игрока, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами. Каждый нападающий имеет задание направлять удар в определённого игрока. После 10 - 15 ударов в одного игрока нападающий получает задание направлять мяч в другого защитника, принимающего удар.

Таким образом, у нападающих воспитывается способность оценивать игровую ситуацию на стороне противника.

Эту ситуацию нападающий должен оценивать в следующие моменты:

а) перед тем, как направить мяч передающему игроку, нападающий должен смотреть на сторону противника;

б) в момент разбега, определив направление передачи на удар, он должен ещё раз взглянуть на площадку противника;

в) непосредственно перед нанесением удара по мячу он так же должен видеть действия защитников.

Всё это способствует развитию тактического мышления нападающего в обстановке, приближенной к игровой.

4. Чередование различных по силе ударов в сочетании их с точностью. Игроки чередуют сильные и тихие удары из зоны 2 (4, 3) в зону 1.

То же, но игроки из зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону 1 только на силу, а получив определённый сигнал в момент разбега или прыжка, направляют мяч тихим ударом в зону 5.

Сигнал нападающему для выполнения тихого удара в зону 5 может быть различным:

а) звуковой сигнал тренера, который называет зону "пять";

б) в зоне 5 находится защитник, который в момент прыжка или замаха на удар не остаётся в зоне 5, а уходит вперёд на страховку, что служит сигналом для нападающего. При этом варианте выполнения упражнения у нападающих развивается умение направлять мяч в ту зону, из которой ушёл защитник.

5. Сочетание нападающих ударов с обманами.

Игрок выполняет с собственного набрасывания удары, чередуя их с обманами.

6. То же упражнение, но с обозначением блока.

Игроки располагаются в парах следующим образом: один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действий блокирующего игрока выполняет удар или обман. Если второй игрок обозначает блок, то нападающий выполняет удар. Этим у нападающих развивается способность оценивать действия блокирующих и в зависимости от них принимать то или иное решение.

#### 7. Нападающий удар против зонного блока.

Игроки выполняют удар из зоны 4. На противоположной стороне площадки игроки зон 2 и 3 ставят зонный блок, закрывая зону 6. Нападающий должен выполнить удар в зону 1 или 4. В этом упражнении тактические действия нападающего определяются тем, что обуславливается зона, закрытая блоком, и зоны, куда он должен направить удар. Это же упражнение может выполняться при ударе из зон 2 и 3 при блоке, закрывающем разные, заранее определённые зоны.

#### 8. То же, но нападающий не знает, какая зона будет закрыта блоком.

Нападающий получит задание провести удар мимо блока в любую зону. Таким образом, у нападающего вырабатывается умение быстро оценивать действия блокирующих игроков и выполнять удары мимо блока.

9. Нападающий удар против группового блока в зависимости от действий защитника.

Игроки выполняют удар из зоны 3 со второй передачи партнёра против тройного блока. На задней линии в зоне 6 противоположной стороне площадки находится защитник. Если он пошёл вперёд на страховку, то нападающий выполняет вытянутой рукой кистевой удар вверх блока в зону 6 к лицевой линии. Если же защитник остался на месте, то нападающий выполняет такой же удар в зоны 4 или 2. Тактически правильные действия нападающего зависят не только от действий блокирующих, но и от действий защитника.



## **2 Совершенствование групповых технико-тактических действий в нападении**

*Групповые тактические действия* - представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой.

Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями.

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

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

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

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

По данным научных исследований признаками согласования для атакующего 1-го темпа являются:

- для начала разбега к нападающему удару - начальная часть траектории полёта мяча при первой передаче;

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

Для атакующих игроков второго темпа эти признаки такие:

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

- для окончания разбега - траектория полёта мяча при второй передаче.

В современном волейболе используются различные комбинации

(взаимодействия), основой которых является активная игра атакующего 1-го темпа (атакующего первой очереди).

В зависимости от количества игроков, принимающих участие в атаке в групповых тактических действиях нападения, тактические построения (комбинации) делятся на:

- одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнёра;

- двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Если в нападении участвуют два атакующих игрока, где атакующий первой очереди действует рядом с передающим (связующим) игроком, а атакующий второй очереди - дальше от него, такие действия называются "прямыми".

Если рядом с передающим (связующим) игроком действует игрок второй очереди атаки, такие действия называют "обратными".

Всего установлено четыре типа моделей групповых тактических построений в нападении, при этом один нападающий игрок атакует в первую очередь с низкой скоростной (ускоренной) передачи, другой – во вторую очередь с высокой (средней передачи) (рисунок 7).

**Волна:** выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием параллельных путей перемещения. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по фронту с использованием всей длины сетки или по разнице времени атаки двух игроков (первой и второй очереди).

**Крест:** выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием пересечения пути перемещения этих игроков. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.

**Эшелон:** выход к сетке атакующих игроков характерен определённой последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди атаки

выходит непосредственно к сетке и демонстрирует выполнение нападающего удара. Игрок второй очереди атаки выходит на место, несколько отдалённое от сетки, "за спину" игрока первой очереди, откуда и производит атаку. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице во времени атаки игроков первой и второй очереди.

**Возврат:** выход к сетке игроков первой очереди атаки производится по обычной схеме. Игрок второй очереди атаки демонстрирует выход к сетке по типу комбинации "крест" или "обратная волна", но в заключительной части возвращается в свою зону атаки и в ней выполняет нападающий удар. Комбинация построена на стремлении "увести" блокирующего обманным перемещением из зоны возможной атаки.

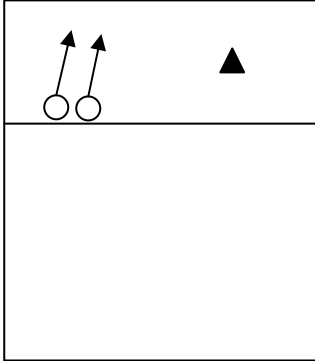
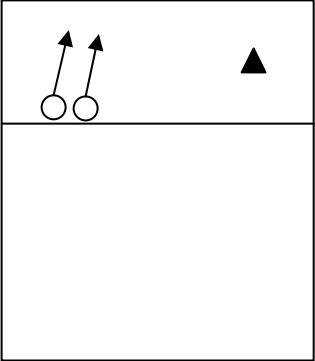
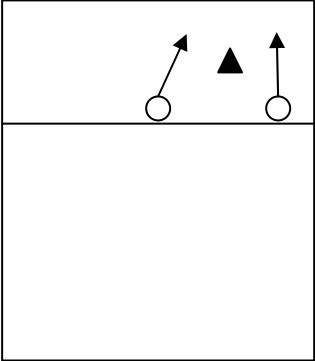
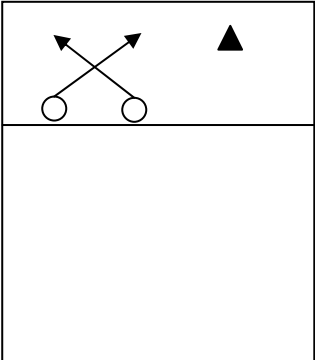
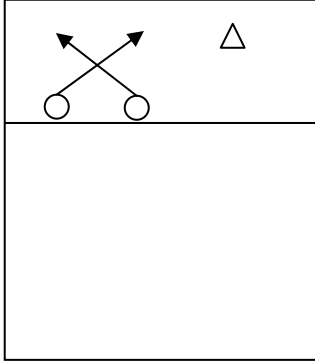
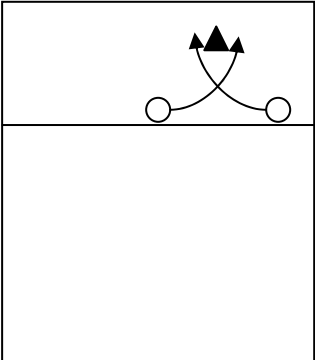
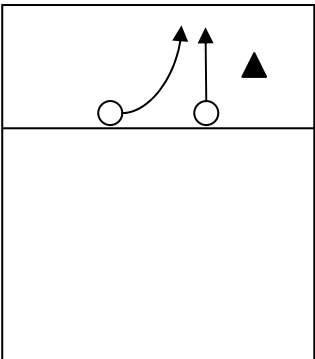
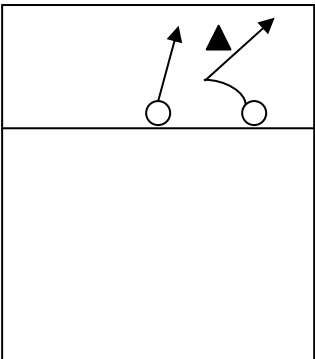
прямые	обратные	смешанные
 <p data-bbox="304 647 395 680">Волна</p>	 <p data-bbox="730 647 821 680">Волна</p>	 <p data-bbox="1158 647 1249 680">Волна</p>
 <p data-bbox="308 1182 392 1216">Крест</p>	 <p data-bbox="735 1140 820 1173">Крест</p>	 <p data-bbox="1163 1182 1248 1216">Крест</p>
 <p data-bbox="293 1718 408 1751">Эшелон</p>		 <p data-bbox="1147 1718 1262 1751">Эшелон</p>

Рисунок 7 - Модели групповых тактических построений в нападении

Одним из важных факторов, определяющих структуру групповых тактических построений в нападении, является место действия игроков атаки

из начального состояния - либо в своей, либо в соседней зоне. При одном атакующем на линии атаки (рисунок 8) игрок может выполнять нападающий удар с любой по высоте и длине передачи связующего игрока (из любой зоны), как в своей зоне (например, в зоне 4), так и в соседней зоне (например, в зоне 3).

При двух атакующих на линии атаки каждый игрок строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации. Если оба атакующие (первой и второй очереди) играют в своих зонах (рисунок 9), то при этом оба начинают и действуют в своих зонах (в нашем примере - это игроки зон 3 и 4).

Если один из двух игроков атаки действует в своей зоне, а другой - в соседней, то типичной комбинацией здесь может быть "крест" (прямой или обратный), "волна" (прямая или обратная) или "эшелон" (рисунок 9) оба игрока начинают действовать в своих зонах (3 и 4), затем игрок зоны 4 действует в соседней зоне 3 в первую очередь атаки, а игрок зоны 3 - в своей зоне во вторую очередь атаки.

Если оба игрока атаки действуют в соседних зонах, то типичными комбинациями здесь могут быть "волна" (прямая и обратная), "крест" (прямой и обратный) и "эшелон".

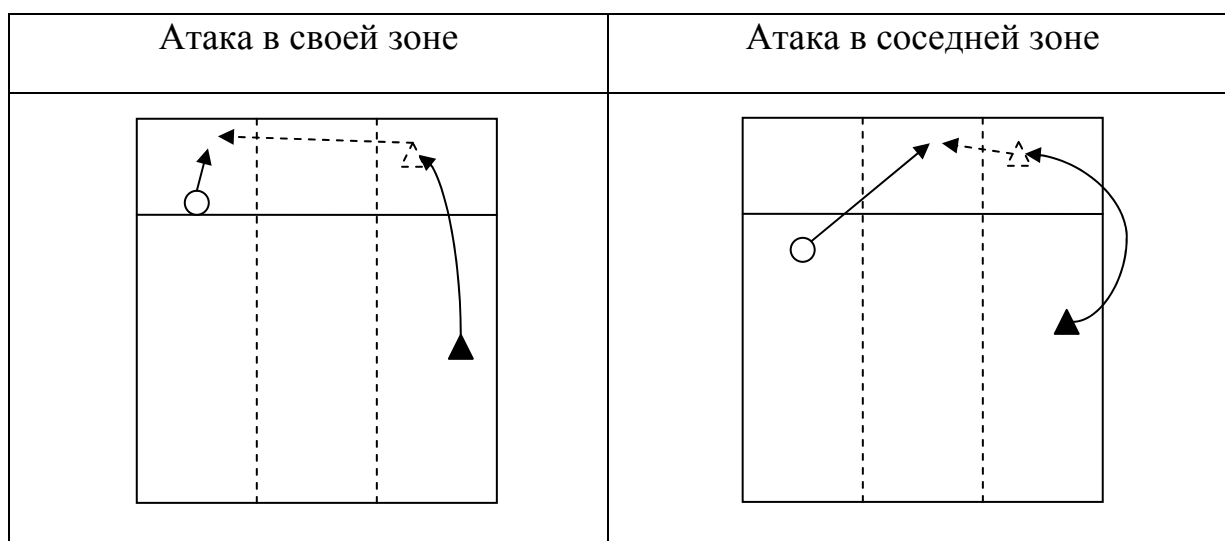


Рисунок 8 - Место действия игроков атаки из начального состояния - либо в своей, либо в соседней зоне

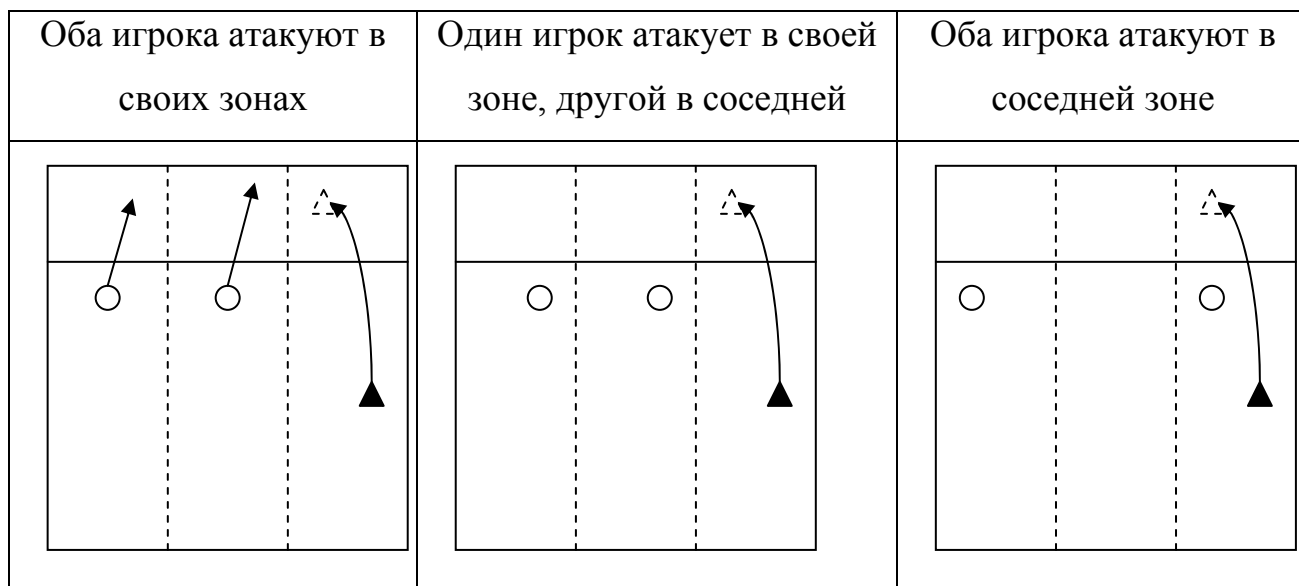


Рисунок 9 - Действия игроков атаки в своей и в соседней зоне

Если оба игрока атаки действуют в соседних зонах, то типичными комбинациями здесь могут быть "волна" (прямая и обратная), "крест" (прямой и обратный) и "эшелон". В нашем примере оба игрока начинают действовать в своих зонах (4 и 2), затем игрок зоны 2 атакует в соседней зоне 3 в первую очередь, а игрок зоны 4 - также в соседней зоне 3 атакует во вторую очередь.

Во всех случаях согласование действий между партнёрами в групповых тактических построениях осуществляется в парах: связующий - атакующий первой очереди, связующий - атакующий второй очереди, атакующий второй очереди - атакующий первой очереди.

Во всех случаях согласование действий между партнёрами в групповых тактических построениях осуществляется в парах: связующий - атакующий первой очереди, связующий - атакующий второй очереди, атакующий второй очереди - атакующий первой очереди.

При трёх атакующих на линии атаки (рисунки 10, 11) каждый игрок так же, как и в ранее описанных построениях, строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации. Действия трёх атакующих игроков во всех ситуациях - это действия двух пар атакующих при одном связующем игроке. Так, действия игроков (в качестве примера) могут быть:

- трёх игроков в своих зонах - это пара атакующих в комбинации "прямая волна" и пара атакующих игроков в комбинации "смешанная волна";

- двух игроков в своих зонах и одного игрока в соседней зоне - это пара атакующих игроков в комбинации "прямая волна" и пара атакующих игроков комбинации "прямой крест";

- одного игрока в своей зоне и двух игроков в соседней зоне - это пара атакующих игроков в комбинации "прямая волна" и пара атакующих игроков в комбинации "эшелон";

- трёх игроков в соседних зонах - это пара атакующих игроков в комбинации "прямая волна" и пара атакующих игроков в комбинации "смешанный крест".

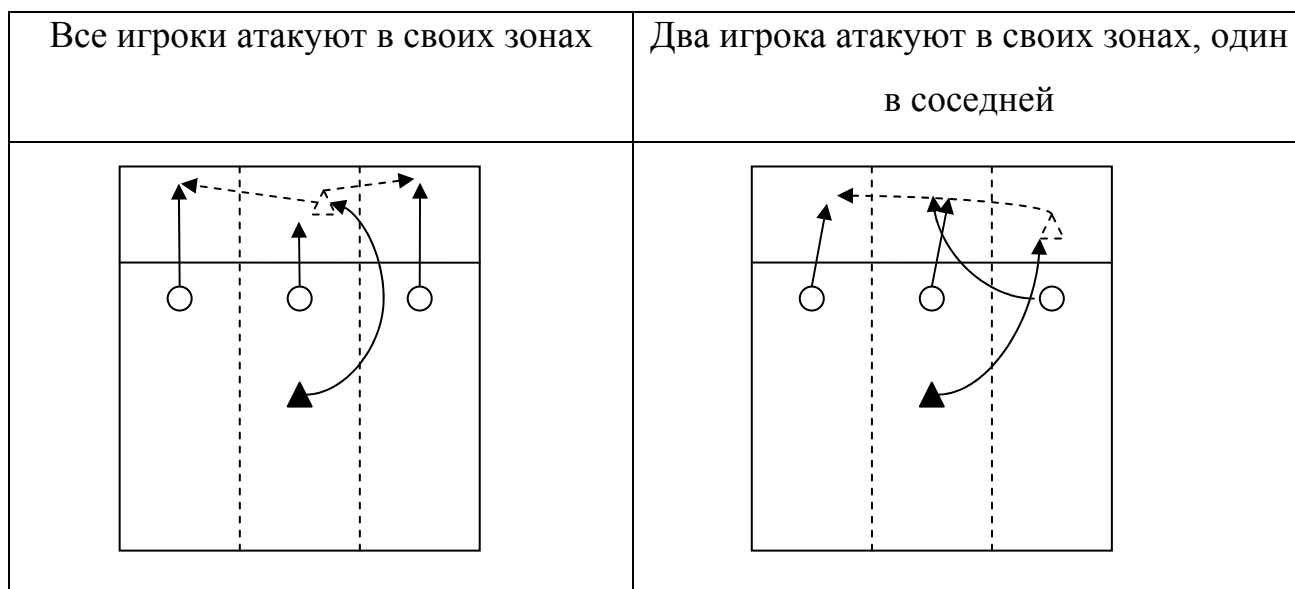


Рисунок 10 - Групповые комбинации

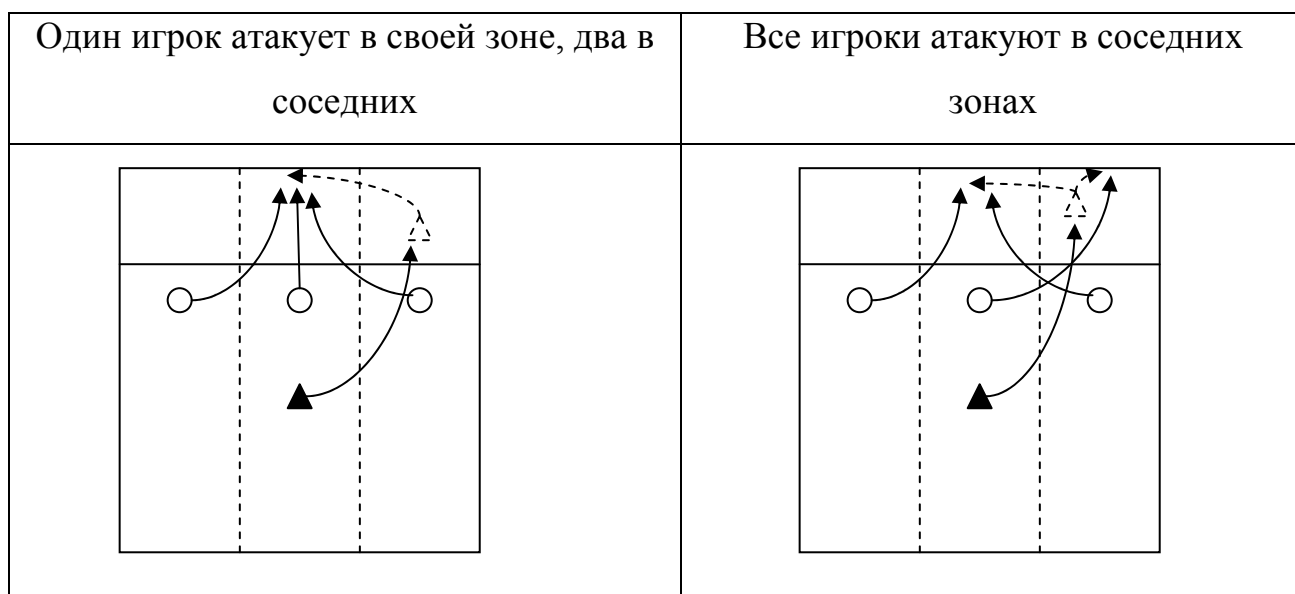


Рисунок 11 - Групповые комбинации

в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Методические приёмы обучения следующие:

- назвать тактическое взаимодействие;
- показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т. д.;
- показать место и путь игроков при выполнении тактического взаимодействия;
- практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего игрока, затем с первой передачи игрока зоны 6.

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

Взаимодействия в групповой тактике нападения могут быть:

- 1 - между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара) и связующим игроком передней линии;
- 2 - между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара) и связующим игроком, выходящего с задней линии;
- 3 - между связующим игроком и нападающими игроками 1-го и 2-го темпа и наоборот;
- 4 - нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнёра.

*Примерные упражнения для групповых тактических действий в нападении:*

- 1 - приём мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4);
- 2 - то же, но в момент полёта мяча к принимающему игроку, связующий меняет месторасположение;
- 3 - то же, но после приёма подачи;
- 4 - то же, что в 1, 2, 3, но приём мяча на связующего игрока, выходящего с задней линии из зоны 1 (6, 5);



5 - то же, что в 1, 2, 3, 4, но передача одному из 2-3-х нападающих игроков без блока, с блоком (рисунок 12).

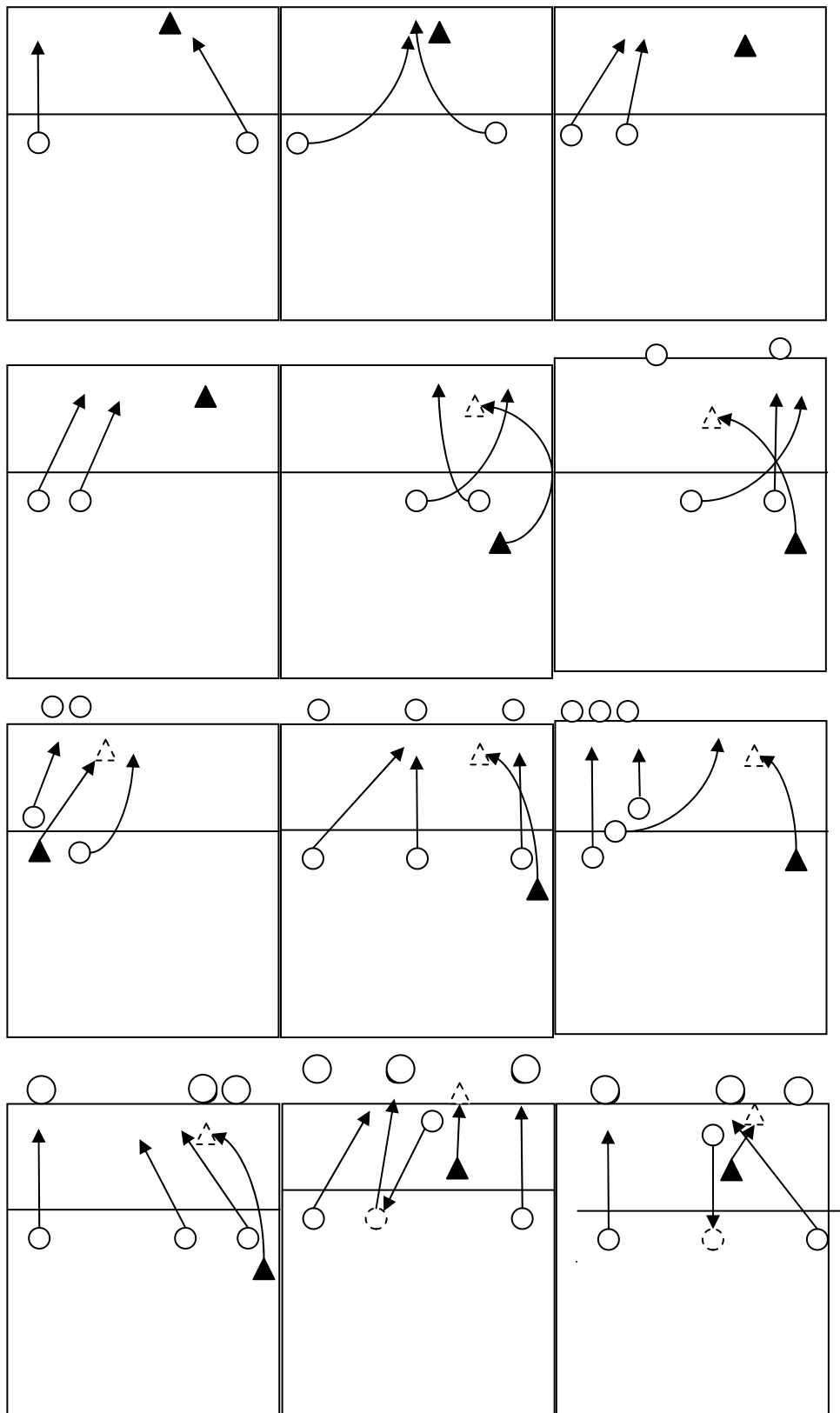


Рисунок 12 - Схемы примерных упражнений для групповых тактических действий в нападении

*В командных тактических действиях* результативность зависит от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков, чёткого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности всей команды.

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

Каждый вид нападения состоит из определённых систем командных действий:

- система игры в нападении через связующего игрока передней линии;
- система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;
- система игры в нападении с первых передач и откидок.

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

Для всех систем нападения построение командных тренировок может быть примерно следующим:

- а) в расстановке приём мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;
- б) то же, но выполнение более сложных комбинаций;
- в) то же, но с блоком;
- г) то же, но после приёма подач;
- д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика и нападения и защиты. В волейболе, в любой ситуации переход от защиты к нападению и от нападения к защите происходит очень быстро. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налаживанием

взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым ситуациям. Целый ряд комбинированных упражнений можно выполнять в поточном порядке, без остановок, что резко повышает их интенсивность и эффективность.

Варианты начальной расстановки и дальнейшее развитие атаки определяются тем, из какой зоны выполняется передача на удар и сколько нападающих игроков участвует в атаке.

*Система игры в нападении через связующего передней линии игрока наиболее простая и надёжная (рисунок 13). Атакующая мощь при этой системе снижена из-за наличия в линии нападения двух игроков, и количество комбинаций, естественно, ограничено. Для усиления атаки используются игроки задней линии, если они могут результативно атаковать из-за трехметровой линии.*

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

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

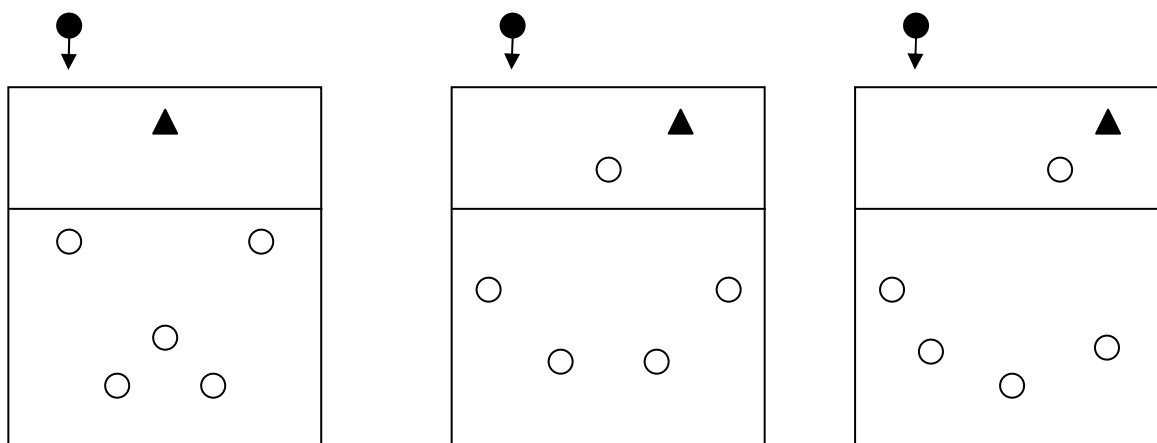


Рисунок 13 - Примерные варианты расстановки игроков при атаке по системе система игры в нападении через связующего передней линии. Лист 1.

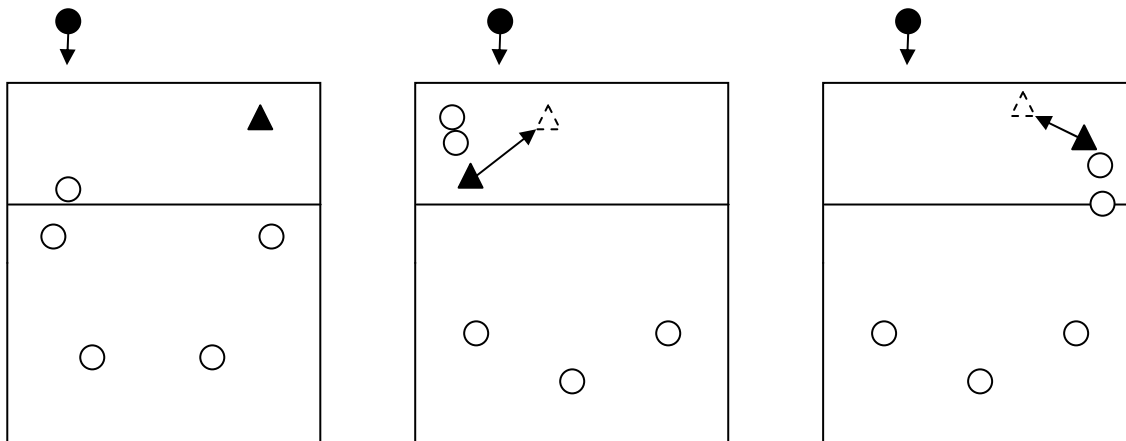


Рисунок 13, Лист 2.

*Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии* - наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трёх и более нападающих игроков, которые путём скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования (рисунок 14).

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

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

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

В большинстве случаев (для нападающих - правшей) позиция связующего

игрока находится между зонами 2 и 3 в 1-2 метре от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приёме мяча рядом стоящим партнёрам.

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

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

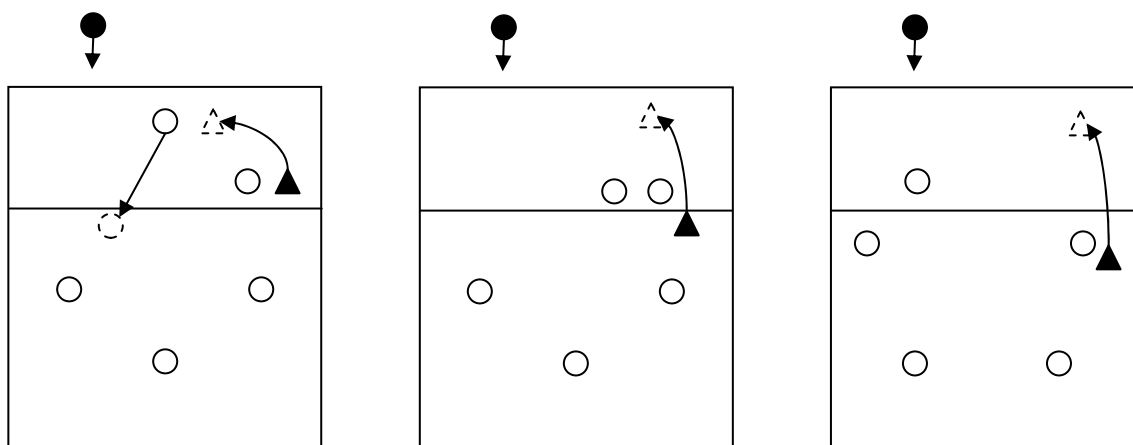


Рисунок 14 - Примерные варианты расстановки игроков при игре в нападении по системе через связующего игрока, выходящего с задней линии.  
Лист 1.

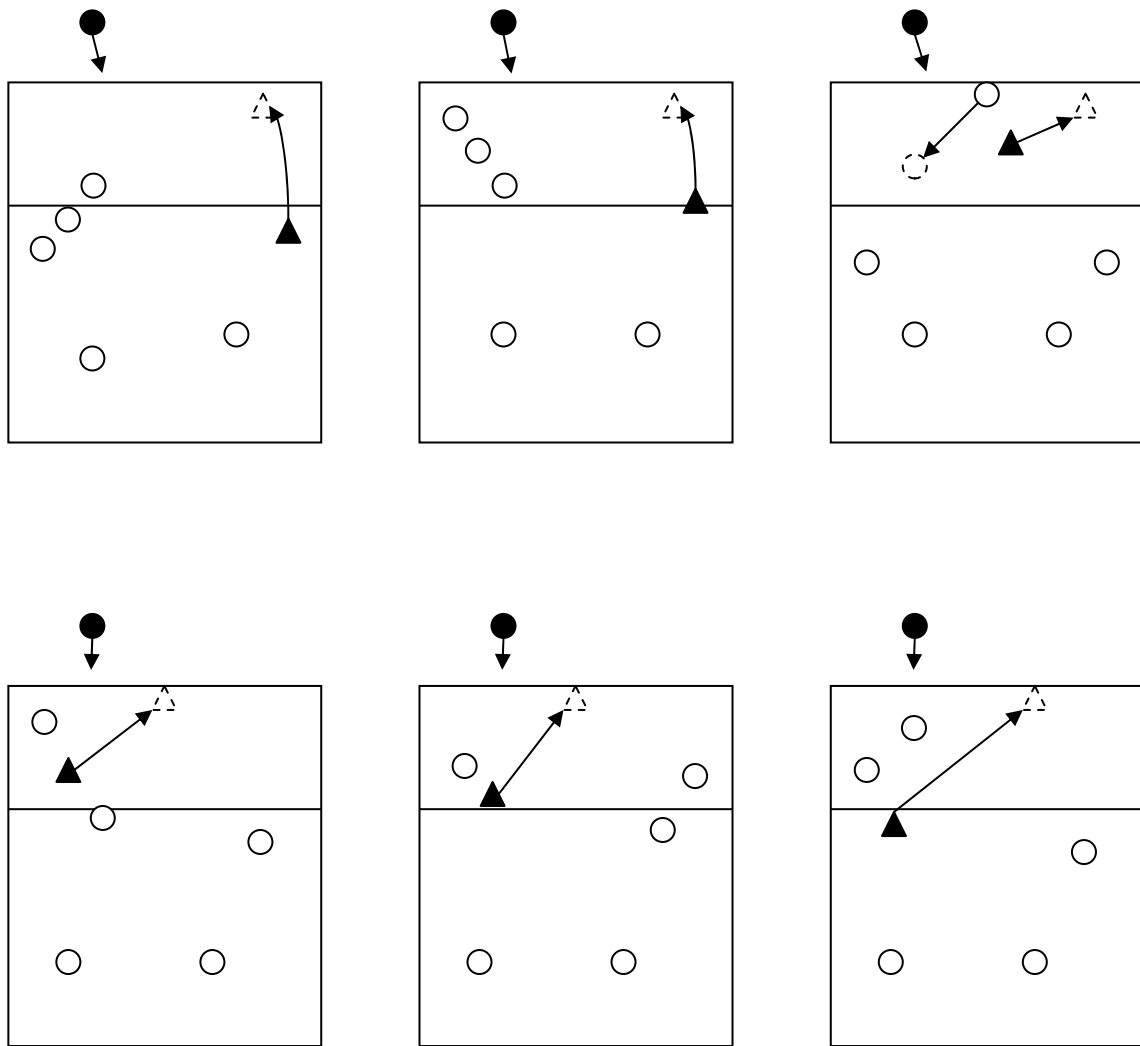


Рисунок 14, Лист 2.

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

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже при приёме подач, если подачи не сложные.

Риск при этой системе очевиден: если первая передача будет неточной, то атака на результат проблематична.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону). Откидки должны производиться с невысокой

траекторией полёта мяча. При совершенствовании этой системы серьёзное внимание следует уделять атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на 1-2 м от боковой линии, а если за голову, то 2-3 м от боковой линии.

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

Передачу в зону 2 целесообразно давать в том случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача даётся из зоны 4 или 5).

Между партнёрами участвующими в данной комбинации, должно быть полное взаимопонимание и сыгранность в действиях.

Такие комбинации осуществляют при взаимодействии двух-трёх игроков. Главное в них - внезапность атаки.

*Например.*

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

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

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

*Упражнения для совершенствования нападающим ударам с первых передач и откидок.*

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

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

3 То же, но первая передача после передачи мяча через сетку с другой

стороны площадки.

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

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

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

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

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

9 То же, но с блоком.

Игроки с мячами располагаются в колонне по одному в зоне 3 на линии нападения, один игрок - в зоне 2, так же на линии нападения. На противоположной стороне площадки в зоне 4 находится блокирующий. Из зоны 3 игроки выполняют передачу на удар в зону 2. Если блокирующий ставит блок, то игрок зоны 2 выполняет откидку, если же блока нет, то он производит удар.

Игрок зоны 2 должен быть нацелен на удар, а для этого ему необходимо выходить лицом к сетке. Откидка может выполняться как лицом к сетке, так и боком.

Высота откидки и темп выполнения упражнения должны быть такими, чтобы блокирующий не успел вторично поставить блок на удар с откидки.

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

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

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



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

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

Эти упражнения развивают у игроков способность видеть действия блокирующих.

### **3 Совершенствование технико-тактических действий в контратаке**

### **3.1 Методика индивидуальной тренировки организации контратакующих действий после игры в защите и подстраховке**

К этому разделу относятся комбинированные упражнения, ценность которых заключается в том, что наряду с отработкой взаимодействий в нападении и защите, в них совершенствуется быстрое переключение игроков от одних действий к другим. Кроме того упражнения этого раздела позволяют совершенствовать индивидуальные действия после подстраховки и игры в защите. Такие действия требуют от волейболистов высокого уровня физической подготовленности. Эффективность упражнений обеспечивается активными действиями сразу же после отражения мяча. С этой целью необходимо подбирать упражнения, стимулирующие у защитника быстроту реакций и действий, ловкость и ориентировку на площадке.

#### *Примерные упражнения.*

1 Совершенствование нападающих ударов после игры в защите.

Игроки располагаются в зоне 4, посылают мяч в зону 3, который ударом отправляет мяч назад; нападающий, отыграв в защите мяч на связующего, получает передачу на удар и атакует через сетку (рисунок 15).

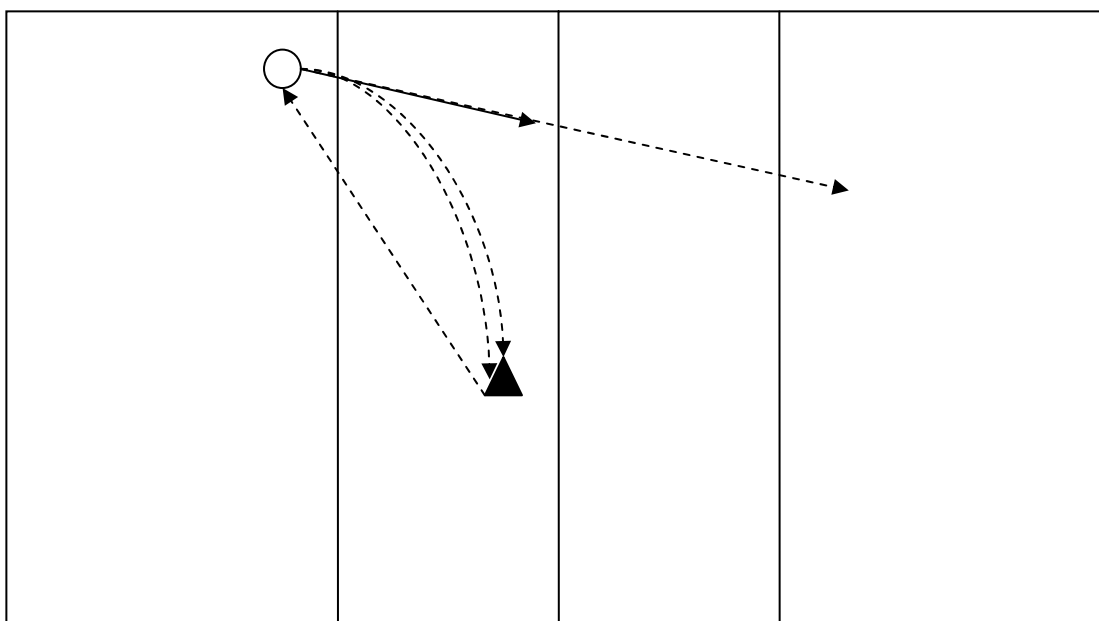


Рисунок 15 - Нападающий удар после игры в защите

То же, но нападающий в зоне 4 непосредственно у сетки даёт передачу связующему вдоль сетки "оттягивается" назад, готовится отразить мяч в защите.

То же, но связующий даёт передачу перед собой "метр", игрок, отразивший мяч в защите, перемещается в зону 3 и совершает нападающий удар через сетку.

2 Совершенствование нападающих ударов после перемещений и игры в защите.

Игроки располагаются в зоне 1, тренер ударом посылает мяч в зону 6, где переместившийся игрок отыгрывает мяч в защите в зону 2, далее удар производится в зону 4, где также игрок возвращает мяч тренеру, далее следует передача на удар в зону 4, удар через сетку (рисунок 15). На противоположной стороне возможно подключение защитников в зонах 5 и 1. При успешной игре в защите выполняется контратака с задней линии с передачи вспомогательного игрока.

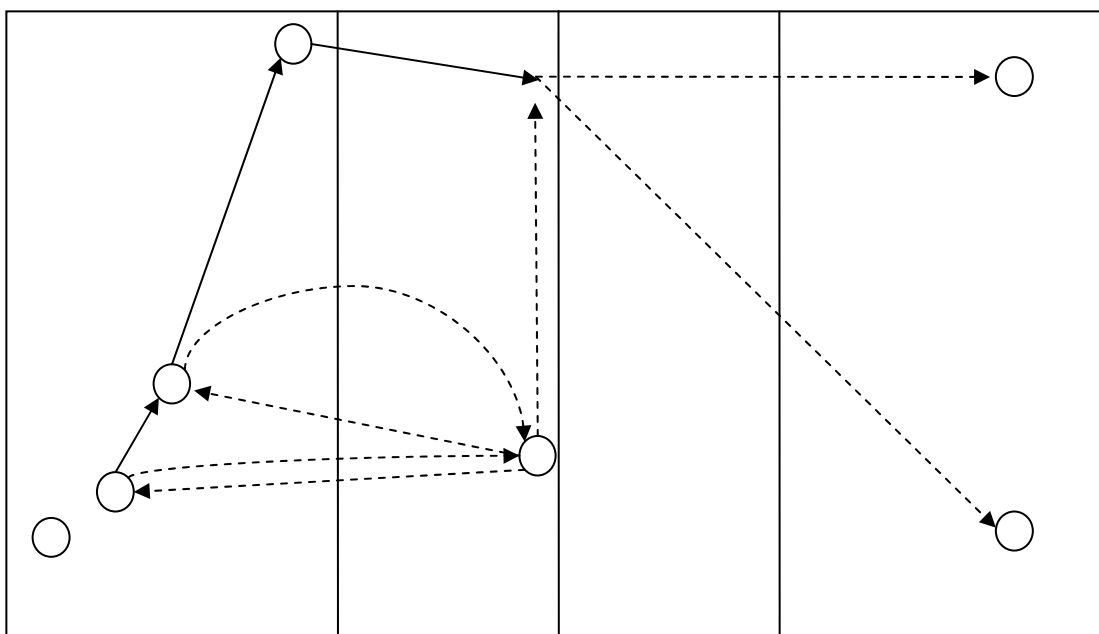


Рисунок 16 - Нападающий удар после перемещения и игры в защите

То же, но удар через сетку в зоне 2; движение игроки начинают из зоны 5; игра в защите в зоне 6; тренер даёт передачу за голову в зону 2; забегание за спину тренера и удар через сетку. Усложняется упражнения обязательным падением в зоне 6.

3 Совершенствование нападающих ударов после игры в защите и перемещений в парах.

Игроки, располагаясь в зонах 1 и 5, посылают друг в друга мячи нападающими ударами, одновременно, перемещаясь к сетке, бьют через неё. Далее смена функций игроков. Нападающий удар через сетку наносит спортсмен, игравший в защите (рисунок 17).

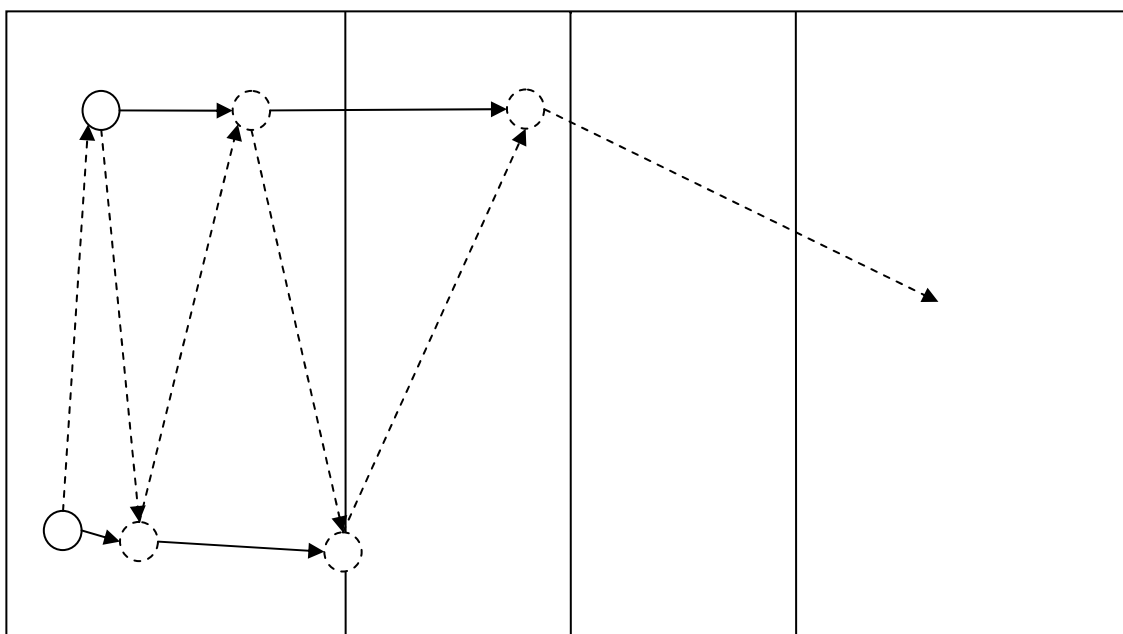


Рисунок 17 - Нападающий удар после игры в защите и перемещений в парах.

То же, но игрок, который производит нападающий удар, выходит к сетке и даёт передачу за голову. Игрок, отразивший мяч в защите забегает в зону 2 и производит удар на краю сетки (рисунок 18).

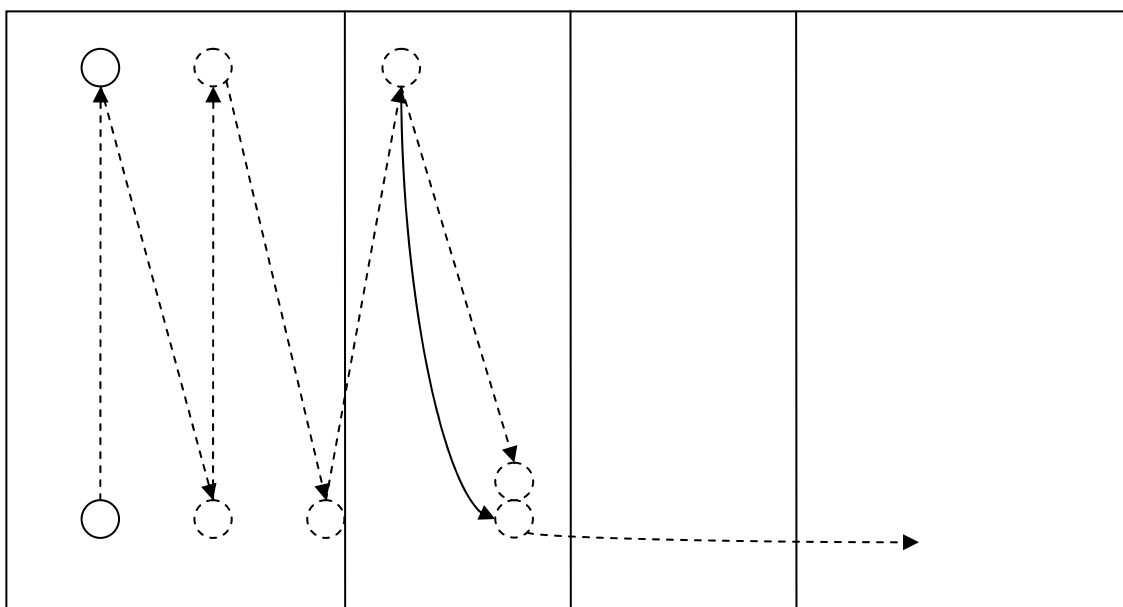


Рисунок 18 - Нападающий удар, после игры в защите с выходом к сетке для второй передачи за голову

4 Совершенствование игры в нападении после приёма мяча с подачи и нападающих ударов через сетку.

Игрок в зоне 5 принимает мяч с подачи, направляет его связующему игроку, тот выполняет передачу на удар в зону 4; разбег, нападающий удар через сетку. После удара игрок "оттягивается" назад. В зоне 2 (на противоположной стороне) вспомогательный игрок с собственного подбрасывания посылает мяч в игрока; мяч отбивается на связующего; передача нападающему - удар через сетку и т.д. Серия: 9-10 мячей (рисунок 19). В данном упражнении важно большое количество мячей у вспомогательного игрока.

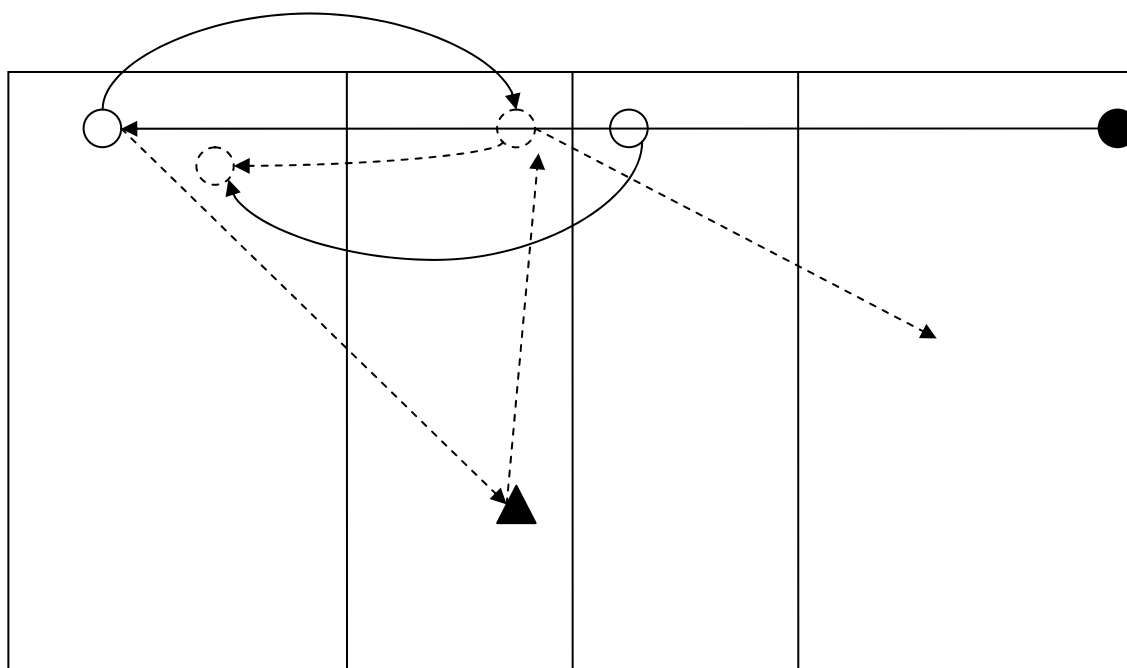


Рисунок 19 - Нападение после приёма мяча с подачи и нападающих ударов через сетку

5 Совершенствование нападающего удара после приёма мяча с подачи и игры в защите. Упражнение проводится в тройках.

Два игрока участвуют в нападении и игре в защите, третий, вспомогательный игрок, исполняет роль связующего. Подача через сетку, приём, передача связующему игроку; далее следует передача на нападающий удар через сетку. В защите производится отыгрыш мяча связующему игроку, который под сеткой прошёл на противоположную сторону, передача на

нападающий удар через сетку. Связующий игрок вновь проходит под сеткой и готовится дать передачу. После определённого количества повторений игроки меняются местами со связующим игроком (рисунок 20). Подача выполняется упрощённая с середины площадки.

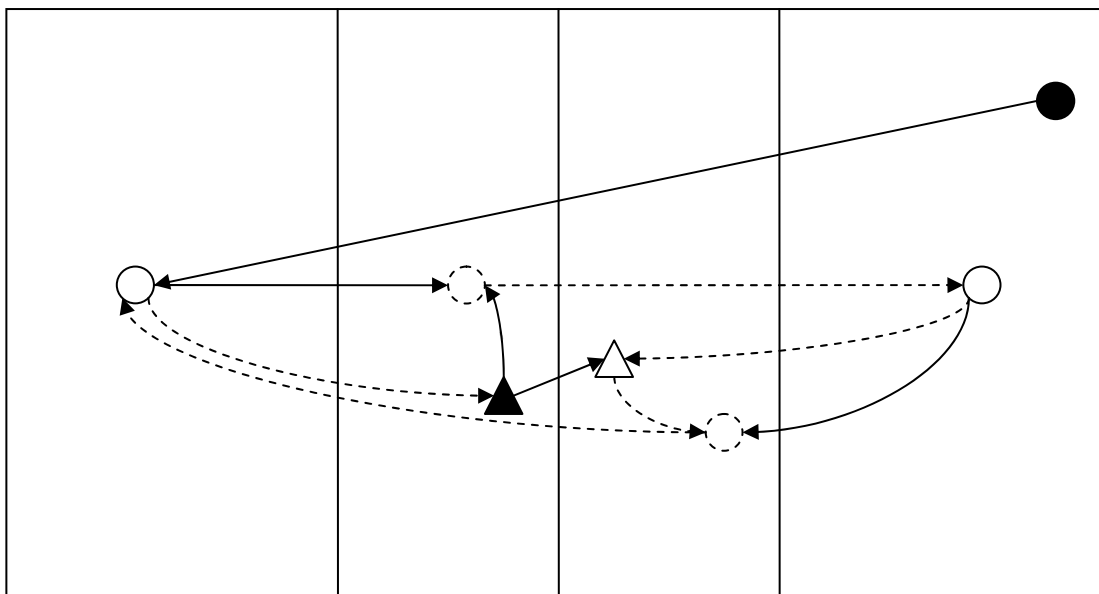


Рисунок 20 – Совершенствование нападающего удара после приёма с подачи и игры в защите.

При высокой организации действий и достаточной подготовленности игроков возможен интересный вариант этого упражнения: после передачи связующий "оттягивается" назад на своей стороне, а игрок, который только что напал через сетку, проходит под ней и готовится дать передачу игроку, который принял в защите его удар. И так происходит постоянная смена.

Упражнения этого раздела требуют от игроков более качественной игры в защите. Ведь только точный отыгрыш позволит продолжить упражнение по схеме. Эти упражнения помогают развивать игрокам не только точную, чёткую доводку мяча до связующего, но и требуют от них быстрого перехода от защиты к нападению и от нападения к защите. Это максимально приближает тренировочный процесс к игровой обстановке.

### 3.2 Методика тренировки атакующих действий после блокирования

Основной задачей упражнений этого раздела является тренировка быстрого перемещения после блокирования в место, удобное для нападающего удара. Основной методикой тренировки контратакующих действий после группового блокирования является умелое взаимодействие двух блокирующих со связующим игроком при его выходе к сетке и организации атаки. Ведь применение комбинаций в доигровочных ситуациях усложняет и повышает ценность данных упражнений.

На начальном этапе тренировки применяется имитация техники блока со скоростными перемещениями блокирующих игроков вдоль сетки без активного противоборства соперника. Упражнения, в которых отрабатываются эти взаимодействия, организуются с таким расчётом, чтобы большинство перемещений вдоль сетки проводилось в правую сторону (к месту основной атаки).

Дальнейшая тренировка проводится с постепенным усложнением задач блокирующих. Нападение со стороны соперника с собственного подбрасывания или с передачи связующего повышает нагрузку и интерес у блокирующих игроков. Нагрузка варьируется за счёт изменения количества повторений, длины перемещений и темпа проведения атаки.

#### *Примерные упражнения.*

1 Совершенствование индивидуальной тренировки организации атакующих действий после постановки одиночного блока.

Игрок в зоне 4 имитирует одиночный блок (2-3 раза), "оттягивается" назад в зону 5. Из зоны 6 вспомогательный игрок набрасывает мяч связующему игроку в зону 3, передача на нападающий удар через сетку. После приземления имитация блока, "оттяжка" назад и вновь повторение всех действий. Серия 6-8 мячей.

Нагрузка варьируется за счёт имитации блока с перемещением в зонах 4-



3-2, самостраховку с падением после постановки блока.

Дальнейшее совершенствование проводится с применением передач на край сетки с более быстрым темпом ("полупрострелы", "прострелы").

То же, но нападение проводится за спиной связующего в зоне 2, набрасывание мяча из зоны 6, блокирующий игрок после блока перемещается в зону 2 для нападающего удара.

2 Совершенствование нападающих ударов с укороченных передач после постановки одиночного блока с перемещением.

Имитация блока в зонах 4 и 3, перемещение в зону 2; вспомогательный игрок из зоны 6 набрасывает мяч связующему игроку. Передача на удар с короткой передачи ("взлёт"). Серия 6-8 ударов (рисунок 21).

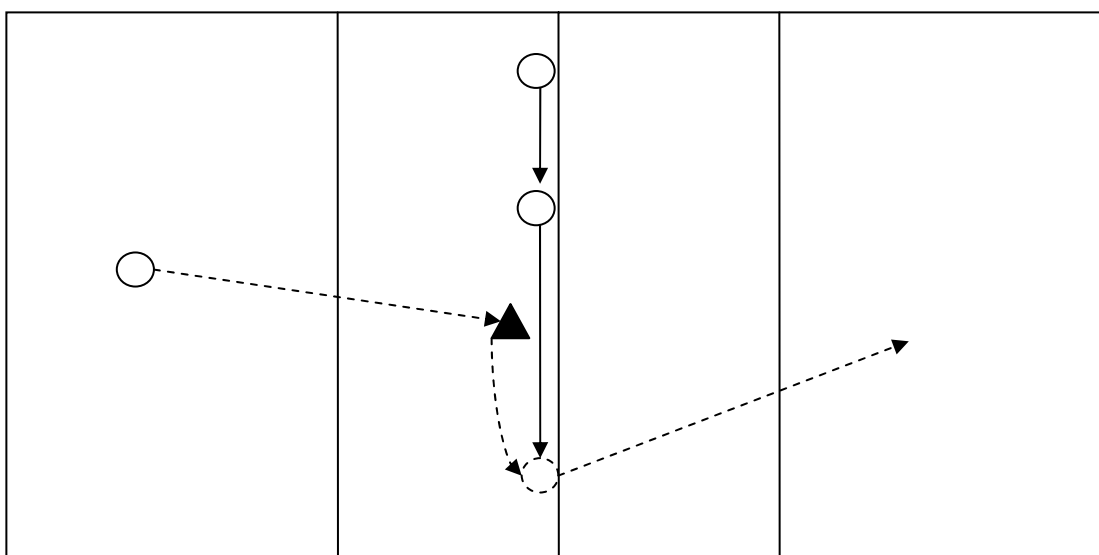


Рисунок 21 - Нападающий удар с укороченной передачи после постановки одиночного блока с перемещением

В зонах 4 и 3 блокирование нападающих ударов. Вспомогательные игроки с собственного подбрасывания на противоположной площадке производят нападающие удары из зон 2 и 3 (рисунок 22).

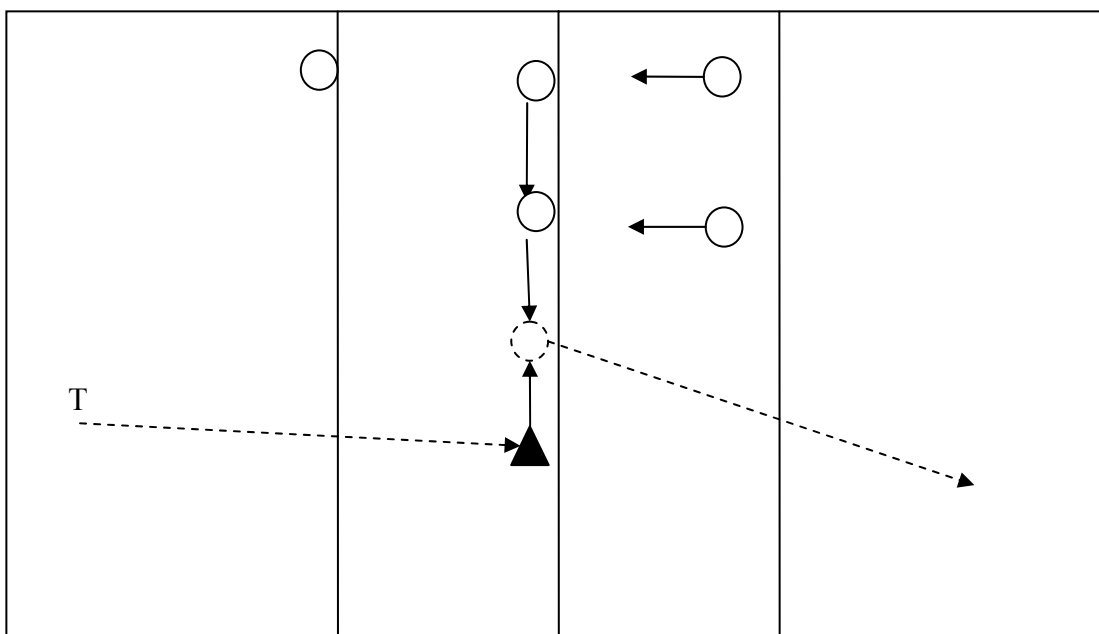


Рисунок 22 - блокирование нападающих ударов

3 Совершенствование нападающих ударов после постановки блока, самостраховки и перемещений.

Имитация одиночного блока в зоне 4, поворот на 180 градусов, вспомогательный игрок в зоне 5 набрасывает мяч для подстраховки, он же набрасывает мяч связующему игроку, для передачи на удар (передача укороченная).

То же, но в зонах 3 и 2. Вспомогательные игроки набрасывают мячи соответственно в зонах 6 и 1 (две серии по 3 удара). Связующий даёт три передачи, "полупрострел" в зону 4, "прострел" в зону 3, "взлёт" в зону 2.

Связующий игрок движется вместе с нападающим из зоны 4 в зону 2, делая передачу на удар (связующий пасует перед собой - "взлёт") (рисунок 23).

4 Совершенствование организации атакующих действий после постановки группового блока.

Имитация группового блока в зоне 3 (2-3 раза). "Оттяжка" назад между зонами 2 и 3, к сетке выходит связующий, вспомогательный игрок из зоны 6 набрасывает мяч связующему. Следует передача на удар в зону 3 или 2. В дальнейшем смена мест блокирования соответственно в зонах 4 и 2 (6-8 мячей) (рисунок 24).





то, что они только что активно участвовали в противодействии над сеткой, игре в защите или подстраховке.

*Примерные упражнения.*

1 Совершенствование командной тактики нападения после постановки одиночного блока.

Вспомогательные игроки в зонах 4-2-3 с собственного подбрасывания производят нападающие удары; им противодействуют блоком игроки в соответствующих зонах (2-3 удара). После чего по команде тренера вспомогательные игроки из зоны 6 набрасывают мяч связующему, который выходит к сетке и организует атаку, где участвуют игроки, только что ставившие блок (рисунок 26).

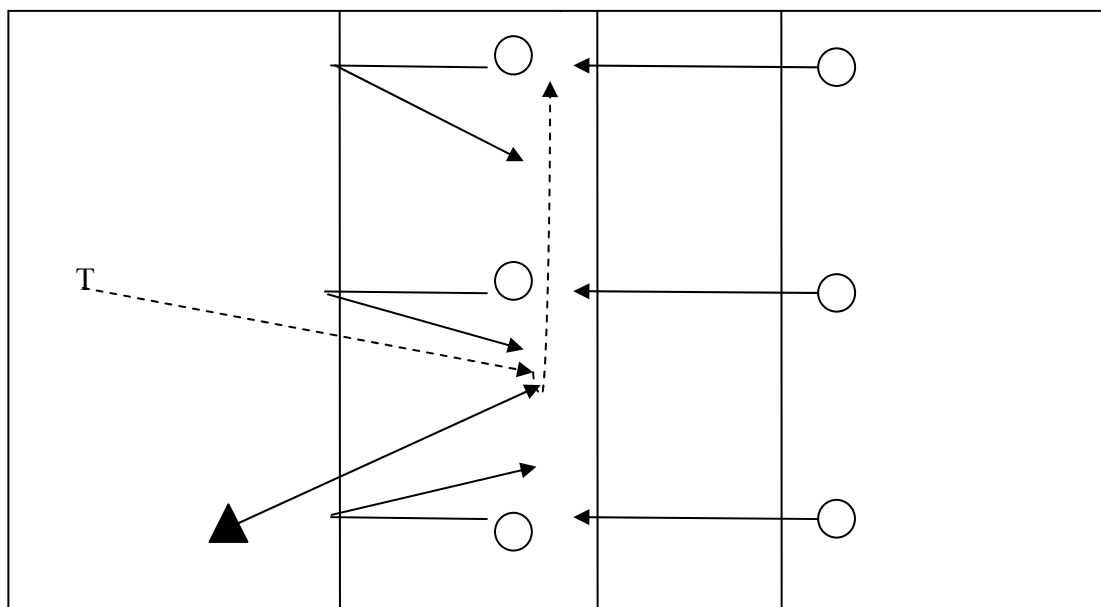


Рисунок 26 – Командная тактика игры в нападении после постановки одиночного блока

Для придания упражнению игрового характера, целесообразны контратакующие удары по задней линии в защитников на вспомогательной стороне.

2 Совершенствование командной тактики нападения после игры в защите и блокирования.

На вспомогательной площадке на специальном помосте тренер посылает мяч из зоны 4 обманными или нападающими ударами через сетку. В случае отражения мяча к сетке между зонами 2 и 3 выходит связующий из зоны 1 и организует атаку. В случае неудачной игры в защите вспомогательные игроки на противоположной стороне перебрасывают мячи, и команда организует доигровку (рисунок 27).

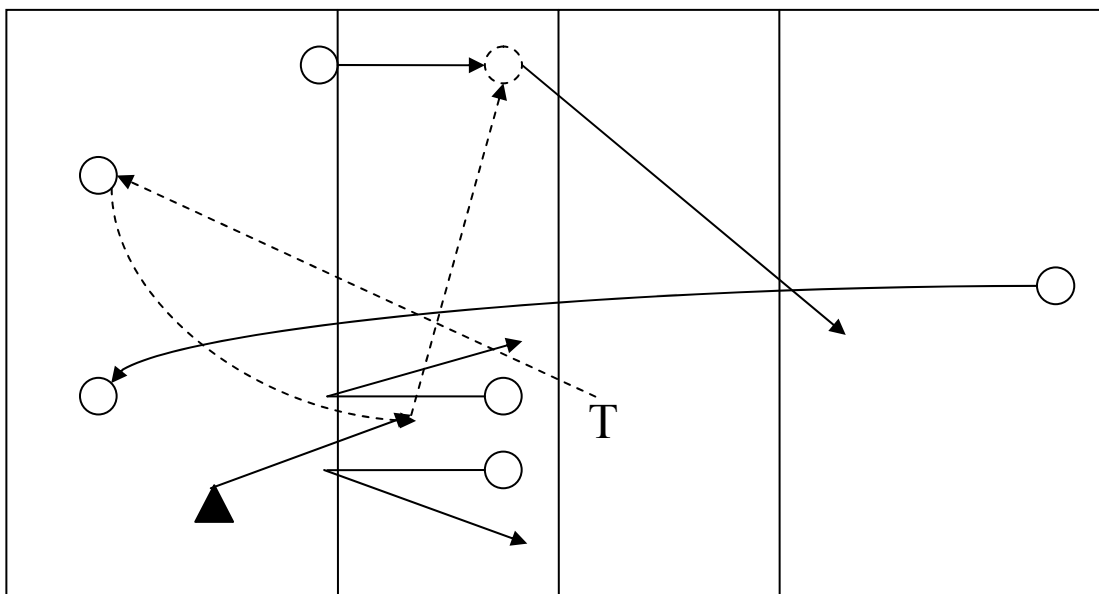


Рисунок 27 – Командная тактика игры в нападении после игры в защите и блокирования

По команде тренера игроки ставят одиночный или групповой блок. Нагрузка создаётся за счёт разнообразия применяемых тренером ударов, обманов и т.д.

Аналогичным образом тренер проводит удары в других зонах.

3 Совершенствование командной тактики организации атаки в доигровочных ситуациях.

На площадке располагается основной состав, с противоположной стороны площадки вспомогательные игроки перебрасывают мяч, к сетке выходит связующий и организует атаку. После нападения быстрая "оттяжка" назад, вспомогательные игроки направляют мяч в различные зоны, следует доигровка, игроки передней линии вновь участвуют в атаке и т.д..

Упражнение должно выполняться без остановок (5-6 мячей), после чего

переход. В упражнениях 1, 2, 3 возможно применение комбинаций в доигровочных ситуациях с скрестным и без скрестного перемещения игроков. Выполнение этих упражнений в поточном порядке, без остановок, значительно повышает их эффект

4 Совершенствование командной тактики нападения после блокирования и игры в защите.

Основной состав готовится к отражению атаки. На противоположной стороне вспомогательные игроки поочередно, с собственного подбрасывания, производят нападающие удары или обманы в зонах "2,3,4,4,3,2". Основной состав противодействует блоком и играет в защите. При отыгрыше мяча к сетке выходит связующий игрок и организывает атаку. В случае потери мяча при игре в защите вспомогательные игроки на другой стороне готовятся перебросить мяч. Дозировка в этом упражнении следующая: две серии по 6 ударов вспомогательных игроков, после чего переход.

## **Заключение**

Предложенный методический подход в процессе тренировки дает возможность тренеру вести более конкретный учет в реализации атакующих и констатирующих ситуаций в игре. Упражнения указанные в приложениях дают возможность совершенствования быстрого перехода от защитных действий к атаке, что позволяет оптимизировать игровой компонент и способствует более результативной игре в нападении. Упражнения методических рекомендаций являются максимально приближенными к соревновательным условиям.



## Список использованных источников

**1 Железняк, Ю.Д.** К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк, - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.


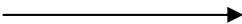


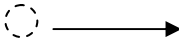
**2 Беляев А.В.,** Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В Савин – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.

**3 Клещёв Ю.Н.,** Волейбол / Ю.Н. Клещёв, – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400с., ил. (Серия «Школа – тренера»).

**4 Ивойлов А.В.,** Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки/А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с., ил.

## Приложение А (обязательное)

### *Условные обозначения*

путь мяча	
путь игрока	
игрок	
игрок с мячом	
тренер	T
переместившийся игрок	
подача	