

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Кафедра физического воспитания

В. А. Ткачук, В. К. Асипчик, В. А. Мойсевич

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГРУППАХ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ: ВОЛЕЙБОЛ

Методические рекомендации
для тренеров, преподавателей и студентов БГУИР

Минск БГУИР 2009

УДК 796.325(075.8)
ББК 75.569я73
Т48

Ткачук, В. А.
Т48 Учебно-тренировочный процесс в группах специализации : волейбол : метод. рекомендации для тренеров, преп. и студ. БГУИР / В. А. Ткачук, В. К. Асипчик, В. А. Мойсевич. – Минск : БГУИР, 2009. – 20 с.
ISBN 978-985-488-455-4

Изложен практический материал в соответствии с требованиями программы высшей школы по физическому воспитанию для студентов основного отделения, специализирующихся по волейболу.

Издание предназначено для тренеров, преподавателей и студентов.

УДК 796.325(075.8)
ББК 75.569я73

ISBN 978-985-488-455-4

© Ткачук В. А., Асипчик В. К.,
Мойсевич В. А., 2009
© УО «Белорусский государственный
университет информатики
и радиоэлектроники», 2009

Содержание

Введение.....	4
1. Основные задачи и направленность учебных занятий	5
2. Техническая подготовка.....	6
3. Tактическая подготовка	17
Литература	20

Библиотека БГУИР

Введение

В рамках программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений, включающей различные виды спорта, достойное место отведено волейболу. Наиболее эффективной формой организации занятий по волейболу со студентами является специализированная группа.

Занимаясь волейболом в вузе, студенты в соответствии с требованиями программы на теоретических занятиях знакомятся с правилами игры, основными методами обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки, а также сведениям по истории развития волейбола.

На практических занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку работа спортивных групп по волейболу наряду с другими видами стала одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе, то особого внимания заслуживают вопросы планирования такой работы, определение объема и содержания учебного материала, а также методики обучения.

В настоящем учебном издании в соответствии с требованиями учебной программы представлен практический материал для студентов основного отделения, специализирующихся по волейболу.

При разработке методических рекомендаций использовался накопленный многолетний опыт работы кафедры физического воспитания в организации учебного процесса по специализациям.

1. Основные задачи и направленность учебных занятий

Курс физического воспитания студентов основного отделения, специализирующихся по волейболу, предусматривает:

- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всестороннюю физическую подготовку;
- профессионально-прикладную физическую подготовку с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки по волейболу;
- совершенствование спортивного мастерства;
- подготовку студентов для работы в качестве общественных инструкторов и судей.

Кроме того, задачами 4-летнего обучения по курсу волейбола являются:

1. Развитие основных физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.
2. Обучение основным техническим приемам: основам техники стоек и перемещений; подаче; приему и передаче мяча; нападающему удару.
3. Обучение начальным тактическим действиям, в основном индивидуальным и групповым.
4. Приучение к игровой обстановке. Участие в соревнованиях.
5. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры в волейбол.
6. Совершенствование основных технических действий.
7. Совершенствование тактики индивидуальных, групповых, командных действий.
8. Определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого – индивидуализация видов подготовки. Приучение к соревновательным условиям.
9. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу.
10. Участие в первенстве факультета (университета) по волейболу.

2. Техническая подготовка

Стойки и перемещения

Стойка в волейболе – положение игрока, удобное для перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

В зависимости от угла сгибания ног различают среднюю, высокую и низкую стойки. Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате перемещения массы тела на переднюю часть стопы, сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед. При этом предплечья согнуты в локтевых суставах, руки находятся на уровне пояса (рис. 2.1).

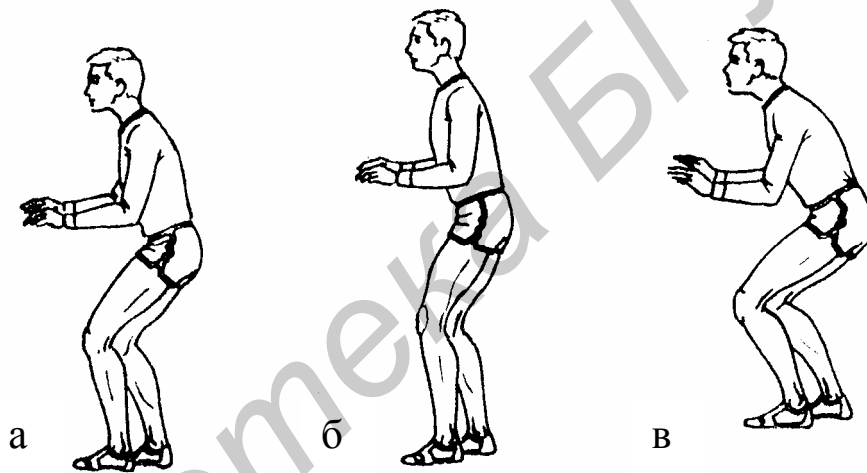


Рис. 2.1. Стойки в волейболе

Ошибки, встречающиеся при выполнении стоек и перемещений

1. Сгибание ног в коленных суставах не соответствует принятой стойке: например, в средней стойке ноги согнуты или игрок стоит на прямых ногах.

2. Несвоевременное перемещение: волейболист опаздывает или выходит раньше к сетке при выполнении нападающего удара, медленно перемещается и не успевает принять мяч после атаки соперника.

3. Нерациональный способ перемещения: волейболист перемещается для блокирования окрестным шагом, пытается достать мяч, улетающий за пределы площадки, двигаясь спиной вперед.

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Игровая площадка (рис. 2.2) представляет собой прямоугольник со сторонами 18×9 м и включает 6 зон. Исходя из этих зон, волейболе строятся упражнения по технике и тактике.

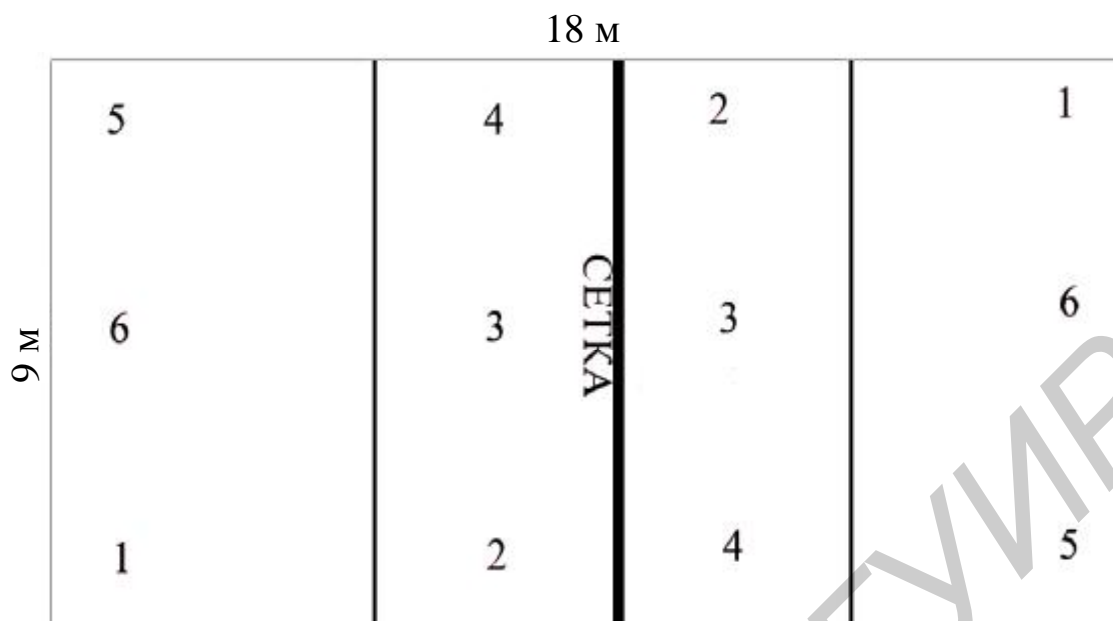


Рис. 2.2. Игровая площадка

Упражнения для совершенствования техники стоек и перемещений

1. Из низкой, средней и высокой стоек игрок перемещается по площадке в различных направлениях с последующим принятием исходных положений для приема мяча сверху и снизу.

2. Перемещение из зоны 4 (см. рис. 2.2) в зону 3 и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.

3. То же, что и в упражнении 2, но перемещение из зоны 2 в зону 3 и обратно.

4. Перемещение шагом вперед, в стороны, назад, с выполнением передачи мяча над собой.

5. То же, что и в упражнении 4, но игроки перемещаются бегом.

6. Игроки построены в колонну в зоне 6. Преподаватель бросает мяч из зоны 4 в зону 3, куда выходит занимающийся. Он передачей возвращает мяч, а сам направляется в конец колонны.

7. То же, что и в упражнении 6, но преподаватель находится в зоне 2.

8. Игроки построены в колонну в зоне 1. Преподаватель посылает мяч из зоны 6 в зону 2, куда поочередно выходят занимающиеся и передают мяч в зону 3.

9. То же, что и в упражнении 8, но игроки построены в зоне 5, а преподаватель посылает мяч в зону 4.

10. Встречная передача мяча из колонн, расположенных одна против другой. После передачи игроки перемещаются в конец противоположной колонны.

11. Из зон 4, 2, 3 выход к сетке, прыжок и имитация нападающего удара.

12. Выход вперед и прием нападающих ударов.

Передача мяча сверху двумя руками

В исходном положении (рис. 2.3) туловище игрока расположено вертикально (положение 1), ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди (2). Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом (3), кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение, выпрямление ног, туловища и рук. В момент приема мяча пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают его поступательное движение (4). В результате встречного движения рук (руки, туловище и ноги разгибаются) мячу придается новое поступательное движение вперед – вверх (5). Руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч, придавая ему определенное направление (6). Выполнив передачу, игрок принимает положение высокой стойки (7, 8).

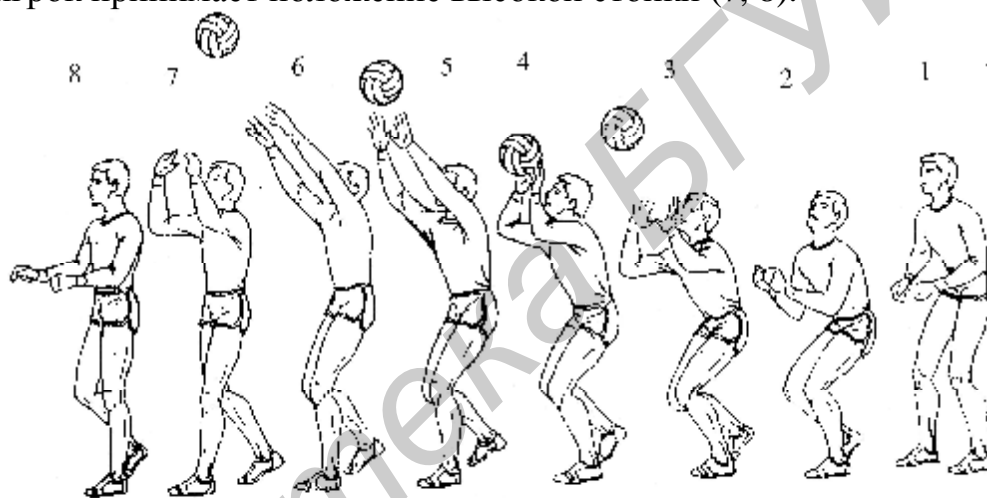


Рис. 2.3. Передача мяча сверху двумя руками

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху

1. Несвоевременный выход к мячу: игрок перемещается медленно в сторону, вперед или назад и вместо того, чтобы принять мяч у лица, вытягивает к нему руки. Неправильное расположение рук на мяче вызывает бросок или захват мяча.

2. Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передачей: волейболист принимает мяч не у лица, а вытягивает к нему руки, в момент приема стоит на прямых ногах.

3. Несимметричное положение кистей на мяче: большие пальцы рук направлены вперед, локти отведены в стороны или опущены вниз.

4. Мяч принимается на уровне груди или над головой: отсутствует амортизация при соприкосновении мяча с пальцами рук; мяч принимается на слишком напряженные или расслабленные пальцы; кисти не сопровождают мяч; отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху

1. Передачи мяча в стену из положения средней стойки с расстояния 2 м от нее.

2. Передачи мяча в стену из положения высокой стойки с расстояния 1,5 м от нее.

3. Передачи мяча в стену из положения низкой стойки с расстояния 1 м от нее.

4. Поточная передача мяча в парах на расстоянии 4 м между парами. После передачи игрок поворачивается на 360°.

5. То же, что и в упражнении 4, но после передачи игрок выполняет приседание или сгибание рук в упоре лежа.

6. В тройках. Игроки располагаются треугольником. Двое поочередно посылают мяч на третьего, который из положения средней стойки посылает мяч в обратном направлении.

7. В парах. Один игрок с расстояния 2 м бросает мяч в стену, находясь на расстоянии 3 – 4 м от нее, принимает отскакивающий мяч и передает его партнеру.

8. В парах на расстоянии 4 м друг от друга игроки передают мяч, продвигаясь приставными шагами в одну сторону.

9. То же, что и в упражнении 8, но игроки, продвигаясь в сторону, переступают через три гимнастические скамейки, поставленные на расстоянии 3 м одна от другой.

10. В парах игроки располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. Один передает мяч на 2 м за голову другому и выходит на 1 м вперед. Партнер перемещается назад и передает мяч обратно на продвинувшегося вперед игрока и т. д. Волейболисты выполняют 5 – 6 передач, продвигаясь в одну сторону, а затем в обратном направлении.

11. Передачи двумя руками через сетку из колонн игроков, расположенных одна против другой. Упражнение выполняют две колонны игроков с каждой стороны сетки на расстоянии 4 м одна от другой. По сигналу игрок передает мяч через сетку в колонну игроков, расположенную напротив, и перемещается в конец колонны, расположенной рядом.

12. Игроки располагаются в колоннах в зонах 2 и 4 (см. рис. 2.2). Выполняется передача мяча из зоны 2 в зону 4 и обратно. Игрок, выполнивший передачу, убегает в конец встречной колонны.

13. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 и по одному в зонах 3 и 6. Из зоны 6 мяч передается в зону 2, из зоны 2 – в зону 3, а затем в зону 6. Игрок, выполнивший передачу в зоне 2, перемещается в конец колонны.

14. То же, что и в упражнении 13, но мяч из зоны 2 передается в зону 4.

15. Игроки стоят в колонне в зоне 4 и по одному в зонах 3 и 6. Из зоны 6 мяч передается в зону 4, из зоны 4 – в зону 3, а затем в зону 6. Игрок, выполнивший передачу в зоне 4, перемещается в конец колонны.

16. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 и по одному в зонах 4 и 6. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3. Из зоны 6 игрок перемещается в зону 3, выполняет передачу в зону 4 и перемещается в конец колонны. Игрок, стоящий в зоне 4, возвращает мяч в зону 6.

Передача мяча снизу двумя руками

Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками (рис. 2.4). При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед (положения 2 – 5). При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимается несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед – вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног.

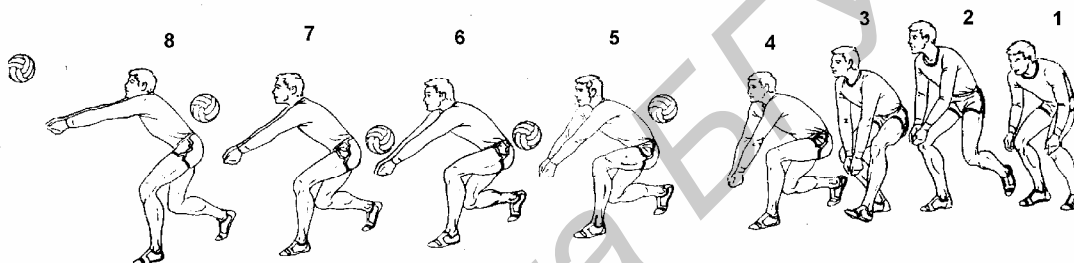


Рис. 2.4. Передача мяча снизу двумя руками

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча снизу двумя руками

1. Несвоевременный выход к мячу: игрок перемещается медленно и в результате не дотягивается до мяча или, когда мяч летит сбоку от волейболиста, выставляет руки в стороны.

2. Неправильное положение рук: расположены несимметрично; предплечья не супинированы и недостаточно сведены; руки согнуты в локтевых суставах.

3. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча: игрок при незначительной скорости полета мяча подставляет руки без встречного движения вперед – вверх, и мяч не долетает до партнера; или, наоборот, мяч летит с большой скоростью, а игрок активным встречным движением подставляет руки, и мяч, отскочив, летит далеко за пределы площадки.

Упражнения для совершенствования техники передачи мяча снизу двумя руками

1. Игроки выстраиваются в колонну в зоне 1 (см. рис. 2.2) и по одному в зонах 4 и 3. Преподаватель с мячом стоит на противоположной площадке и, пе-

ребрасывая мяч через сетку, направляет его в зону 6, из которой его двумя руками снизу передают в зону 3, а оттуда – в зону 4 и снова возвращают преподавателю. Игрок, выполнивший передачу в зоне 6, перемещается в конец колонны.

2. То же, что и в упражнении 1, но из зоны 6 мяч передается в зону 4, оттуда – в зону 3 и снова преподавателю.

3. Волейболисты располагаются колонной в зоне 6 и по одному в зонах 4 и 2. Игроки из зоны 6 поочередно передачей снизу направляют мяч в зону 2, получают его обратно, затем передают в зону 4 и перемещаются в конец колонны.

4. Игроки располагаются колонной в зоне 4 в 3 – 4 м от сетки лицом к ней. Один игрок стоит в зоне 3, другой на линии нападения и бросает мяч в сетку. Мяч поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне. После приема мяча, отскочившего от сетки, и передачи его в зону 3 игрок перемещается в конец колонны.

5. То же, что и в упражнении 4, но колонна игроков расположена в зоне 2.

Верхняя прямая подача

В исходном положении игрок находится лицом или вполборота к сетке (положение 1 на рис. 2.5). Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху (2). Мяч подбрасывают несколько вперед, на 1 м над вытянутой рукой (3), бьющей рукой выполняют замах вверх – назад, прямая рука отводится назад (4). Во время удара бьющая рука движется вперед – вверх (5), удар выполняется впереди игрока (6 – 8). Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара накладывать кисть руки на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси, тогда он останется в пределах площадки, хотя и имел первоначальное направление полета вперед – вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко, напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать.

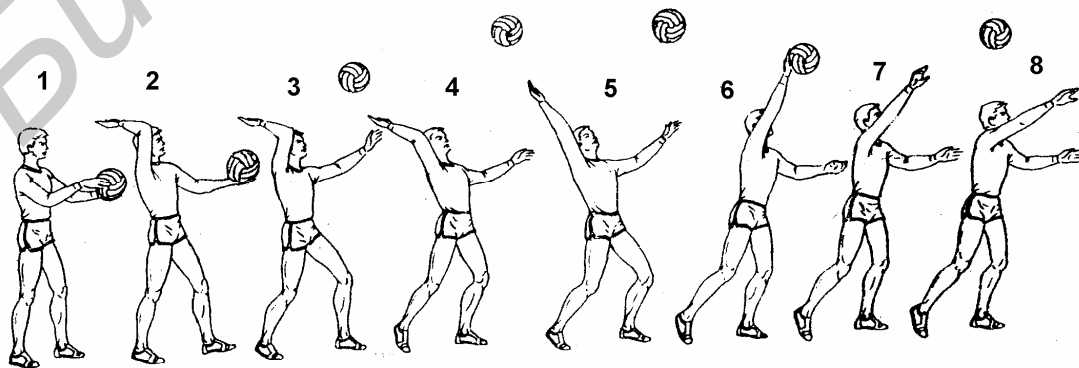


Рис. 2.5. Верхняя прямая подача

Ошибки, встречающиеся при выполнении верхней подачи

1. Неправильное исходное положение: игрок держит мяч не на уровне груди, а внизу, что мешает точности подброса мяча.

2. Неточный подброс мяча: игрок подбрасывает мяч не перед собой вертикально вверх, а в сторону, вперед, за голову. В результате бьющая рука не попадает точно по центру мяча, он летит в сторону, вверх, вниз.

3. Недостаточный или чрезмерный замах рукой для удара: удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе; кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена; игрок опаздывает или раньше выносит руку для удара и в результате попадает по мячу то предплечьем, то пальцами.

4. При замахе тяжесть тела не переносится на ногу, стоящую сзади, а при ударе – на ногу, стоящую впереди: в момент удара не разворачиваются плечи. Волейболист подает мяч, не перенося тяжесть тела вначале на ногу, стоящую сзади, а затем на ногу, стоящую впереди, то есть не использует удобного положения для нанесения удара, и в этом случае удар по мячу производится только за счет бьющей руки, без включения туловища. Не разворачивая плечи при ударе, игрок снижает его силу и сужает угол обстрела площадки соперника.

Н а п а д а ю щ и й у д а р

При игре в волейбол используются прямой, боковой, нападающие удары с поворотом кисти руки и туловища.

Техника прямого нападающего удара (рис. 2.6) такова: волейболист, находясь в высокой стойке и определив направление и траекторию полета мяча, постепенно увеличивая скорость разбега (положение 1), устремляется к месту отталкивания (2) для выполнения нападающего удара. Начало и скорость разбега волейболиста зависят от скорости, расстояния и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз – назад (3), волейболист выставляет вперед правую ногу (стопорящий шаг) и, приставляя левую ногу и опираясь на параллельно поставленные стопы, сгибает ноги (4). Одновременным махом руками вниз-вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх (5). Правая рука, производя замах, сгибается в локтевом суставе, плечо отводится назад, туловище прогибается, левая рука находится перед туловищем, ноги сгибаются в коленных суставах.

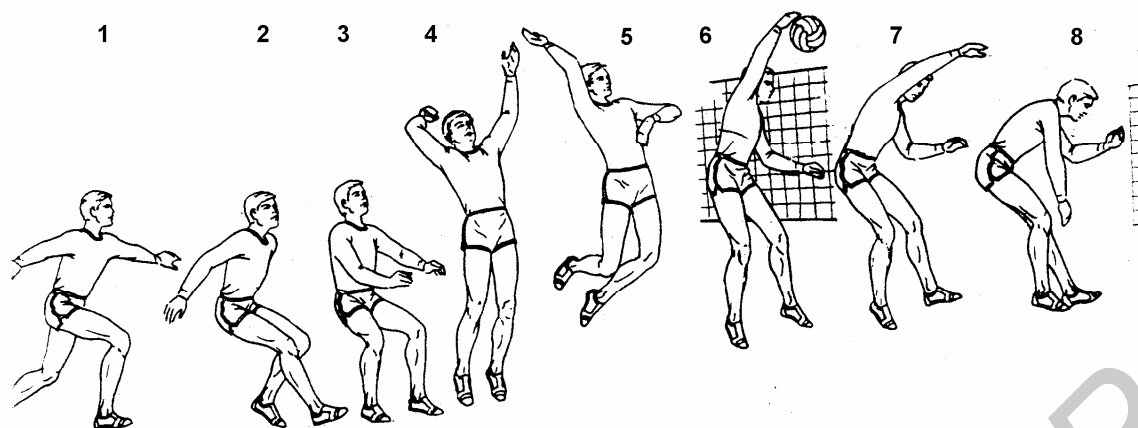


Рис. 2.6. Техника прямого нападающего удара

В наивысшей точке взлета за счет разгибания туловища и правой руки, которая движется навстречу мячу, выполняется удар, кисть накрывает мяч, левая рука опускается вниз (6). Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз, туловище наклоняется вперед (7). Игрок приземляется на полусогнутые ноги (8).

При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару, но движения при замахе и ударе те же, что и в верхней боковой подаче.

Для выполнения нападающих ударов с поворотом кисти руки и туловища повторяют движения, аналогичные прямому нападающему удару, с той лишь разницей, что игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном направлении.

Ошибки, которые встречаются при выполнении нападающего удара

1. Несвоевременный и неточный разбег: волейболист не согласовывает свой разбег со скоростью и траекторией полета мяча и выбегает к сетке преждевременно или запаздывает. Спортсмен забегает под мяч или не добегает до него, в результате прыгает и бьет по мячу либо над собой, либо за головой, либо вовсе не дотягивается до мяча.

2. Отсутствие стопорящего мяча при напрыгивании на опору: волейболист после прыжка «улетает» вперед и касается сетки, нога (ноги) недостаточно выставляется перед постановкой на опору.

3. Недостаточно энергичный мах руками перед прыжком: игрок выпрыгивает не на максимальную высоту. За счет махового движения руками облегчается нагрузка на ноги, и при активном их разгибании прыжок будет выше.

4. Удар по мячу производится над или за головой, рука в момент удара согнута в локтевом суставе, кисть не накрывает мяч сверху, рука после удара не опускается вниз. В результате снижается сила удара и мяч летит за пределы площадки.

5. Игрок ударяет рукой по сетке – это происходит за счет близкого отталкивания около сетки.

Упражнения для совершенствования техники нападающего удара

1. После передачи мяча из зоны 3 (см. рис. 2.2) прямой нападающий удар из зоны 4.
2. После передачи мяча из зоны 3 прямой нападающий удар из зоны 2.
3. То же, что и в упражнении 2, но удар выполняется из зоны 3.
4. После передачи мяча из зоны 3 прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с краев сетки.
5. То же, что и в упражнении 4, но после передачи мяча из зоны 2.
6. Прямой нападающий удар в зонах 4, 3 и 2 с коротких передач из зон 3 и 2.
7. Прямой нападающий удар в зонах 4, 3 и 2 с высоких передач из зон 4, 3 и 2.
8. После передачи мяча из зоны 3 боковой нападающий удар из зон 4 и 2.
9. То же, что и в упражнении 8, но после передачи мяча из зоны 2.
10. После передачи мяча из зоны 4 нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо.
11. После передачи мяча из зоны 4 боковой нападающий удар из зон 3 и 2.
12. После передачи мяча из зоны 3 нападающий удар с переводом влево.
13. То же, что и в упражнении 12, но после передачи мяча из зоны 2.

Б л о к и р о в а н и е

Техника индивидуального блокирования (рис. 2.7) заключается в следующем. Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара (положение 1), игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных суставах (2), а руки – в локтевых, кисти находятся на уровне головы (3). Перед блокированием нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положении (4). Определив действия нападающего, блокирующий отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение (5). Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед – вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах и пальцами выполняют движение вперед – вниз (6, 7). После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги (8).

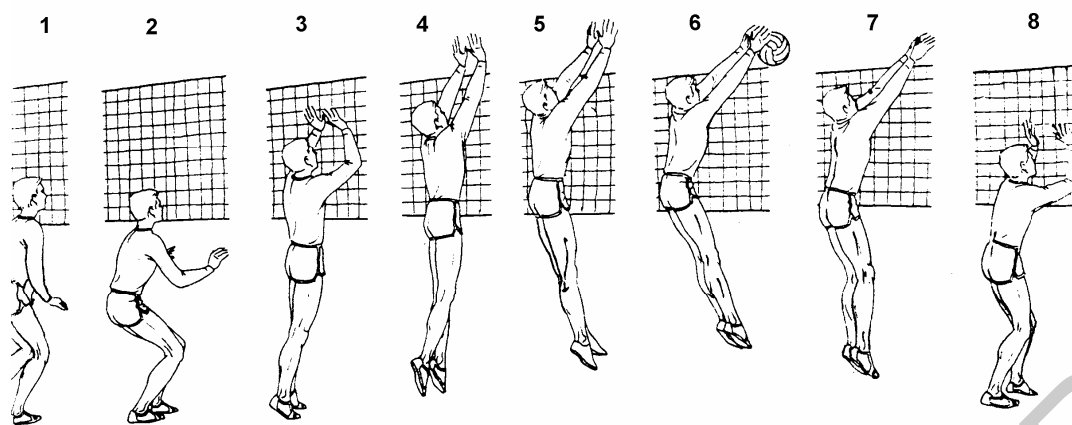


Рис. 2.7. Индивидуальное блокирование

Техника группового блокирования (рис. 2.8) отличается прежде всего согласованностью действий волейболистов, ставящих блок. Один игрок, как правило, берет на себя функции основного блокирующего, а другой – вспомогательного.

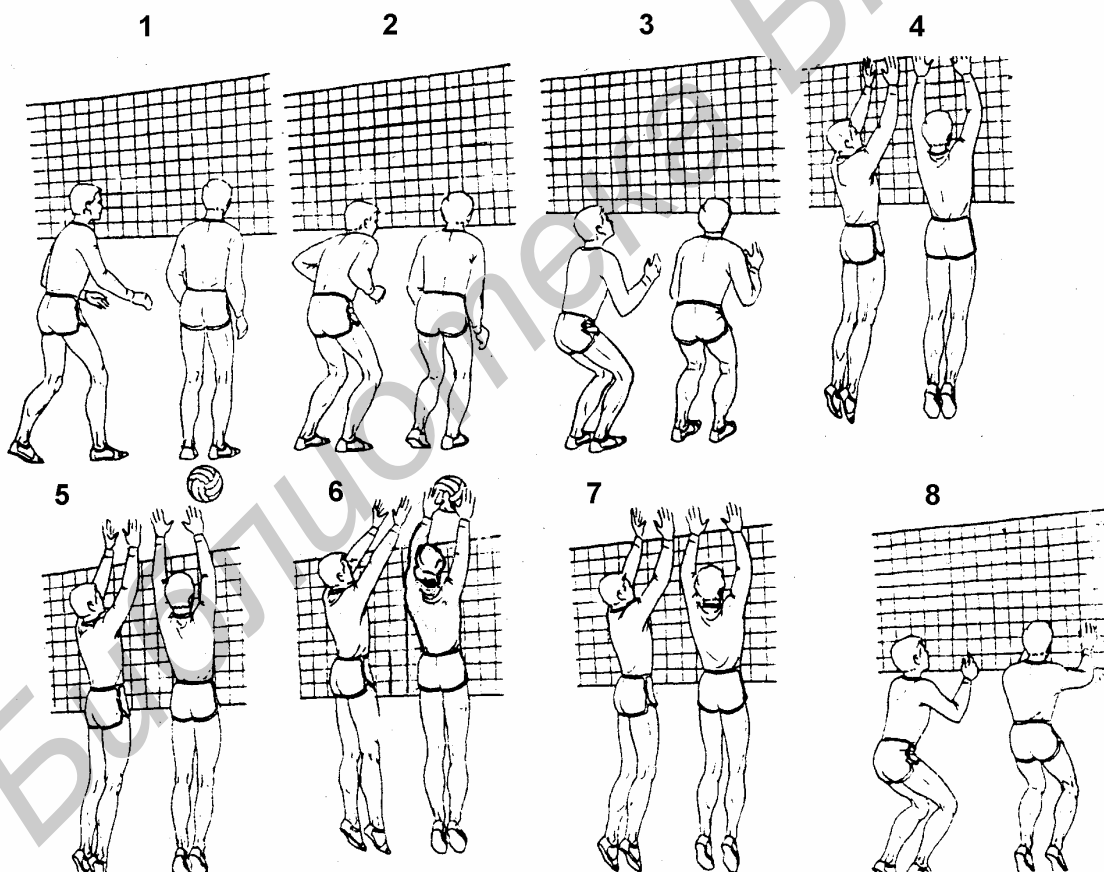


Рис. 2.8. Техника группового блокирования

Важный элемент блока – выбор места и времени для прыжка (положения 1 – 3), а также постановка рук над сеткой (положения 4 – 6). Выбор момента прыжка блокирующего определяется по действиям нападающего игрока соперника. Конкретными ориентирами для начала блока могут служить:

при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, – пересечение рукой воображаемой вертикали или замах нападающего игрока; при скоростном ударе с низкой укороченной передачи (метр полупрострел) – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока. Момент приземления (положения 7, 8 на рис. 2.7).

Ошибки, которые встречаются при выполнении блокирования

1. Отсутствие стопорящего шага перед выполнением прыжка: блокирующий задевает сетку или при перемещении в сторону сталкивается с партнером. Это связано с тем, что игрок после перемещения перед прыжком вверх не останавливается, выставив ногу (ноги) вперед или в сторону движения, а продолжает перемещаться.

2. Неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка; несвоевременный прыжок (ранний или поздний); игрок прыгает в стороне от места выполнения нападающего удара и не достает руками до мяча.

3. Волейболист прыгает близко к сетке, при прыжке выполняет мах прямыми руками, не проносит их в согнутом положении перед туловищем. В результате блокирующий, совершая прыжок, в момент маха руками задевает сетку; игрок после остановки блока опускает прямые руки вниз и задевает сетку.

Упражнения для совершенствования техники блокирования

1. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных по ходу разбега из зоны 4 (см. рис. 2.2), после второй передачи мяча из зоны 3.

2. То же, что и в упражнении 1, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

3. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполняемых из зоны 4 в различных направлениях после передачи мяча из зоны 3.

4. То же, что и в упражнении 3, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

5. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных у края сетки в зонах 4 и 2.

6. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зон 2 и 3 после прострельных передач мяча из зоны 4.

7. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зон 4 и 2 после прострельных передач мяча из зоны 2.

8. Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4 и 3, выполненных после высоких передач мяча из зоны 3.

9. То же, что и в упражнении 8, но передача выполняется из зоны 2.

3. **Тактическая подготовка**

Передачи мяча

Тактика выполнения передач состоит в том, чтобы создать наиболее удобные условия для нападающего удара. Передача на удар выполняется как можно точнее с участием нападающего, который в этот момент находится в наиболее выгодной позиции, более активен в сравнении с другими нападающими и игроками.

Передачи выполняются с изменением расстояния, высоты и скорости, а также с использованием отвлекающих действий.

Упражнения для совершенствования тактики передач мяча

В парах

1. Один игрок стоит с мячом в 3 – 4 м от сетки, другой – около нее. В одном случае первый игрок передает мяч второму и приседает – его партнер должен выполнить высокую передачу. Во втором случае первый игрок передает мяч второму и бежит к нему – партнер дает короткую передачу с места или передачу в прыжке.

2. Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии нападения (см. рис. 2.2), третий находится в зоне 3 у сетки, четвертый – в середине площадки с мячом, пятый игрок на противоположной стороне площадки имитирует блокирование. Волейболист с середины площадки посылает мяч в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 в зависимости от действий блокирующего: если он сделал движение вправо, то передача следует за голову в зону 2, если же влево, то мяч передается в зону 4.

В колоннах

3. Игроки располагаются в колонне в зоне 1 (см. рис. 2.2). Один стоит с мячом в зоне 6, еще один находится в зоне 4. Из зоны 6 мяч передается в зону 2, куда выбегает игрок из колонны, который передает мяч в зону 4 и становится в конец колонны. Из зоны 4 мяч возвращается в зону 6.

4. То же, что и в упражнении 3, но колонна расположена в зоне 5, а мяч из зоны 6 передается в зону 4, оттуда – в зону 2.

5. Игроки располагаются в колонне в зоне 3. Один игрок стоит в зоне 4, другой с мячом – в зоне 5. Последним игроком мяч передается в зону 3, откуда прострельной передачей на край сетки в зону 4, затем игрок становится в конец колонны, а мяч из зоны 4 передается в зону 5.

6. То же, что и в упражнении 5, но мяч в колонну передается из зоны 1, а оттуда в зону 2 и снова в зону 1.

7. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 на линии нападения. Один игрок находится в зоне 3, другой с мячом – в зоне 6. Последним мяч передается в зону 3 на выход игроку из колонны. Выйдя из колонны, волейболист

выполняет короткую передачу в зону 3 и становится в конец колонны, а мяч из зоны 3 передается в зону 6.

8. То же, что и в упражнении 7, но колонна расположена на линии нападения в зоне 4.

9. Игроки строятся в колонну на линии нападения в зоне 2. Один игрок находится в зоне 2, другой с мячом – в зоне 6. Из последней мяч передается на выход игроку из колонны в зону 3. Выйдя в эту зону, игрок передает мяч за голову в зону 2 и сам перемещается в конец колонны. Оттуда мяч возвращается в зону 6.

П о д а ч и

Выполняя подачу, игрок старается выиграть очко или затруднить сопернику прием мяча и усложнить для него организацию атаки.

Подача мяча делается в наиболее уязвимые места площадки при конкретной расстановке игроков соперника: на игрока, слабо владеющего приемом мяча; на игрока, вышедшего на замену; в зону выхода связующего игрока; с учетом метеорологических условий (солнце, ветер), чередуя подачи с различной силой, скоростью и длиной траектории полета мяча.

Упражнения для совершенствования тактики подач

1. Подачи мяча в зону нападения.
2. Подачи мяча к лицевой и боковой линиям.
3. Чередование подач в зону нападения и зону защиты (7 – 9 м).
4. Подачи мяча на точность в определенную зону или предмет.
5. подача мяча между игроками, принимающими ее.
6. Чередование подач на силу, нацеленных и планирующих.
7. Подачи мяча после интенсивной работы (10 – 15 приседаний в быстром темпе, выполнение «челночного» бега, пяти сгибаний рук в упоре и пр.).
8. Серия поточных подач на скорость выполнения.
9. подача на выходящего игрока.

Н а п а д а ю щ и й у д а р

Индивидуальная тактика строится на умении нападающего обходить блок соперника, на внезапности удара и сочетании различных по силе и направлению нападающих ударов. Надо уметь пользоваться ударами по блоку соперника, применять удары после различных передач, мгновенно оценивать обстановку на площадке соперника и т. п.

Групповые действия предполагают взаимодействие двух или нескольких игроков внутри линий и между ними:

– принимающего мяч с нападающим игроком передней линии, которое заключается в том, что игрок, который принимает мяч, направляет его игроку передней линии, а тот делает передачу нападающему;

- принимающего игрока с выходящим игроком задней линии, которое осуществляется направлением мяча выходящему игроку для выполнения им передачи на удар;
- передающего с нападающим и наоборот, при котором нападающий удар выполняется со второй или первой передачи;
- нападающих игроков друг с другом в своей зоне и в зоне партнера.

Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов

Передача на удар, которая выполняется игроком передней линии

1. Нападающий удар из зоны 4 (см. рис. 2.2) после высокой передачи мяча игроком зоны 3.
2. То же, что и в упражнении 1, но нападет игрок зоны 2.
3. Нападающий удар из зоны 4 после прострельной передачи мяча игроком зоны 3.
4. То же, что и в упражнении 3, но нападет игрок зоны 2.
5. Нападающий удар игрока зоны 4 в зоне 3 после короткой передачи игроком зоны 3.
6. Нападающий удар игрока зоны 2 в зоне 3 после короткой передачи игроком зоны 3.
7. Нападающий игрок зоны 4 перемещается в зону 3 и имитирует атаку, а передача направляется за голову для удара игрока зоны 2.
8. Нападающий удар игрока зоны 4 после высокой передачи игроком зоны 2.
9. Нападающий удар из зоны 2 после высокой передачи игроком зоны 4.
10. Игрок зоны 4 имитирует атаку в своей зоне, а передача игроком зоны 2 адресуется партнеру в зоне 3.
11. Игрок зоны 4 имитирует атаку в своей зоне, а волейболист зоны 3 выполняет удар с передачи игроком зоны 2 за голову.
12. Игрок зоны 2 имитирует атаку в своей зоне, а волейболист зоны 3 выполняет удар с передачи игроком зоны 4 за голову.
13. Игрок зоны 3 имитирует атаку в зоне 2 за головой у игрока этой зоны, а передача мяча следует в зону 3, куда для удара выходит волейболист зоны 4.

Передача на удар, который выполняется игроком задней линии после выхода его к сетке

1. Игрок зоны 1 (см. рис. 2.2) выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и всеми своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.
2. То же, что и в упражнении 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4.

Литература

1. Амалин, М. Е. Тактика волейбола / М. Е. Амалин. – М., 1962.
2. Беляев, А. В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе : автореф. / А. В. Беляев. – М., 1974.
3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М., 1985.
4. Волейбол / под общ. ред. А. Г. Айрияни. – М., 1972.
5. Волейбол / под общ. ред. М. Фидлера. – М., 1972.
6. Волейбол в спортивной школе / под общ. ред. Э. К. Ахмерова. – Минск, 2006.
7. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск, 1974.
8. Степнов, Г. М. Волейбол : учеб. пособие / Г. М. Степнов, В. К. Асипчик, В. А. Ткачук. – Минск, 2001.
9. Фурманов, А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск, 1983.

Учебное издание

Ткачук Валерий Андреевич
Асипчик Валерий Константинович
Мойсиевич Владимир Александрович

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС
В ГРУППАХ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ: ВОЛЕЙБОЛ**

Методические рекомендации
для тренеров, преподавателей и студентов БГУИР

Редактор Т. Н. Крюкова
Корректор Л. А. Шичко
Компьютерная верстка Е. Г. Бабичева

Подписано в печать 01.06.2009.
Гарнитура «Таймс».
Уч.-изд. л. 1,2.

Формат 60x84 1/16.
Печать ризографическая.
Тираж 50 экз.

Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 1,4.
Заказ 21.

Издатель и полиграфическое исполнение: Учреждение образования
«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
ЛИ №02330/0494371 от 16.03.2009. ЛП №02330/0494175 от 03.04.2009.
220013, Минск, П. Бровки, 6