

- 2. ВСТУПЛЕНИЕ.
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ**
- 7. КАК ОБУЧАТЬ ТЕХНИКЕ?**
- 13. ПРИЁМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ**
- 20. ПЕРЕДАЧА МЯЧА НА УДАР (ПАС)**
- 25. НАПАДАЮЩИЙ УДАР**
- 30. ПОДАЧА**
- 37. БЛОКИРОВАНИЕ (одиночное)**

1. ВСТУПЛЕНИЕ. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Большинство волейбольных тренеров, специалистов и авторов учебников выделяют следующие составные части подготовки команды и игроков:

- физическая подготовка (общая и специальная)
- техническая подготовка (универсальная, специализированная)
- тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, командная)
- психологическая подготовка

Некоторые специалисты, наиболее современные и умудрённые опытом крупнейших соревнований, придают большое значение ещё трём составным частям подготовки команды:

- теоретическая подготовка
- интегральная подготовка
- игровая подготовка

(Учебник «Волейбол», профессор А. В. Беляев, доцент М. В. Савин, 2006, стр.118)

Все эти составные части подготовки команды и игроков органически взаимосвязаны, взаимообусловлены и являются неразрывными звеньями одной цепи.

Каждый компонент подготовки игрока и команды является важным и необходимым, и только оптимальное сочетание этих отдельных частей подготовки команды в целом приводит к желаемому результату.

Тем не менее, есть основания признать, что:

- для детских, юношеских, юниорских команд и команд среднего уровня (к ним условно можно отнести российские команды Первой лиги и Высшей лиги «Б») основное внимание тренера должно уделяться физической и технической подготовке
- для команд высокого класса (это, вероятно, российские команды Суперлиги и Высшей лиги «А») акцент может быть сделан на технико-тактическую подготовку
- для элиты (российские сборные, а также клубы, выступающие в Кубках ЕКВ) тактические, теоретические и психологические аспекты подготовки команды могут иметь решающее значение.

Однако даже и при такой, достаточно условной, расстановке значимости частей

подготовки команды, техническая подготовка игроков должна оставаться самой основной и важной в работе тренера команды, практически независимо от уровня команды.

И вот почему:

- Исполнение технических приёмов в волейболе исключительно сложно.
- Игрок не владеет мячом во временном измерении. Волейболист не ловит, не держит, не останавливает, не ведёт мяч, как это происходит в футболе, ручном мяче, баскетболе. Он одновременно касается мяча и в доли секунды должен выполнить сложнейшие двигательные задачи.

Например, (по разным источникам) время контакта с мячом:

- при подаче 0,08 сек
- при приёме подачи и нападающих ударов в защите 0,02-0,05 сек
- при передаче мяча (паса на удар) 0,025-0,03 сек – амортизация мяча и 0,25-0,3 сек - сопровождение мяча
- при ударе 0,04 сек

То есть, за исключением передачи на удар (паса) все технические действия являются ударными (к тому же – удар, блок, подача в прыжке, передача в прыжке выполняются в безопорном положении), что требует от игрока точного ощущения времени и тонкого дифференцирования усилий.

А это и есть техническое мастерство игрока.

- К каким бы тактическим ухищрениям ни прибегал тренер, какой бы глубиной ни была современная специализация игроков, требование для всех игроков команды в полной мере овладеть высокой техникой исполнения ПОДАЧИ, БЛОКИРОВАНИЯ, ЗАЩИТЫ В ПОЛЕ определяется правилами игры. Сюда же можно отнести и ПЕРЕДАЧУ НА УДАР, когда её выполняет не связующий игрок, а нападающий – нападающему в конкретной игровой ситуации. А это значит, что совершенствование обозначенных технических приёмов, иными словами - техническая универсализация игроков, всегда должна стоять у тренера любой команды в качестве основной задачи.
- Каждая техническая ошибка – подача в аут, удар в сетку, переход средней линии и касание сетки, «захват» мяча при передаче, «бросок» при выполнении обмана и другие технические ошибки караются проигрышем очка. Таковы правила игры. Вот самые обобщённые данные, как набираются очки на крупнейших международных и российских соревнованиях:

- подачей	2-4 %
- нападением	55-65%
- блоком	12-14 %
- за счёт ошибок противника	25-30%

Очевидно, что каждая категория команд в зависимости от ранга соревнований, пола и возраста игроков имеет свою специфическую статистику.

В мужском финале США – Бразилия на Олимпийских играх в Пекине эти показатели, соответственно, были 4% - 52% - 15% - 29%.

Техника игры

То есть, 25% - 30% очков набираются за счёт технических ошибок команды противника и столько же очков отдаются оппоненту как результат своих технических ошибок. Допустим, наша команда проиграла 1:3 (25:23, 25:27, 23:25, 23:25) при соотношении очков 96:100, допустив 25% «своих» ошибок. То есть, мы отдали противнику 25 очков – целую партию!

А это значит, что, повысив только лишь **ТЕХНИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ВСЕХ СВОИХ ИГРОКОВ ВО ВСЕХ ЭЛЕМЕНТАХ ИГРЫ**, команда весьма существенно улучшит свои результаты.

- Определяя тенденции развития волейбола, авторитетные специалисты и тренеры выделяют VHP фактор как решающий для достижения будущих побед.

VHP означает:

- VELOCITY	СКОРОСТЬ
- HEIGHT	РОСТ (средний рост игроков основной шестерки)
- PERFECTION	СОВЕРШЕНСТВО

(“Coaches Digest”, FIVB, стр. 26)

Скорость и совершенство – это в первую очередь постоянное повышение уровня технического мастерства игроков, без которого новые успехи команды становятся проблематичными.

ЧТО ТАКОЕ ТЕХНИКА? ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (ПРИЁМЫ) ИГРЫ

«Под техникой обычно понимают специальные индивидуальные приёмы игроков, с помощью которых они ведут игру.

Тактика говорит игроку, ЧТО надо делать, а техника – КАК надо это сделать».

(А. Эйнгорн, Я. Мацудайра; «Так побеждать», стр. 21-22).

«Техника игры – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре».

(«Волейбол», проф. А. В. Беляев, доцент М. В. Савин; 2006, стр. 37)

Эти определения техники как бы раскрывают её назначение в игре.

А вот совсем иной подход к определению техники:

«Технику следует рассматривать как систему элементов движения, направленную на решение двигательной задачи. Наиболее существенными при анализе техники являются понятия о структурности, стабильности и вариативности движений».

(«Волейбол», А. В. Ивойлов; стр. 43)

«Каждый технический приём – представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определённым образом взаимодействующих друг с другом».

(«Волейбол», проф. А. В. Беляев, доцент М. В. Савин; 2006, стр. 37)

Несколько витиевато, но совершенно ясно, что речь идёт о двигательном исполнении технического приёма. В данной статье, адресованной тренерам, обучающим своих игроков, есть смысл руководствоваться именно таким подходом к определению

нию техники. И даже попытаться несколько упростить само определение техники. Техника – это правильная последовательность правильных движений, оптимальных для каждого игрока, с целью обработки мяча в конкретной игровой ситуации и тактическими установками команды.

Некоторая расшифровка – детализация данного определения.

«Правильная последовательность» – это цепь:

- предельная готовность в исходной позиции
- своевременное перемещение в точку обработки мяча
- непосредственный контакт с мячом (собственно касание мяча)
- готовность к продолжению игры

Нарушение этой последовательности очень часто приводит к технической ошибке.

Например:

- при приёме мяча двумя руками снизу игрок сначала формирует «платформу приёма» (соединяет предплечья), а потом делает перемещения к месту обработки мяча
- связующий игрок заранее выходит с задней линии к сетке, предполагая «идеальный» приём подачи, но мяч после приёма оказывается совсем в другом месте, что вынуждает связующего совершать лишние «возвратные» перемещения, что влечёт за собой возможное опоздание к месту передачи.

«Правильное движение» – это выполнение движений и касаний мяча по объективным правилам (или законам) кинематики (движение в пространстве и времени) и динамики (взаимодействие частей тела друг с другом и с внешними силами).

Типичные примеры нарушения «правильных движений»:

- удар согнутой в локте бьющей рукой
- встречное движение при приёме сильных ударов двумя руками снизу
- опускание рук через стороны после блокирования

«Оптимальных для каждого игрока» – это приспособление (адаптация) стандартной техники (эталона) к каждому игроку в зависимости от его морфологических и двигательных способностей.

Например:

- необходимость максимального прыжка на блок для игроков среднего роста, в то время как высокому игроку (центральному блокирующему) главным движением является быстрый вынос рук.

«В конкретной игровой ситуации и тактическими установками команды» - это непреложное практическое требование полного соответствия тактического замысла и технической возможности игрока. Тренер может спрашивать с игрока только то, чему игрок им обучен, только то, что игрок может выполнить технически.

Например:

- нельзя ставить блокирующему игроку задачу закрыть удары «первого темпа», полагаясь только на его высокий рост и длинные руки, в то время как он не владеет техникой одиночного блокирования.

И как итог: ТЕХНИКА - ЭТО МЕХАНИКА МАСТЕРСТВА.

Техника игры

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ (ЭЛЕМЕНТЫ) ИГРЫ

Они определяются на следующей схеме протекания самой игры:

команда «А»

подача

блокирование

защита в поле и страховка

передача на удар

удар и страховка нападающего

блокирование

и так далее...

команда «Б»

приём подачи

передача на удар

удар и страховка

нападающего

блокирование

защита в поле и страховка

передача на удар

удар и страховка нападающего

То есть, следующие технические приёмы обеспечивают процесс игры:

- подача
- приём мяча двумя руками снизу и защитные действия
- передача на удар (пас)
- удар
- блокирование

Как правильно исполнять эти технические приёмы и как обучать их правильному исполнению – основная задача тренера команды любого уровня.

2. КАК ОБУЧАТЬ ТЕХНИКЕ?

Именно этот вопрос, то есть метод обучения, является главной задачей в работе тренера. Особенно, если эта команда среднего уровня или, тем более, детская, юношеская, юниорская.

У каждого тренера команды есть свой, можно сказать - «фамильный», метод работы над техникой. И это совершенно правильно, так как конкретные условия:

- подбор игроков своей команды
- оценка потенциальных противников
- спортивная задача по достижению определённого результата
- возможный объём тренировочной работы и качество тренировочной базы
- собственный опыт
- и другие

в конечном итоге и определяют выбор тренера – КАК обучать игроков.

Хочется верить, что такие методы как:

- «на разы» - в ожидании, что «количество перейдёт в качество»
- «учу, как учили меня!»
- «просто копирую итальянцев»
- «так рекомендовал тренер-победитель»
- «так написано в учебнике»
- «мои ребята любят такие тренировки»

очень редко используются в работе отечественных тренеров (хотя, наверное, в каждом из них есть и рациональная составляющая).

Метод обучения – объект педагогики. Чем последовательнее тренер следует объективным законам и принципам педагогики и чем больше отождествляет себя с учителем в процессе обучения своих игроков, тем лучших результатов и в кратчайшее время ему удастся достичь.

Джон Вуден, легендарный американский баскетбольный тренер, утверждает: «Работая тренером, я всегда рассматривал себя как учителя, который следует законам обучения лучше, чем тренер. Тренер – это учитель и ничего больше». («Тренерская мудрость», 1988).

На страницах учебника Международной федерации волейбола эту же мысль высказывает весьма авторитетный волейбольный специалист Чарльз Кардинал: «Главная роль тренера сводится к техническому совершенствованию игроков. Для получения оптимального результата эта роль требует аналитического, системного подхода».

(FIVB Coaches Manual I, Chapter XII - "Technical Development of the Volleyball player", page 197).

Ответы на поставленные в заголовке статьи вопросы – КАК ОБУЧАТЬ ТЕХНИКЕ? КАК УЧИТЬ МАСТЕРСТВУ? – пытливые и серьёзные тренеры могут найти, в частности, в прилагаемом списке специальной литературы:

3.5 Техника игры

3.5.1 Техника нападения

3.5.2 Техника обороны (защиты)»

(Учебник «Волейбол», 2006; профессор А.В. Беляев, доцент М.В. Савин)

5.5. Техническая подготовка

5.5.1 Начальное обучение

5.5.2 Совершенствование технических приёмов»

(Учебник «Волейбол», 2006; профессор А.В. Беляев, доцент М.В. Савин)

«Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование»

(ВФВ, Методическое пособие, 1995; доцент А.В. Беляев)* «Методика

обучения игре в волейбол»

(Министерство образования РФ, пособие для студентов; з.т. РФ В.Ю. Шнейдер)

“Putting motor learning into practice”

«Использование моторного обучения в тренировке»

(Журнал “The Coach” , N 2, 1999, Карл Мак Гаун, профессор, тренер сборных команд США в семи чемпионатах мира и четырёх Олимпийских играх)

“Technical development of the volleyball player”

«Техническое совершенствование игрока»

(Учебник ФИВБ “Coaches Manual I”, 1989,

Чарльз Кардинал, инструктор ФИВБ)

«Волейбол, практическое руководство для начинающих», 2004;

(Б.Виера, Б. Фергюсон, США)

Во всех этих разработках прослеживается одна и та же рекомендация, что метод моторного (идеомоторного) обучения технике в волейболе является наиболее действенным.

В рамках данной статьи делается попытка в предельно упрощённой форме напомнить основные принципы моторного (двигательного) обучения, руководствуясь их сугубо практическим использованием в тренировочной работе:

1. Правильное название технического приёма

Его специфическая роль в игре

Возможные объективные данные – скорость полёта мяча, эффективность, количество касаний в игре/партии и т.д.

Имена лучших игроков – исполнителей этого приёма

2. Показ «стандартного» приёма в целом:

- выполняется тренером или игроком-моделью
- видео-показ на экране монитора

3. Создание у игроков правильного зрительного образа – модели исполнения приёма.

«Представление исполнения технического приёма это не только чисто внешнее восприятие, но и включение в него всего тела. Хотя, мысленно представляя приём, игрок не совершает реальных движений, имеют место движения глаз и мышц, изменяется

температура тела, повышается сердцебиение. **ТЕЛО ВОСПРИНИМАЕТ ЗРИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМА ТАК, КАК БУДТО СОВЕРШАЕТ ЭТИ ДВИЖЕНИЯ НА САМОМ ДЕЛЕ. ПОВТОРЯЮЩИЙСЯ ВИЗУАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ИСПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЁМА ВЫСТРАИВАЕТ В МОЗГУ ПРАВИЛЬНЫЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ПУТЬ.**

Спустя некоторое время, эта информация впитывается и «отпечатывается» в памяти игрока, помогая быстро и правильно реагировать на конкретную игровую ситуацию»

(*Sue Gozansky, "Volleyball Coach's Survival Guide", 2001*)

«Правильное представление движения и его основных элементов должно сформироваться в голове игрока **ИЗНАЧАЛЬНО**» (*М. Ежем, "Coaches Manual", FIVB, стр.386*)

« Я взял визуализацию из программы предполётной подготовки «Аполлона» и вводил её в 1980-1990-х годах в олимпийскую программу. Это было названо «ВИЗУАЛЬНАЯ МОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА». Когда вы визуализируете, вы материализуете. Разум – удивительная вещь! Олимпийские атлеты, подсоединённые к сложному оборудованию с множеством датчиков и систем обратной связи, мысленно представляют себе, как бегут трассу. И вот что поразительно: **ВО ВРЕМЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ АКТИВИРОВАЛИСЬ ТЕ ЖЕ САМЫЕ МЫШЦЫ, В ТОЙ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ, КАК ЕСЛИ БЫ СПОРТСМЕН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЕЖАЛ. КАК ТАКОЕ ПОЛУЧАЕТСЯ? РАЗГАДКА В ТОМ, ЧТО МОЗГ НЕ РАЗЛИЧАЕТ, ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО-ТО В РЕАЛЬНОСТИ ИЛИ ЭТО ЛИШЬ МЫСЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА. ЕСЛИ ВЫ БЫЛИ ГДЕ-ТО В СВОЁМ ВООБРАЖЕНИИ, ВЫ БУДЕТЕ ТАМ И ФИЗИЧЕСКИ.**»

(Денис Уэйтли – доктор философии, автор аудио-альбома «The Psychology of Winning» - « Психология победы» для подготовка олимпийских спортсменов США и астронавтов НАСА, психолог и тренер по развитию потенциала человеческого мозга. Denis Waitley. www.waitley.com)

4. Для создания правильного визуального (мысленного) образа желательно (тем более для детей!) найти сходство с каким-либо другим (более простым или обычным) движением. Например:
 - а) подача – стрельба из лука
 - б) удар – бросок маленького мяча в цель
 - в) передача на удар – баскетбольный штрафной бросок двумя руками
 - г) блок – прыжок в воду с тумбочки бассейна
 - д) защита в поле – качели: «нападающий вверх – защитник вниз»
5. Мысленный (зрительный) образ трансформируется в словесные команды на выполнение соответствующего движения. То есть формируется двигательная программа исполнения технического приёма как в целом, так и по составляющим его элементам движения

Техника игры

«Движение - это конечное выражение мысли», а освоение техники - о, прежде всего, умственный труд.

6. Разделение технического приёма на основные элементы движения определяются тренером и составляет «тренерские ключи» или «ключевые точки», с помощью которых происходит обучение техническому приёму и контроль за его правильным исполнением.

Многие тренеры принципиально согласны с таким подходом к обучению техническим приёмам. Но, когда дело доходит до выбора «тренерских ключей», то здесь нет единого мнения, и каждый тренер выбирает их сам.

Например, два очень известных тренера, исповедующих принципы «моторного» обучения – Карл Мак Гаун и Билл Невилл, так определяют свои тренерские ключи для приёма мяча снизу двумя руками:

Карл Мак Гаун

Билл Невилл

Соедини запястья и кисти вместе

1

Кисти вместе

Принимай мяч на предплечья

2

Лицом к мячу

Держи локти выпрямленными

3

Займи позицию для приёма мяча раньше, чем мяч прилетит в точку контакта

Лицом к мячу, руки наклонно

4

Направляй мяч партнёру

(“Science of Coaching, Volleyball, 1994)

(“Coaching Volleyball Successfully”, 1990)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ТРЕНЕРСКИХ КЛЮЧЕЙ», ВЫБОР «КЛЮЧЕВЫХ ТОЧЕК» - ИНДИВИДУАЛЬНОЕ УМЕНИЕ ТРЕНЕРА, ЕГО МАСТЕРСТВО.

7. Каждому «ключу» должна соответствовать команда тренера – короткое, повелительное указание-приказ, отражающий основное содержание действий (движений) игрока.

Это подтверждают приведённые выше команды обоих тренеров.

Или, например, ещё:

«СТРОГО ПО ЦЕНТРУ!» - тренерская команда на удар по центру мяча при выполнении планирующей подачи

«ГЛАЗА - В МЯЧ!» - тренерское указание на необходимость зрительного контроля за полётом мяча.

Со своей стороны игрок также должен найти и использовать собственные самоприказы (самокоманды), которые помогают ему концентрироваться на правильном выполнении движения.

Например (в тех же самых случаях, где приведены тренерские команды):

«В “МИКАСУ”!» - это рекламная панель мяча, которая становится для игрока

местом удара (центром мяча) при планирующей подаче

«СМОТРЕТЬ ДО КОНЦА!» - самоприказ на зрительный контроль за полётом мяча вплоть до момента касания.

Тренерские команды – это прямая связь, самоприказы игрока – это обратная связь.

Произносимые на сленге, понятном только им двоим - тренеру и игроку, эти связи совершенно необходимы в процессе обучения и совершенствования техники.

«Американский спортивный психолог Б. Кретти писал о роли указаний тренера и самоприказов спортсмена при технико-тактической подготовке следующее. После завершения упражнения или игровой комбинации спортсмену необходимо некоторое время для их оценки, то есть он должен прочувствовать само движение и результаты прилагаемых усилий до того, как тренер выскажет своё мнение. Чем более совершенен навык, тем меньше формальных инструкций должен получать спортсмен. При большом количестве указаний тренера внимание спортсмена «распыляется» и упускается контроль за главным. Здесь больше нужны самоприказы спортсмена типа: “Четче наскок”, “Не разворачивай корпус при этом ударе”, “Сопровождай мяч” и т.п.

Здесь важен личностный смысл таких самоприказов: я знаю, что мне в таком нападающем ударе не надо поворачивать корпус».

(«Волейбол», 2006; проф. А.В. Беляев, доц. М.В. Савин, стр167)

8. Упражнения – это тоже искусство тренера

имитационные
для обучения
для совершенствования
«игровой эпизод»
интегральные
игра с заданиями
картотека упражнений

9. Требовательность к каждому касанию:

% качественного выполнения технического элемента на тренировке должен приближаться или превосходить его эффективность в игре
постоянный тренерский контроль за исполнением приёма
использование современных технологий:

- > видеозапись и «срочный показ» исполнения приёма
- > speedgun для определения скорости полёта мяча
- > видеозапись игр и статистика

10. Ключи успеха:

Уже упомянутый Карл Мак Гаун в своей книге «Наука тренировки» в главе «двигательное обучение», как резюме, формулирует следующие четыре ключа для достижения в нём успехов:

1. Представление цели способность игроков перерабатывать информацию ограничена.

Демонстрация приёма, тренерские ключи и обратная связь от игрока помогают как запоминанию информации, так и её использованию для обучения представляя информацию в доступной форме – не слишком много и не слишком быстро

2. Развитие двигательной программы
 - > игроки должны развивать моторные программы, применимые только для волейбола
 - > тренируй технические элементы больше в целом, а не по частям
 - > набор упражнений должен быть ограниченным; сделай упражнения соревновательными и похожими на саму игру
3. Совершенствование ответных действий > ознакомление с техническими приёмами должно проходить в идеальных тренировочных условиях; план тренировки по технической подготовке должен нравиться игрокам и не приводить к их большому физическому утомлению
 - > научи игроков правильным методам мысленной тренировки
4. Информативная связь
 - > существует много возможностей информировать игроков и столько же возможностей для обратной связи
 - > сделай всё, чтобы улучшить практические действия игрока и содержание его обратной связи

Далее делается попытка в упрощённой (почти в конспективной) форме предложить возможные варианты практического использования метода моторного обучения.

Хочется верить, что в этом материале российские тренеры смогут найти что-то полезное для своей практической работы и, во всяком случае, проведут серьёзную ревизию своего «фамильного» метода обучения игроков.

Приводимые в тексте мнения авторитетных тренеров и специалистов также заслуживают тщательного анализа с целью использования в процессе обучения игроков.

3. ПРИЁМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Приём мяча двумя руками снизу используется для:

- приёма подачи
- защитных действий в поле
- вынужденного паса (передачи на удар) партнёру (например, либеро из зоны нападения)
- вынужденного направления мяча на сторону противника (последнее касание)

Очевидно, что главными функциями приёма мяча снизу являются приём подачи и игра в защите. Именно эти два технических приёма и будут рассмотрены достаточно подробно.

А. ПРИЁМ ПОДАЧИ

Приём подачи двумя руками снизу – это не менее 90-95% всех приёмов подачи. В тактическом плане – это первое действие по организации нападения принимающей команды.

Это – борьба за инициативу:

либо - хороший приём и планомерная атака с участием 3-4 своих нападающих, лишаящая противника шансов на систематическую организацию группового блокирования;

либо - плохой приём с вынужденной высокой передачей на удар, и нападающий игрок оказывается один против двойного или тройного блока противника.

«От качества приема подачи зависит, кто же фактически управляет игрой – подающий соперник или принимающая сторона»

Я.Мацудайра, «Волейбол: путь к победе», стр. 65.

Качественный приём – мяч оказывается в 1-1,5 м от сетки, в районе стыка зон №№ 2 и 3, на высоте удобной для передачи в прыжке и для возможного удара или обмана связующего игрока.

1. Исполнение приёма мяча двумя руками снизу

ГОТОВНОСТЬ

- в зависимости от: - расстановки на приёме подачи - предполагаемого способа подачи игроком противника принимающий игрок занимает исходную позицию;
- полная концентрация внимания на подающем игроке противника
- мобильная – средняя или низкая - стойка
- как только подающий игрок подбрасывает мяч, принимающий начинает короткие переступания (как бы лёгкий танец на месте), что сокращает время перемещения в точку приёма мяча, если это будет необходимо

ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА МЯЧОМ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

- сразу после удара подающего принимающий игрок зрительно контролирует полёт мяча, определяя:
 - «мой – не мой»
 - траекторию и предполагаемую точку приёма
- перемещается в эту точку, чтобы в момент приёма мяча траектория его полёта как бы упиралась в корпус принимающего
- при скорости полёта мяча с подачи у мужчин более чем 30 м/сек и времени самого полёта меньше 0,5 сек у принимающего нет времени на перемещения; приём таких подач,- «скоростных» и когда мяч летит в сторону от принимающего осуществляется за счёт правильного разворота «платформы приёма»

«ПЛАТФОРМА ПРИЁМА»

- для контакта с мячом формируется «платформа приёма»:
 - вытянутые и сведённые в запястьях руки образуют треугольную «платформу приёма»
 - очень важно, чтобы принимающие предплечья располагались в одной плоскости
 - варианты соединения кистей и пальцев:
 - > кулак одной кисти обхватывается пальцами другой руки (наиболее практичный и распространённый способ)
 - > ладонь – на – ладонь
 - > пальцы одной кисти скрещиваются с пальцами другой
- точка касания мяча – «манжеты»; нижняя часть предплечий
- когда формируется «платформа»? Когда игрок находится в исходной позиции (то есть заранее, до касания мяча) или в самый последний момент перед контактом с мячом?

На этот счёт существуют разные точки зрения. Быть может, есть компромисс:

- при очень сильной подачей в прыжке платформу можно делать заранее
- при всех других способах подачи платформу правильнее формировать непосредственно перед обработкой мяча

КОНТАКТ С МЯЧОМ

- в момент касания мяча желательно, чтобы все перемещения принимающего игрока были закончены
- вплоть до момента касания необходим зрительный контроль за мячом (это требование совершенно необходимо при: приёме планирующей подачи в игре детских и женских команд, когда время полёта мяча и время движения игрока на выполнение приёма – одного порядка (0,8 -1,2 сек)
- для выигрыша времени и для облегчения зрительного контроля само каса-

ние мяча должен происходить как можно дальше от корпуса игрока и как можно ниже к поверхности поля

- при сильной и/или сложной подаче не должно быть встречного движения предплечий (принимающей платформы) на мяч; «платформу» надо как бы просто подставить (развернуть) для отскока мяча в нужном направлении

2. Обучающее взаимодействие тренер – игрок (прямая и обратная связь)

тренерские ключи	указания тренера	самокоманды игрока
1) исходная позиция в своей зоне внимание на подающем игроке «танец на месте»	ГОТОВНОСТЬ!	ТАНЦУЮ!
2) зрительный контроль за мячом! определение траектории и перемещение в точку приёма	СМОТРЕТЬ НА МЯЧ!	ТОЛЬКО МЯЧ
3) формирование платформы	ДАЙ ПЛОСКОСТЬ!	РУКИ ВМЕСТЕ И РОВНО!
4) до момента касания - зрительный контроль за мячом платформу – дальше от корпуса и ниже к полу только подставить без встречного движения	ТОЛЬКО ПОДСТАВИТЬ!	И...АП!

3. Мнения специалистов:

«Волейбол. Шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих».

Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон.

Стр.11: «Перемещаясь по площадке, не соединяйте ладони. Сводите их лишь за мгновение до касания мяча»

Стр. 14 Подготовка

«8. Руки параллельны бёдрам»

«9. Спина – прямая»

«10. Глаза следят за траекторией мяча

Выполнение

«3. Руки не двигаются»

«5. Мяч надо принимать так, чтобы он был подальше от корпуса»

«8. Неотрывно следите за мячом во время контакта с ним»

«Coaching Volleyball Successfully»

William J. Neville

Техника игры

Стр. 20: «Главные принципы»

Когда тренер обучает приёму снизу двумя руками, надо помнить следующие принципы:

- игрок должен быть в месте приёма мяча в контролируемой и сбалансированной позиции до прилёта мяча
- точка касания мяча предплечьями должна быть как можно дальше от бедер игрока
- траектория отскока мяча контролируется разворотом предплечий

«Power Volleyball»

Dr. Arie Selenger & Joan Ackermann-Blount

Стр. 45: «Во время перемещений глаза игрока должны фокусироваться на мяче»

«Coaches Manual», CVA

Ph.D. J. Pierre Baudin

Стр. 32: «До контакта с мячом игрок должен вытянуть руки и кисти, чтобы создать плоскую поверхность приёма от запястий до локтей»

«При приёме быстро летящих мячей игрок не должен делать встречного движения руками; движением рук назад по направлению траектории мяча он должен как бы частично поглотить скорость полёта мяча»

«Volleyball Coach's Survival Guide»

Sue Gozansky

Стр. 52: «Используйте доску (поднос) для резки хлеба при обучении приёму снизу.

Доска выполняет роль принимающей платформы и помогает игроку подставлять руки под нужным углом для отскока мяча в желаемом направлении»

4. Типичные ошибки:

- Нет зрительного контроля вплоть до касания мяча предплечьями, что ведёт к «срыву» приёма (попадание мяча в одну руку, непредвиденный отскок мяча и др.)
- Встречное (ударное) движение «принимающей платформы», что ведёт к перелёту мяча на сторону противника
- При приёме мяча сбоку «принимающая платформа» остаётся параллельной поверхности игрового поля вместо того, развернуться под нужным углом

Б. ИГРА В ЗАЩИТЕ (ПРИЁМ УДАРОВ)

Несмотря на то, что очки добываются подачей – блоком – нападением, игра в защите (приём нападающих ударов) - очень важный элемент обороны команды.

Счёт 23:24 – для подающей команды шанс сравнять счёт - это очко с подачи или на блоке, что весьма сложно сделать в такой ситуации, или «вытащить» мяч в защите и доиграть его.

Успешные защитные действия имеют и большой психологический эффект:

- 2-3 «вытащенных мертвых мяча» создают эмоциональный подъём у всей команды и могут внести перелом в ход игры
- 2-3 «вытащенных» подряд сильных ударов могут «сломать» нападающего
- самоотверженная игра в защите создаёт особую эмоциональную атмосферу в зале – зрители захвачены борьбой и становятся как бы участниками самой игры.

В защите должны играть все игроки команды (представим, что в приведённом примере при счёте 23:24 подаёт центральный блокирующий – так ведь он тоже должен уметь принять удар противника!).

Основные функции защитных действий:

«прямой» (в обвод блока) удар	-	только поднять
обман нападающего	-	поднять/направить связующему
рикошет от блока и от первого касания в защите, отскок от сетки	-	сохранить для продолжения игры
далеко уходящие за игровое поле мячи, включая последнее касание	-	вернуть в игру

Разные игровые задачи решаются разными (иногда совершенно необычными) техническими действиями игрока, например: игра ногой; ладонь, просунутая между мячом и поверхностью площадки и т.п.

Попытка разобрать все эти вариации не представляется возможной и вряд ли целесообразна. В данной статье внимание сосредоточено на приёме нападающих ударов двумя руками снизу.

1. Исполнение приёма нападающих ударов **ГОТОВНОСТЬ**

- в зависимости от:
 - тактического построения игры команды в обороне
 - от конкретной игровой ситуации игроки обязаны защищать только вполне определённую зону
- защитник (это относится к игрокам задней линии) занимает исходную позицию в этой зоне как можно раньше и «читает» развитие атаки противника и своего блока
- защитник предвидит (упреждает) действия бьющего игрока противника (научно это называется *anticipation* – предчувствие); это требование – исключительно важное для качественного приёма ударов, так как время полёта мяча (0,3-0,4 сек) меньше времени на реакцию и начало движения защитника (0,5-0,6 сек)
- как только нападающий прыгает на удар – защитник «садится» в предполагаемом месте обработки мяча:

Техника игры

низкая стойка
голова поднята, спина прямая
платформа приёма готова
глаза фокусируются на замахе нападающего (на бьющей руке), а после удара – на мяче

ОБРАБОТКА МЯЧА

- после удара защитник мгновенно определяет траекторию полёта мяча и точку контакта
- насколько это возможно – крайне желательно сохранить зрительный контроль за мячом вплоть до касания
- никакого встречного движения принимающей платформы на мяч – только «подставка» для отскока мяча
- «поглощение» скорости полёта мяча достигается отведением принимающей платформы и/или небольшим разведением предплечий наружу
- точка контакта с мячом – чем ниже к полу, тем лучше - чем дальше от корпуса, тем лучше
- если мяч летит в сторону от защитника, у него нет времени, чтобы «завести» корпус под мяч; приём осуществляется разворотом платформы (если позволяет время, возможно «отступление» одноимённой ноги, но ни в коем случае – движение навстречу мячу)

2. Обучающее взаимодействие тренер – игрок (прямая и обратная связь)

тренерские ключи	указания тренера	самоприказы игрока
1) * исходная позиция – в своей зоне * «чтение» нападающего и своего блока * «сидеть» в момент удара * платформа готова	ЧИТАЙ ИГРУ!	ТАЦУ ЛЮБОЙ!
2) * зрительный контроль за мячом * платформу – ниже к полу, дальше от корпуса и только подставить	ТОЛЬКО ПОДСТАВИТЬ!	И... АП !

3. Мнение специалистов:

“Load in Volleyball”, FIVB Coaches Symposium, 1995

Joop Alberda, тренер сборной Голландии – Олимпийского чемпиона 1996 года

Стр. 114: «Игра защитника в волейболе – это игра вратаря. Защитник должен лишь занять правильную позицию и ждать, когда мяч прилетит к нему»

«Волейбол. Шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих»

Барабара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон

Стр.72: «Принимая мяч предплечьями, игрок должен дать ему опуститься как можно ниже, чтобы увеличить время до касания мяча»

“Coaches Manual, Level 4, CVA. Защита на задней линии» Frank Enns

Стр. 5-2: «Индивидуальное мастерство современной техники приёма ударов включает:

- 2 3. высокоразвитое умение «поглощать» скорость полёта мяча
- 3 5. способность защитника быстро и правильно «читать» игру и предсказывать её развитие

“Power Volleyball” Arie Selenger

Стр. 207: «Игрок должен видеть мяч из-за своего блока. Чем лучше зрительный контроль за мячом, тем большим временем реакции будет располагать защитник»

Стр. 211: «Игрок должен стараться всегда обрабатывать мяч как можно ближе к поверхности площадки»

Стр.212: «Смягчение приёма сильных ударов достигается расслаблением мышц плечевого пояса».

4. Типичные ошибки:

- плохое «чтение» действий нападающего (скрытого иногда своим блоком)
- опоздание с занятием исходной позиции и движение в момент удара
- плохой зрительный контроль за мячом
- активное ударное движение предплечий навстречу мячу

4. ПЕРЕДАЧА МЯЧА НА УДАР (ПАС)

После приёма подачи, после успешных защитных действий выполняется передача на удар (пас) своему нападающему. Этот технический элемент как бы связывает действия партнёров – принимающего и бьющего, защитника и нападающего - и является очень важным в плане организации атаки команды (после приёма подачи) и контратаки (после обработки удара противника).

Передача на удар может быть:

- просто техническим приёмом, когда в игре возникает вынужденная ситуация;
- кто-то из игроков пасует кому-то из своих нападающих (плохой приём или случайный отскок после подачи или удара противника)
- связующий игрок сам принял удар противника или он не успевает к месту передачи и т.п.
- сложным технико-тактическим приёмом, который выполняется специализированным игроком команды - связующим, с целью организации атакующих действий своей команды по задуманному плану.

В исполнении передачи связующим игроком имеют место самые разнообразные варианты:

- пас I темпа («короткая», «взлёт» и др.)
- передача II темпа (при выполнении комбинаций с участием 2-3 нападающих)
- пас игроку, нападающему с задней линии («пайп», и др.)
- передача мяча в опорном положении и в прыжке
- пас одной рукой (как правило, в прыжке)
- с отвлекающими действиями (имитация удара – откидка, разворот к зоне 4 и последующая передача «за голову» в зону 2 и др.)

Описание всех этих возможных действий связующего игрока – предмет специального изучения. В рамках данной статьи эта тема будет ограничена самыми общими и основными принципами технического исполнения передачи на удар связующим игроком после приёма подачи противника

А. ПЕРЕДАЧА В ОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ

1. Исполнение передачи мяча ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ

- связующий игрок занимает позицию, удобную для последующего перемещения к месту передачи (выхода с задней линии)
- анализируя ситуацию – блок противника, результативность своих нападающих, счёт в партии, указание тренера – связующий принимает предварительное решение на вариант атаки

- связующий сигнализирует об этом своим нападающим; система подобной сигнализации (жестами и голосом) и обратная связь со стороны нападающих должна быть заранее оговорена и строго выполняться в игре

ВЫХОД НА ПЕРЕДАЧУ

- связующий игрок рассчитывает траекторию полёта принятого мяча и перемещается в зону передачи с таким расчётом, чтобы мяч, как будто прилетает ему в лицо
- это перемещение должно быть «по прямой» - по кратчайшему расстоянию (ранний выход к сетке с последующим перемещением к реальному месту передачи должен быть исключён)
- во время выхода на передачу игрок зрительно контролирует полёт мяча и может также оценивать действия своих нападающих и блока противника (периферическим зрением)
- исходная стойка:
 - корпус немного наклонён, колени слегка согнуты
 - руки вынесены вверх, локти разведены наружу, словно образуя маленькие «крылья»
 - кисти слегка напряжены и развёрнуты таким образом, что образуют «ковш»
 - пальцы естественно разведены, а указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник (большие пальцы направлены в нос связующего, а не навстречу мячу!)

КОНТАКТ С МЯЧОМ

- окончательная точка контакта с мячом определяется:
 - траекторией полёта мяча
 - особенностями техники передачи самого связующего игрока
 - тактическим решением в каждом конкретном случае
- пас выполняется последовательными движениями:
 - разгибание ног
 - выпрямление корпуса
 - встречный вынос рук на мяч (разгибание локтей)
 - направление мяча кистями и пальцами
- в момент контакта кисти как бы приобретают форму мяча («ковша»)
- касание мяча – весьма индивидуально и, как правило, осуществляется:
 - или**
 - двумя верхними фалангами большого, указательного и среднего пальцев,
или (выполняя высококую и дальнюю передачу)
 - внутренним периметром «ковша»:
 - двумя верхними фалангами средних пальцев

Техника игры

- внутренней поверхностью и основанием указательных пальцев
- двумя верхними фалангами больших пальцев;
- безымянные пальцы и мизинцы, тоже касаясь мяча, выполняют вспомогательную роль – стабилизируют положение мяча в «ковше», но не направляют его
- руки – кисти – пальцы как бы сопровождают мяч, придавая ему нужное направление и скорость; при вылете мяча из «ковша» кисти веером разворачиваются вверх-наружу
- скорость, высота и направление передачи определяются разгибанием локтей и активной работой кистей-пальцев
- необходим полный зрительный контроль за мячом

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИГРЫ

- после выполнения передачи связующий игрок должен сразу переключиться на выполнение других игровых действий:
 - страховка своего нападающего
 - блокирование нападающего игрока противника

2. Обучающее взаимодействие тренер – игрок (прямая и обратная связь)

тренерские ключи	указания тренера	самокоманды игрока
1)* оценка игрой ситуации * принятие предварительного решения на вариант атаки * сигнализация со своими нападающими	ПЕРВЫЙ ТЕМП!	НЕ УСЛОЖНЯТЬ!
2) * своевременный выход в зону передачи * окончательное решение на вариант атаки * прямой зрительный контроль за мячом	ВЫХОД НА ПЕРЕДАЧУ – ПО ПРЯМОЙ!	ИГРАЮ «ПАЙП»!

<p>3) * разгибание ног и корпуса * формирование «ковша» * работа кистей и пальцев * контроль за мячом через «ковш»</p>	<p>НА МЯЧ ЧЕРЕЗ «КОВШ»!</p>	<p>НА-А-А...!</p>
<p>4) * продолжение игры: - страховка своего нападающего - блокирование контратаки противника - организация новой своей атаки</p>	<p>СТРАХОВАТЬ!</p>	<p>НЕ ВЫКЛЮЧАТЬСЯ!</p>

3. Мнения специалистов:

«Волейбол. Шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих»

Барбара. Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон

Стр.40: «Подготовка

8. Смотрите на мяч через «окошко», сформированное кистями рук»

«Волейбол» Ивойлов А.В.

Стр. 63: автор учебника, в прошлом связующий игрок, выделяет две микрофазы в исполнении передачи на удар:

- амортизация – от соприкосновения мяча с пальцами связующего до максимальной потери скорости прилетающего мяча (0,025-0,03 сек)
- сообщение мячу нового движения (0,25-0,3 сек)

«Кисти и пальцы рук после тыльного сгибания, взаимодействуя с мячом, упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение»

“Coaching Volleyball successfully” William J. Neville

Стр.33: «Каждый игрок должен уметь хорошо пасовать, потому что каждый игрок может оказаться в случайной игровой ситуации, когда вынужден это делать»

Стр.35: «Кисти формируют чашу, в которую должен упасть мяч. Большие пальцы направлены в глаза игрока. Остальные пальцы не напряжены и разведены, как будто игрок держит дорогую античную вазу» «Глаза смотрят на мяч через эту вазу»

“Coaches Manual. CVA” J. Pierre Baudin

Стр. 4-2: «К моменту контакта пальцы разведены и согнуты по форме мяча. Большие и указательные пальцы образуют треугольное по форме окно, через которое игрок смотрит за прилётом мяча».

Техника игры

Стр. 4-3: «Касание мяча осуществляется подушечками пальцев (исключая мизинцы). Мяч не должен касаться ладоней и концов пальцев»

“Power Volleyball” Arie Selenger

Стр. 71: «Последовательность зрительного контроля за мячом:

- в исходной позиции связующий смотрит за подающим/бьющим игроками противника
- следит за траекторией принятого/поднятого в защите мяча
- хороший приём/ защита позволяет связующему, взглянув на мяч, посмотреть на блок противника и на своих нападающих
- затем связующий вновь зрительно контролирует мяч и выполняет передачу, видя блок периферическим зрением

От приёма подачи до передачи мяча на удар - приблизительно 1,5 сек. Этого времени достаточно, чтобы следовать указанной последовательности зрительного контроля. Голосовая связь связующий - нападающие улучшает взаимодействие партнёров и необходима в сложных игровых ситуациях».

“Volleyball Coach’s Survival Guide” Sue Gozansky

Стр.56: «Связующий игрок – сердце команды. Если тренер не может найти готового и классного связующего игрока, он должен подготовить такого сам из игроков, находящихся в его команде»

4. Типичные ошибки:

- плохой выход в зону передачи (по времени, по месту)
- неправильная форма «ковша» - большие пальцы выставлены навстречу мячу
- высокая передача без разгибания работы ног и корпуса
- отсутствие должного зрительного контроля за мячом
- из сложного положения связующий пытается выполнить сложную комбинацию
- мяч направляется слишком близко к сетке или, наоборот, отходит от неё

Б. ПЕРЕДАЧА В ПРЫЖКЕ

Основные принципы, сформулированные для паса в опорном положении, остаются в силе: позиция, оценка ситуации, выход на передачу, зрительный контроль за мячом в момент касания, продолжение игры.

Особенности:

- прилетающий к связующему мяч должен как бы падать ему на голову
- ноги и корпус не участвуют в передаче
- передача осуществляется активной работой рук (разгибание локтей) и главным образом - кистей и пальцев
- желательно, чтобы контакт с мячом происходил в оптимально высокой для связующего игрока точке

5. НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Есть все основания характеризовать нападающий удар как самый важный, решающий технический элемент игры – 60-65% выигранных командой очков приносит нападение.

Подача, приём подачи, передача на удар, защитные действия происходят на «своей территории» и в основном - между партнёрами по команде, а в плане технического исполнения это контакт игрок – мяч.

Нападающий удар можно (и нужно!) рассматривать как прямой контакт с противником.

Это обстоятельство значительно усложняет выполнение нападающего удара с технической точки зрения – ведь блок противника не позволяет нанести удар так, как хотелось бы нападающему, и направить мяч в направлении, куда «прицелился» бьющий игрок.

С другой стороны, эта же ситуация оказывает - каждый раз! – огромное психологическое давление на нападающего игрока. Не говоря об ударах при критическом счёте 23:24, когда нападающий завершает действия своих партнёров – приём подачи, пас, блокирование, страховка, защита, и в момент удара, как бы ответственен перед всей командой.

Мало того, при ударе с высокой передачи - «доигровке» - бьющий игрок оказывается один против шести игроков противника. Эта, можно сказать, психологическая подоплёка нападающего удара должна всегда учитываться при обучении:

- не на силу – а правильно
- не в аут или сетку – а по заданному направлению
- не на «чистой» сетке – а как можно больше против блока
- не ненужный риск – а попытка обыграть блок и завязать игру

В большинстве современных команд нападающие игроки весьма специализированы по своим основным функциям:

- «крайние» или «доигровщики» - нападающие с высоких и сложных передач против группового блока противника и выигрывающие основное количество очков
- «центровые» или «первого темпа» - нападающие с коротких и скоростных передач
- «диагональные» - атакующие с задней линии и как бы компенсирующие положение своего связующего на передней линии.

1. Исполнение нападающего удара

Вообще говоря, техника исполнения нападающего удара относительно проста, потому что само движение естественно и встречается в обычной жизни (бросание в цель) и в спортивных играх (ручной мяч, бейсбол, лапта). Правда, в волейболе это естественное

движение осложняется тем, что нападающий в момент удара находится в безопорном положении и должен бить по движущемуся мячу, что значительно сложнее, чем простой бросок.

Поскольку само ударное движение естественно, техническое исполнение нападающего удара (само движение) сугубо индивидуально:

- рост, высота прыжка, длина рук, правша-левша
- скорость движения бьющей руки, форма кисти при ударе
- и др.

Всё это совершенно необходимо учитывать при обучении и совершенствовании нападающего удара

В технико-тактическом плане существует много вариантов исполнения нападающего удара. В статье разбирается самый простой - стандартный (но, может быть, самый распространённый) вариант исполнения удара

ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ

При приёме подачи противника нападающие занимают позиции, которые в каждой расстановке обусловлены тактической схемой. Желательно, чтобы нападающие – игроки передней линии не участвовали в приёме подачи. Особенно это относится к игрокам первого темпа.

В процессе игры нападающие должны как можно быстрее:

- «открыться» и предложить себя для доигровки с высокой передачи (нападающие в зонах 2 и 4 и «диагональщик» на задней линии); «открыться» - это быстро отойти от сетки и занять удобную позицию для разбега на удар; желательно, чтобы, оценив игровую ситуацию, нападающие сигнализировали голосом свою готовность игроку передающему мяч на удар
- занять исходные позиции для проведения предусмотренной комбинации в случае простой перекидки мяча со стороны противника

РАЗБЕГ И ПРЫЖОК НА УДАР

- разбег – это 2-3 коротких шага («подкрадывание»), с помощью которых игрок окончательно определяет направление разбега и рассчитывает место и время прыжка, а затем – это 3-4 больших, энергичных с ускорением шага, которые обеспечивают своевременный выход в нужную точку прыжка
- последние два шага – «стопорящий» и «приставной» - это прекращение разбега и приседание перед прыжком. Как правило, для правой «стопорящий» шаг выполняется правой ногой, а «приставной» шаг – левой, которая является у правой «толчковой» ногой. Если игрок в силу своих индивидуальных особенностей «стопорит» и «приставляет» ноги в другой последовательности, вряд ли есть смысл его переучивать
- При обучении важно учитывать следующие рекомендации:
 - после «стопорящего» и «приставного» шагов ступни должны быть почти параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (50-60 см.)

- «разброс» ступней (одна впереди другой и т.п.) снижает эффект одновременного взрывного усилия ног для последующего прыжка
- время отталкивания (после шага «приставной» ноги) должно быть минимальным (порядка 0,20-0,25 сек.)
- руки выполняют две основные функции:
 - помогают сохранить направление разбега и равновесие игрока
 - помогают игроку максимально «вложиться» в прыжок; для этого при последнем шаге обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад, а затем - во время самого прыжка - маховым движением с ускорением выносятся вверх
- прыжок должен быть вертикальным
- нападающий зрительно контролирует мяч, оценивая действия блока противника периферическим зрением

ЗАМАХ И УДАР

- в воздухе корпус разворачивается вокруг вертикальной оси
- бьющая рука:
 - естественно согнута в локте, кисть расслаблена
 - локоть отведён назад-вверх как это возможно (удобно бьющему!)
- небьющая рука:
 - почти выпрямлена и направлена вперёд-вверх (как будто в точку предстоящего удара)
(положение рук стрелка из лука может послужить хорошей имитацией положения рук при замахе нападающего игрока)
- ударное движение:
 - начинается с вращения корпуса вокруг вертикально оси (разворота плеч)
 - затем включается плечо бьющей руки
 - быстро вперёд-вверх разгибается локоть, бьющая рука выпрямляется
 - кисть наносит удар по мячу с максимальным ускорением
- корпус – плечо – локоть – кисть это как бы звенья одной кинематической системы, каждое последующее звено которой движется с большей скоростью (ускорением), чем предыдущее
- в момент удара – кисть жёсткая, пальцы сжаты и сложены в «лодочку» (есть и другие варианты формы кисти при ударе:
 - «открытая» кисть – с разведёнными пальцами
 - с отведённым в сторону большим пальцем)
- точка удара – как можно выше и оптимально удобно впереди бьющего
- место удара по мячу – по центру верхней поверхности
- сопровождение мяча бьющей кистью должно быть минимальным по времени и по расстоянию
- с момента прыжка и вплоть до удара необходим полный зрительный контроль за мячом

Техника игры

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИГРЫ

После удара бьющий игрок выполняет самостраховку на случай возможного отскока мяча от блока и немедленно включается в игру.

2. Обучающее взаимодействие тренер – игрок (прямая и обратная связь)

тренерские ключи	указания тренера	самокоманды игрока
1) * занять исходную позицию - («открыться» для передачи) * оценить защиту противника (блок и расположение игроков задней линии) * обменяться сигналами со связующим игроком	ОТКРОЙСЯ НА ПЕРЕДАЧУ!	Я – ОТВЕЧАЮ!
2) * разбег и прыжок: - подкрадывание + разбег + стопор - вертикальный взрыв-прыжок * смотреть на мяч, блок чувствовать (видеть) периферическим зрением * предварительное решение – как бить	НЕ ЛЕЗЬ ПОД МЯЧ И «ВЗОРВИСЬ» ВЕРТИКАЛЬНО!	ПОВЕРХ! «МАЛЕНЬКОГО»
3) * замах («лук и стрела»): - локоть бьющей руки назад-вверх * удар: - окончательное решение – как бить - центральное зрение на мяч -удар - в оптимальной точке с максимальным ускорением движения бьющей руки и кисти	ОБЫГРЫВАЙ, А НЕ ЛОМИСЬ!	НА ОПЕРЕЖЕНИЕ И....ПАХ!

4)* продолжение игры: - самостраховка - переход на блок и т.д	НЕ ОТКЛЮЧАТЬСЯ!	ИГРАЮ!
---	-----------------	--------

3. Мнения специалистов:

“Power Volleyball” Arie Selenger

Стр. 96: «Контакт с мячом осуществляется сначала основанием ладони, а затем пальцами.

Основание ладони обеспечивает силу удара, а пальцы определяют направление удара и придают мячу верхнее вращение»

Стр. 101: «Чем больше вертикальная скорость отталкивания при прыжке, тем выше прыжок. Чем меньше время отталкивания от площадки при прыжке, тем выше прыжок»

Стр. 113: «Опытные игроки во время разбега могут видеть периферическим зрением расположение блока противника. Непосредственно перед ударом желательнее снова периферическим зрением увидеть блок»

«Волейбол» Проф. А.В. Беляев, доц. М.В.Савин

Стр. 55 (2002) : «Собственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается; сопровождающее движение минимально»

“Volleyball coach’s Survival Guide” Sue Gozansky

Стр.94: «Плечо бьющей руки развёрнуто назад, а локоть высоко поднят. Высоко поднятый локоть обеспечивает удар в высшей точке»

Стр. 95: «Удар по мячу напоминает удар хлыста. Щёлкай энергично расслабленной кистью, придавая мячу верхнее вращение»

«Методика обучения игре в волейбол»

В.Ю. Шнейдер, заслуженный тренер России

Стр.31: «14. Удар по мячу наносится в высшей точке напряжённой ладонью; кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведён в сторону»

4. Типичные ошибки:

- несвоевременный разбег
- бьющий – под мячом
- прыжок «в длину»
- удар согнутой рукой
- нет акцентированного удара кистью
- плохой зрительный контроль за мячом в момент удара

6. ПОДАЧА

Единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнёрами или противником.

В определённом смысле можно сказать, что подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ её выполнения и решает, куда направить мяч.

Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техническому исполнению подачи.

В современном волейболе (особенно мужском) подача становится чуть ли не решающим элементом игры. Один из наиболее авторитетных тренеров Даг Билл (США) на международном семинаре тренеров (2001 год) подчеркнул: «В современном мужском волейболе подача стала наиболее важным элементом игры. Можно предположить, что в ближайшие годы её роль будет возрастать».

Похоже, что мнение американского тренера стало тенденцией современного волейбола, и многие тренеры делают на подачу чуть ли не основную ставку в игре своих команд.

По меньшей мере два обстоятельства дают основания усомниться в абсолютной правоте такого подхода к решающей роли подачи в игре:

- недопустимое количество ошибок при выполнении подачи (5-6 потерь за партию, то есть 20% своих ошибок!)
- при критическом счёте - 23:23; 25:26 и т.п., то есть в самый нужный момент игры, очень часто даже самые результативные подающие отказываются от своей «убойной» подачи и просто вводят мяч в игру

Одна из причин, по которым роль подачи так завышается тренерами, может быть, заключается в том, что руководимые ими команды не умеют защищаться, если противник хорошо принял подачу и организует атаку по своему плану.

«Пан или пропал» - такая тактическая «философия» подачи вряд ли приемлема.

В статье предложены два наиболее распространённых способа выполнения подачи - «планирующая» и в прыжке.

А. ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА

1. Исполнение подачи

До свистка судьи

- подающий игрок – единственное и главное действующее лицо в момент подготовки и исполнения самой подачи; он – в центре внимания зрителей, ТВ; этим обусловлено большое психологическое давление на игрока
- необходимо отрешиться от только что закончившегося игрового эпизода, забыть о счёте в партии и полностью сконцентрироваться на выполнении подачи:

- спокойно, без спешки выйти на место подачи
- принять решение – как и куда подавать (возможна подсказка тренера)
- получить мяч и занять исходную позицию:
 - высокая, не напряжённая стойка, ступня передней ноги и положение корпуса определяют направление полёта мяча
 - оценка расположения игроков противника
- можно рекомендовать использовать одного из своих блокирующих (при подаче с близкого от линии подачи расстояния) или какого-либо ориентира в зале - табло, рекламный щит, колонна (при подаче издалека) - в качестве «прицела», облегчающего направление мяча в нужную зону.

После свистка судьи

- у подающего 8 секунд на выполнение подачи; подача будет наиболее эффективна, если удар по мячу выполнять на 4 – 5-ой секундах; для этого рекомендуется:
 - 2-3 раза ударить мяч об пол или
 - 2-3 раза глубоко вдохнуть или
 - сосчитать про себя «21, 22, 23, 24» (это 4 секунды)
 - окончательно решить, куда направить подачу
- подброс мяча и замах:
 - мяч надо подбрасывать каждый раз в одну и ту же точку
 - > на небольшую высоту
 - > вперёд по направлению удара
 - > без вращения
 - с момента подброса необходим полный зрительный контроль за мячом
 - одновременно с подбросом мяча происходит замах на удар:
 - > разворачивается корпус
 - > плечо и локоть бьющей руки отводятся назад
 - картинка «лук-стрела» имитирует замах
- удар по мячу:
 - естественное бьющее движение руки (небольшой шаг передней ногой помогает «вложиться» в удар с большей силой)
 - удар осуществляется основанием ладони без сопровождения мяча
 - кисть в момент удара жёстко закреплена в запястье (это достигается максимальным разведением пальцев бьющей руки; имитационная картинка – удар ладонью по воде, чтобы было больше брызг)
 - удар наносится строго по центру мяча
 - необходим полный зрительный контроль за мячом – видеть точку удара!

После исполнения подачи

- после выполнения удара подающий игрок должен немедленно занять свою зону на задней линии.

Техника игры

2. Обучающее взаимодействие тренер – игрок (прямая и обратная связь)

тренерские ключи	указания тренера	самокоманды игрока
1) до свистка судьи * без спешки занять исходное позицию * концентрация внимания на исполнении подачи * решение – как и куда подавать	НЕ СПЕШИТЬ!	ДАЮ СВОЮ
2) после свистка судьи * окончательное решение – как и куда подавать * на 4-5 секунде подброс мяча по направлению подачи и замах * удар: - по центру мяча основанием ладони - кисть жестко закреплена - зрительный контроль за мячом	ТОЧНО ПО ЦЕНТРУ!	В «МИКАСУ» И... ПАХ!
3) после выполнения подачи * немедленное и быстрое перемещение в свою зону на задней линии	В ЗАЩИТУ!	МЕСТО!

3. Мнения специалистов:

“Volleyball Coach's Survival Guide” Sue Gozansky

Стр. 73: «Чем проще и естественнее исполнение подачи, тем лучше. Стабильная техника гарантирует выполнение подачи в стрессовых игровых ситуациях.»

При критическом счёте «контролируемая» подача предпочтительна больше, чем подачи с риском допустить ошибку».

Стр. 77: «Контакт:

- бей по центру мяча основанием ладони
- держи кисть закреплённой и плоской
- кисть и предплечье работают как одно целое
- направление удара – через мяч в цель
- бьющая рука полностью не выпрямляется».

“Power Volleyball” Arie Selenger

Стр. 24: «Я рекомендую, чтобы каждый игрок мастерски владел только одним способом подачи, который лучшим образом соответствует его физическим качествам»

Стр. 25: «Планирующая подача наиболее эффективна, когда выполняется с 6-8 метров от задней линии площадки».

Стр. 33: «планирующая подача в прыжке может стать самым эффективным способом подачи».

4. Типичные ошибки

- плохой зрительный контроль за мячом
- удар не по центру мяча
- кистевой акцент при ударе, что придает мячу вращательное движение

Б. ПОДАЧА В ПРЫЖКЕ

1. Исполнение подачи в прыжке

Техника исполнения подачи в прыжке практически повторяет технику нападающего удара.

Можно добавить:

- мяч должен подбрасываться в одну и ту же точку:
 - высоко – вперёд, желательно на 1 - 1,5 метра в игровую площадку
 - по линии разбега и направления удара
 - индивидуально - одной или двумя руками, с вращением или без него
- удар – в высшей точке; направление удара – по линии разбега
- акцентированный удар кистью с приданием мячу верхнего или бокового вращения
- в момент удара – полный зрительный контроль за мячом

2. Обучающее взаимодействие тренер-игрок

Сугубо индивидуальное исполнение подачи в прыжке и большое разнообразие в действиях подающего:

- исходная позиция

- способ подброса мяча (высота, одной или двумя руками, с вращением или без)
- сам удар по мячу – прямой, резаный, с кистевым акцентом
- характер подачи – силовая, укороченная, планирующая весьма осложняют возможность привести пример какого-либо стандартного обучающего взаимодействия тренер-игрок. Поэтому целесообразно, чтобы тренерские ключи – указания тренера – само-команды игрока были определены для тренером для каждого исполнителя персонально.

3. Мнения специалистов:

Есть основания утверждать, что теоретические и практические аспекты подачи в прыжке - обучение, тренировочная работа, использование в игре – наиболее серьёзно разработаны американскими тренерами.

Мнения двух из них – Билла Невилла и Дага Билла, безусловно, могут представлять интерес для российских тренеров.

Билл Невилл – тренер сборной США в 1981-84 гг.

- технический директор USA VB 1987-88 гг.
- автор нескольких фундаментальных учебников по волейболу
- комиссар образовательной системы американских тренеров.

ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧЕ В ПРЫЖКЕ РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ:

1. Успех силовой подачи в прыжке в первую очередь зависит от скорости полёта мяча
2. Подающий контролирует свою исходную позицию, скорость и направление подачи
3. Игроки должны понимать, какая цель ставится перед подачей
4. Каждый игрок должен иметь «контрольный лист» своей подачи

«Контрольный лист» - это:

1. Полная концентрация. Спокойное и глубокое дыхание.
2. Определение цели
3. Мысленное представление полёта мяча и результата подачи
4. Подача

ТРЕНЕРСКИЕ КЛЮЧИ:

1. Постоянный подброс – постоянная подача
2. Удар в верхней точке впереди бьющего плеча
3. Бьющая рука не напряжена
4. Удар кистью с максимальной скоростью (как щелчок кисточки кнута)

ПОДГОТОВКА И РАЗБЕГ (для правшей):

1. Мяч в правой руке вытянутой вперёд перед правым плечом
2. Подающий переносит вес тела и/или делает небольшой шаг правой ногой, несколько опуская мяч перед подбросом
3. Следующий шаг – «шагающий» шаг левой ногой, координированный с подбросом мяча
4. Третий шаг – правой ногой – длинный, быстрый, похожий на стопорящий шаг при нападающем ударе. Руки расслаблены и отводятся вниз-назад для последующего замаха
5. Последний шаг (левой ногой) – короткий; стопа ставится рядом с правой стопой, несколько «внутри», чтобы начать разворот корпуса
6. Правая рука бьёт мяч в наиболее высокой точке и впереди игрока с максимальным ускорением (как щелчок кисточки кнута). В момент удара – скорость движения кисти максимальная, что придаёт мячу плоскую траекторию. Длительное сопровождение мяча кистью приводит к ударам в сетку.
7. Кистевое движение на мяче в момент удара может сделать его траекторию «по кривой»

Даг Билл – игрок, тренер, один из наиболее компетентных специалистов современного волейбола, руководитель программ подготовки сборных команд США, в настоящее время – директор USA VB

КОНСПЕКТ ВЫСТУПЛЕНИЯ ДАГА БИЛЛА НА МЕЖДУНАРОДНОМ СЕМИНАРЕ ТРЕНЕРОВ ЯПОНИЯ, 2001 ГОД

«В современном мужском волейболе подача стала наиболее важным элементом игры. Можно предположить, что в течение последующих 4-5 лет роль подачи будет неуклонно возрастать.

Как оценивать подачу?

В США мы используем для этого 6 - 7 критериев, в том числе:

- число очков в партии, выигранных непосредственно с подачи
- соотношение очков выигранных подачей и проигранных при её исполнении

То есть – что допустимо и недопустимо, а именно:

- 1:3 – это совершенно нормальное соотношение
- 1:5 - не является проблемой, если наши нападающие превосходят противника в отыгрыше подачи

* у противника плохой приём подачи, и мы набираем очки за счёт этого плохого приёма, а не благодаря своей подаче

- сколько очков набирает противник при нашей подаче
- количество очков, которое мы выигрываем при нашей подаче вообще.

Этот критерий является самым важным.

Техника игры

На каждой тренировке мы уделяем подаче минимум 30 минут – три захода по 10 минут:

- совершенствование техники (каждый игрок подаёт сериями по 5-7 подач)
- подачи по определённым для каждого игрока направлениям, сопровождаемые контролем за скоростью полёта мяча с помощью “speedgun” радара и немедленной информацией игрока
- игровая соревновательная «вырезка» - подача-приём

Три раза в недельном цикле мы тестируем своих подающих:

- 10 подач – контроль скорости полёта мяча и его траектории
- 10 подач – на результат, когда на приёме работают партнёры

Контроль за скоростью полёта мяча осуществляется на каждой тренировке специальным прибором “speedgun”, что даёт игрокам срочную и объективную информацию.

У лучших исполнителей скорость полёта мяча - 30-33 м/сек.

Что касается техники исполнения:

- разбег – 4 шага, направление разбега определяет направление подачи
- подброс мяча – на первом шаге, в одну и ту же точку (контроль – дать мячу упасть на поле; точки падения должны быть в 1,0-1,5 м в площадке и близко друг к другу)
- в момент удара – зрительный контроль за мячом
- сам удар – жёсткой кистью с максимальной скоростью

По тактике:

* направление подачи

- худший принимающий
- нападающий передней линии
- игрок первого темпа
- зона выходящего к сетке связующего
- в партии команда делает 14-17 переходов; чтобы дать возможность своему «убойному» игроку 3 раза выходить на подачу, есть смысл начинать ему партию прямо с №1 или в зоне №2 (при начальной подаче противника)»

4. Типичные ошибки

- «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча
- плохой зрительный контроль за мячом в момент удара
- длительное сопровождение мяча кистью
- несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча

7. БЛОКИРОВАНИЕ (одиночное)

Авторитеты утверждают, что блокирование – основа обороны команды и в то же время - самый сложный технический элемент игры.

«Блокирование, по всей вероятности, наиболее сложное мастерство команды. Против быстрых, хорошо организованных и разнообразных атак противника блок имеет максимум 0,14 сек на ответные действия». (*“Power Volleyball”, Arie Selenger, стр. 171*)

«В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший технический приём защиты». (*«Волейбол», проф. А. В. Беляев, доц. М. В. Савин, стр.61, 2006*).

«Блокирование – наиболее сложный технический элемент для обучения и для овладения». (*“Coaching Volleyball successfully”, William J. Neville, стр. 59*).

«Блокирование - это наиболее сложное волейбольное мастерство, совершенство в котором достигается, как правило, в последнюю очередь. Блок и нападающий удар определяют победу команды». (*“Science of Coaching Volleyball”, Carl McGown, стр. 55*).

«Блокирование – один из труднейших, если не самый трудный элемент волейбола. Команда, не владеющая сильным нападением и надёжным блоком, не может достигнуть больших успехов в современном волейболе. (*«Моя профессия – игра», В. Платонов, 2007, стр.56*).

Причины таких экстремальных оценок могут, пожалуй, выглядеть следующим образом:

- блок – это практически непосредственный контакт с противником, в котором нападающий игрок является активной стороной (решает и действует), блокирующий пытается «разгадать» и обречён реагировать «вдогонку», на что отводятся лишь доли секунды
- помимо действий противника и особенностей своих игроков, техника исполнения блока (одиночного и группового) обусловлена тактическими установками:
 - хороший приём подачи – «один в один» (индивидуальное блокирование)
 - плохой приём подачи – плотное групповое блокирование
 - закрыть «зону» площадки – блок ставится «на мяч»
 - закрыть направление удара – блок ставится по бьющему игроку
 - и т.д.
- обучение технике блокирования и её совершенствование в процессе тренировок весьма осложнены тем, что требуют «работы на партнёра», то есть нападающие должны бить в блок или по заданному направлению, где накрываются блоком; а у нападающих (тем более, именитых!) это задание не вызывает восторга, и они бьют «на результат», до предела снижая коэффициент полезной работы по блоку
- доминирующая тактическая установка подавляющего большинства трене-

ров – это групповой блок на каждый удар противника; это задание само по себе изначально снижает роль и возможности одиночного блокирования: игроки и не пытаются овладеть эффективным индивидуальным блоком, не могут технически играть «один в один» «...когда команды начали комплектоваться из высокорослых игроков, резко ухудшилось качество индивидуального блокирования. Многие, по-видимому, считают, что четыре-шесть ладоней высоких и прыгучих игроков создают непреодолимую преграду для нападающих ударов. Поэтому мы очень редко видим в играх удачный блок, выполненный одним игроком. Это даёт нам основания предполагать, что теории и практике одиночного блокирования тренеры и игроки уделяют мало внимания». (*«Так побеждать!»*, Я. Мацудайра, А. Эйнгорн, стр.173)

Эти же, более чем авторитетные авторы, в той же книге в главе «Волейбол через 10 лет» (книга написана в 1994 году) прогнозируют:

«5. Блокирование. Основное место займёт высокотехническое одиночное блокирование», стр. 206). Есть ли основания для такого утверждения? Да, есть. И весьма весомые:

«Если связующий даёт быструю передачу крайнему нападающему, то время полёта мяча в этом случае равняется примерно 1,3 сек. Но даже опытному центральному блокирующему нужны 1,6 сек, чтобы переместиться и прыгнуть на блок. Если учесть, что перемещение центрального блокирующего ещё несколько задерживается тем, что он реагирует на возможную атаку противника первым темпом, его шансы помочь своему крайнему блокирующему очень малы»

(*«Science of Coaching Volleyball, Karl McGown, стр.59»*)

Теоретически существуют два варианта технического исполнения одиночного блокирования:

- блок на мяч («зонный» или неподвижный), когда блокирующий зрительно контролирует мяч
- блок на бьющего игрока («ловящий» или подвижный), когда блокирующий зрительно контролирует атакующего.

Практически же в настоящее время одиночный «ловящий» блок, к сожалению, не применяется в качестве достаточно действенной тактической установки.

Требование постановки группового блока во всех случаях атаки противника является господствующей тактической идеей.

И эти две весьма существенные причины дают основания представить материал данной главы в несколько расширенном формате как по содержанию, так и по форме.

ОДИНОЧНОЕ (ИНДИВИДУАЛЬНОЕ) БЛОКИРОВАНИЕ

1. Исполнение

До своей подачи

- оценка игровой ситуации (счёт в партии, наиболее вероятные действия противника, наблюдение за тренером – связующим – нападающими про-

- тивника с целью разгадать их намерения, указания своего тренера)
- принятие предварительного решения (крайне желательно, чтобы на каждой линии был игрок, который бы организовывал и руководил действиями блокирующих):
 - «хороший приём – «один в один» с 4-ым»
 - «вместе на первый темп»
 - «встречаю первого – ты отвечаешь за “пайп”»
 - «бьёт Петров – встань напротив, я помогу»
 - и т.п.
 - блокирующие договариваются о возможной смене мест

Сразу после приёма подачи или защитных действий противника

- оценка («чтение») возможного развития атаки противника:
 - качество приёма подачи или защитных действий
 - действия связующего игрока противника
 - перемещения нападающих противника
 - и т.п.
- принятие окончательного решения:
 - * в случае «один в один»:
 - перемещение - занятие исходной позиции
 - > приставными, скрестными или беговыми шагами
 - > место прыжка – на продолжении линии разбега нападающего в 1 - 1,5 м от сетки
 - во время перемещения и в исходной позиции блокирующий продолжает «читать» развитие атаки противника – связующий – мяч – бьющий игрок:
 - > в случае «зонного блока» - зрительно контролируется мяч
 - > в случае «ловящего» блока – зрительно контролируется бьющий игрок

Прыжок и вынос рук

- прыжок – взрывной, как правило - максимально высокий
 - чем вертикальней – тем лучше (блокирующий не должен «летать» вдоль сетки)
 - корпус несколько наклонён вперед
- вынос рук - симметричный обеими руками, вверх-вперёд перед грудью-лицом блокирующего
 - максимально быстрый (как бы встречное ударное движение)
 - с максимальным переносом предплечий – кистей на сторону противника
 - локти выпрямлены (или почти выпрямлены)
 - кисти – продолжение предплечий и жёстко закреплены в запястьях
 - пальцы максимально разведены и напряжены.

Возникает самый главный и самый сложный вопрос:

Куда выносить руки? Что должен закрыть блокирующий игрок?

Техника игры

- ОПРЕДЕЛЁННУЮ ЗОНУ СВОЕГО ИГРОВОГО ПОЛЯ, предоставив игрокам задней линии оборонять остальные участки площадки, что при скорости полёта мяча в 40-50 м/сек (мужские команды) исключительно сложно технически

или

- НЕ ДАТЬ БЬЮЩЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ АТАКОВАТЬ С МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛОЙ В ЖЕЛАЕМОМ ДЛЯ НЕГО НАПРАВЛЕНИИ, то есть - ПЫТАТЬСЯ ЗАКРЫТЬ ИСТИННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА, вынуждая нападающего обходить блок кистевыми, резаными и другими ударами, которые уже могут быть обработаны в защите

Ответ на этот вопрос – принципиальное решение тренера, которое определяет не только тактическое построение всей обороны команды, но и техническое исполнение блокирования (в данном случае – одиночного)

Первый вариант – блок закрывает определённую зону – «зонный» блок:

- блокирующий зрительно контролирует мяч
- время прыжка и выноса рук определяется, главным образом, временем, необходимым блокирующему, чтобы выставить кисти на мяч
- расположение рук и кистей должно обеспечить полное закрытие определённой зоны своего поля (которую, как правило, покидает защитник – идёт на страховку, на передачу и т.д.)

Второй вариант – блок кроет направление удара – «ловящий» блок:

- блокирующий должен правильно определить истинное направление удара, то есть ГДЕ – КОГДА – КУДА бьёт нападающий, что возможно только при условии полного зрительного контроля за действиями бьющего игрока:
 - направлением разбега и временем прыжка
 - разворотом корпуса и замахом
 - ударным движением бьющей руки
- время прыжка и выноса рук определяется действиями нападающего игрока
- руки выносятся ударным движением навстречу бьющей руке нападающего с целью перехвата удара как можно раньше (на стороне противника)
- закрытие направления удара может иногда достигаться разворотом предплечий и/или кистей

Мнения специалистов и тренеров далеко не однозначны, хотя, справедливости ради надо сказать, что подавляющее большинство тренеров команд - женских и мужских - сделали выбор в пользу «зонного» блока:

- значительно проще в обучении и совершенствовании
- логичная организация обороны команды – блок кроет линию, защитники - диагональ и косое направление
- если в команде есть высокорослые игроки (2,08-2,15 у мужчин и 2,02-2,06 у женщин), то они закроят сетку просто физически

Эти аргументы весьма весомы. Но вот вопросы к тренерам: если бы у вас в команде был центральный блокирующий, способный эффективно играть «один в один» с первым темпом противника? Если бы у вас в команду было два блокиру-

ющих, умеющих индивидуально закрывать удары с «прострелов» на край сетки? Это хорошо или плохо?

А не кажется ли даже самым консервативным тренерам, что «ловящее» блокирование (как одиночное, так и составляющее основу группового) - это требование времени, это важнейшая тенденция современного волейбола, реализация которой в игре приведёт к желаемым результатам.

2. Обучающее взаимодействие тренер-игрок **(прямая и обратная связь)** **(случай «ловящего» блока)**

тренерские ключи	указания тренера	самокоманды игрока
1) * оценка возможных атакующих действий противника * предварительное решение * взаимодействие с партнёрами	«ОДИН В ОДИН» С ПЕРВЫМ!	ЦЕНТР – МОЙ!
2) * «чтение» действий противника: - качество приёма - игра связующего * переключение зрительного контроля на «своего» нападающего * перемещение к месту прыжка на блок	ДЕРЖИ СВОЕГО!	ИДИ СЮДА!
3) * зрительный контроль за «своим» нападающим: - направление разбега - время прыжка - замах и ударное движение бьющей руки * прыжок на блок: - смотреть на бьющего - окончательное определение направления удара - встречный вынос рук	НЕ ОПОЗДАТЬ!	В НЕГО!

Техника игры

4) * продолжение игры: - самостраховка обмана - передача мяча партнёру - занятие позиции для контратаки	СТРАХУЙ САМ!	ИГРАЮ!
--	--------------	--------

В начале статьи уже подчёркивалось, что групповой блок на любой удар – тактическая доминанта современных тренеров. Именно этот вариант блокирования и отрабатывается в тренировочном процессе.

Поэтому приводить пример рабочего взаимодействия тренер-игрок по постановке одиночного «зонного» блокирования вряд ли целесообразно.

3. Мнения специалистов:

Это не просто ссылки на мнения самых знаменитых тренеров и специалистов, Это повод к самому серьёзному анализу, к размышлениям и, возможно, к поискам новых путей (хотя некоторые идеи были высказаны несколько лет назад).

«Зонный» («неподвижный») блок - глаза на мяче

«Блокирование – это наиболее эффективная контратака. Блокирование - это не техника защиты»

«Время блокирования зависит от высоты прыжка нападающего. На блок надо прыгать как можно выше и переносить руки за сетку как можно дальше:

- у мужчин – локти должны быть над сеткой

- у женщин – середина предплечий должна быть над сеткой»

«Движением кистей мяч возвращается на площадку соперника»

(*«Coaches Manual I», prof. Toyoda, стр. 167-168*)

«В момент прыжка надо смотреть на мяч»

(*«Техника и тактика индивидуального блокирования в волейболе»*

проф. А.В. Беляев, стр. 4)

«В момент удара все блокирующие должны смотреть на мяч. Для этого глаза должны быть открыты, а лицо слегка поднято вверх.

Во время блокирования глаза должны следовать за мячом»

(*«Coaches manual, level 4» CVA, стр. 3-7*)

«Ловящий» («подвижный») блок – глаза на бьющего

«Когда блокирующий по передаче мяча определил место для толчка и занял его, он всё своё внимание переносит на нападающего игрока, который получил передачу на удар. Мяч в это мгновение не интересует блокирующего, так как мяч не может перейти на его сторону без удара нападающего! Поэтому блокирующий в прыжке должен не смотреть на мяч, а внимательно следить за действиями нападающего: за положением его груди, лица, за движением ударяющей руки, Исходя из этих наблюдений, блокирующий определяет, в каком направлении будет произведён удар, и перемещает в этом направлении свои ладони для

блока. Осознанный блок основан на том, что блокирующий видит, куда будет нанесён удар, и наглухо закрывает своими ладонями это направление».

(«Так побеждать!». Я. Мацудайра, А. Эйнгорн, стр. 176-177)

«Определив направление второй передачи, - взгляд на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара, в прыжке в момент постановки блока, игрок следит за действиями нападающего игрока»

(«Техника и тактика индивидуального блокирования»

(проф. А.В. Беляев, стр. 4)

«Правильная техника блокирования в первую очередь предусматривает сознательные действия игроков, которые должны в прыжке наблюдать за нападающими и в зависимости от этих наблюдений строить свои действия.

Большинство наших игроков в прыжке смотрят на мяч и только за счёт периферического зрения получают некоторое представление о замыслах противника. С такой техникой нельзя хорошо блокировать, так как она исключает важнейший фактор, способствующий правильной постановке блока, - центральное зрение»

(«Настоящее и будущее волейбола», стр. 14)

«Открой глаза, смотри на бьющую руку нападающего. Блокирующий фокусируется на разбеге нападающего, наблюдая за мячом периферическим зрением. Блокирующий не должен терять мяч из поля зрения, но главный объект зрения – нападающий»

(“Coaching Volleyball Successfully”, William J. Neville, стр. 64-65)

«Смотри на нападающего:

- по его разбегу определяется место («сектор») удара
- по прыжку бьющего определяется время блокирования
- по контакту кисть-мяч определяется направление удара»

(“The Coach” N 3, 1998, M. Gasse, стр. 6)

«Блокируя, смотри на бьющего, а не на мяч. Наблюдай за разбегом, замахом и конечным движением руки»

(“Volleyball Magazine”, Jon Stanley on playing the middle”, стр. 47)

«Блокирующий должен как можно раньше переключить зрительный контроль с мяча на нападающего.

Блок лишён смысла, если блокирующий смотрит только за мячом»

(«USA Volleyball Magazine, “Overload Blocking”, Marv Dunphy, стр. 76)

«Блокирование требует исключительного зрительного мастерства. Правильное «один в один» блокирование предполагает, что направление удара определяется наблюдением за позицией бьющего игрока с последующей концентрацией зрения на его замахе. Затем всё внимание блокирующего переносится на точку удара».

(“Volleyball Monthly”, Sports Medicine section, стр.16.

Автор – Жак Метьюз, директор спортивных исследований Центра лечения глаза в Сан-Диего (статья называется «В волейболе глаза смотрят на это»)

«Главное при постановке блока – внимательное наблюдение за нападающим.

В прыжке игрок должен следить за действиями нападающего соперника, тогда

Техника игры

блок будет гораздо результативней». Блокирующий должен определить направление удара по следующим действиям нападающего:

- направлению разбега
- положению туловища игрока перед ударом
- направлению движения руки
- заключительному движению кисти

(«Волейбол», учебник для ИФК, 1985, стр. 67, 132)

«В безопорной фазе зрительный контроль переключается с мяча на движения нападающего. Определив направление удара по подготовительным движениям атакующего игрока, блокирующий выпрямляет (до этого согнутые в локтевых суставах) руки и смещает их в направлении предполагаемого полёта мяча, одновременно перенося их на сторону противника».

(«Волейбол», А.В. Ивойлов, стр. 95)

«Уменьше блокирующего игрока выставить руки именно в то место, в которое направлен ударом мяч, вырабатывается на основании изучения движений нападающих игроков.

Направление удара можно определить, когда нападающий находится в прыжке, по движению его ударяющей руки. Блокирующий основное внимание направляет на действия нападающего (разбег, толчок и особенно - движение руки при ударе). Прыжок и выставление рук над сеткой выполняется как бы механически (без зрительного контроля), при этом он продолжает наблюдение за противником до момента удара».

(«Тактическая подготовка волейболистов», А.В. Ивойлов, стр. 33-34)

«В современном волейболе различают два основных способа постановки одиночного блока – зонный и подвижный.

Под зонным блоком подразумевается такое блокирование, когда блокирующий закрывает только одно, заранее определённое, направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен удар. Под подвижным подразумевается такое блокирование, когда блокирующий в каждом случае старается закрыть действительное направление данного удара, определяя его по действиям игрока, осуществляющего удар, и по качеству передачи».

«...когда нападающий противника искусно выполняет сильные удары в различных направлениях, зонный блок мало полезен. Чтобы закрыть действительное направление каждого удара, более целесообразен подвижный блок».

(«Тактика волейбола», М. Амалин, стр. 83-84)

В 2007 году на семинаре тренеров США последовательность зрительного контроля при постановке блока преподносилась следующим образом:

«Работа глаз: мяч – связующий – мяч – нападающий» (Coaching clinic Notebook, стр. 24)

Такой пространственный экскурс по учебникам и журналам имел намерение:

- подчеркнуть исключительную сложность блокирования и вариативность его технического исполнения

- убедить тренеров самым серьёзным образом ещё раз проанализировать технико-тактический метод блокирования своей команды.

Как итог, ещё два мнения, чтобы (в который раз!) акцентировать внимание тренеров на необходимости зрительного контроля блокирующего за нападающим игроком.

ПЕРВОЕ:

«Зрительный контроль при блокировании.

Нижеследующее описание носит общий характер и может отличаться для разных систем блокирования.

В исходной позиции блокирующий должен смотреть прямо в глаза противостоящему нападающему, разгадывая его намерения и пытаясь «запугать» его. Затем блокирующий фокусируется на приёме подачи, продолжая наблюдать периферическим зрением за перемещениями своего нападающего.

Потом блокирующий должен переключить зрение на связующего игрока, чтобы распознать его намерения. Как только мяч отрывается от связующего и определяется направление передачи, блокирующий перемещается в место прыжка. Перемещаясь, центральный блокирующий делает короткий зрительный контакт с крайним блокирующим, а затем немедленно переводит глаза снова на мяч.

Когда мяч приближается к бьющему игроку, блокирующий должен видеть и движение руки нападающего и мяч. Как только мяч отрывается от связующего, крайние блокирующие фокусируются на своих нападающих.

Каждый блокирующий должен играть с открытыми глазами».

(“Power Volleyball”, Arie Selenger, стр. 181)

ВТОРОЕ:

Оно приводится в последнем (2006 года) издании российского учебника по волейболу, чтобы убедить тренеров в необходимости обновить свой подход к технике одиночного блокирования.

«Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, - пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи, отдалённой от сетки, - начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», полупрострел) – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлёт, прострел) – одновременно с нападающим игроком;
- при боковом нападающем ударе – начало ударного движения руки нападающего игрока»

(«Волейбол», учебник, 2006, проф. А. В. Беляев, доц. М. В. Савин, стр. 60-61).

Техника игры

Если представить идеальный (и необходимый!) вариант: блокирующие команды владеют техникой как зонного, так и ловящего блока, тогда:

ЗОННЫЙ БЛОК может использоваться в случаях:

- нападающий противника атакует с далёкой от сетки передачи
- бьющий игрок в трудном положении:
 - передача «в спину»
 - потерял разбег и/или оказался «под мячом»
 - низкая и близкая к сетки передача
- против «незнакомо́го» нападающего противника (вышедшего на замену)
- указания тренера и/или заблаговременное решение на конкретную ситуацию

ЛОВЯЩИЙ БЛОК необходим в случаях:

- нападающий противника атакует с хорошей близкой к сетке передачи
- против игроков «первого темпа» и нападающих со скоростных передач
- против нападающих, бьющих «на силу»

А может быть, идеальным было бы решение:

Команда применяет ловящий блок как основную систему блокирования. Но в определённых ситуациях (часть из них упомянута выше) блокирующие переходят на зонный блок, закрывая при его постановке НЕ ЗОНУ СВОЕЙ ПЛОЩАДКИ, А ЗОНУ ВОЗМОЖНОГО НАПРАВЛЕНИЯ УДАРА ИГРОКА ПРОТИВНИКА.

Например:

Нападающий N4 разбегается под углом к сетке (в стык зон 2-3) – тогда зонный блок должен закрывать «косое» направление удара.

Нападающий N4 разбегается почти под прямым углом к сетке – тогда зонный блок должен закрывать удар по линии.

4. Типичные ошибки:

Зонный блок:

- блокирующий ставит блок, хотя нападающий не имеет возможности атаковать
- блокирующий, вынося руки на мяч, касается его на стороне противника, прерывая передачу на удар или накрывая мяч до удара нападающего
- блокирующий тянется как можно ближе к мячу, что приводит к касанию сетки
- пытаясь накрыть мяч, блокирующий делает активное движение кистями вперёд-вниз, что, с одной стороны, уменьшает площадь самого блока, а, с другой стороны, может привести к травмам выставленных вперёд пальцев

- зонный блок на краю сетки даёт возможность нападающему сыграть от блока в аут

Ловящий блок:

- чрезмерный снос рук на направление удара, что приводит к неопределённому и далёкому отскоку мяча от блока
- плохой разворот предплечий и кистей рук
- опоздание в переключении зрительного контроля связующий – мяч – бьющий
- ненужные попытки каждый раз закрыть нападающего, даже если он в неудобном для удара положении
- вынос рук в сторону предполагаемого удара может образовать «брешь» между предплечьями/кистями блокирующего.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение необходимо ещё раз подчеркнуть, что предлагаемый материал не претендует на какую-либо научную разработку или на главу учебника по волейболу.

Основная идея сборника – привлечь самое серьёзное внимание тренеров всех уровней

к технической подготовке своих игроков и команд. Тем более, что есть достаточно оснований утверждать: многие современные тренеры делают гипертрофированный крен в стороны физической и, если можно так сказать, «статистической» подготовки своих команд.

