

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**Методическая разработка по волейболу
«Методика обучения тактике нападения в волейболе»**

**Выполнила: Л.М. Крючкова
тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ**

**Приморско-Ахтарск
2018**

Содержание

Введение

1. Общее понятие тактика, тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки.
2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.
3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.
4. Обучение командным тактическим действиям в нападении

Заключение

Список литературы.

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов разных возрастов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает одно из ведущих положений на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Обучение детей технике игры — сложная задача, и успешно решить ее можно лишь в тесной взаимосвязи с решением других задач учебно-тренировочного процесса

Овладение техникой связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических способностей можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам волейбола, а в процессе совершенствования — более эффективно применять разученные технические приемы в игре.

В свою очередь, совершенное владение техническими приемами дает возможность с большой эффективностью проводить упражнения по технике и тактике, а также учебные двусторонние игры, что положительно влияет на повышение уровня физической подготовленности занимающихся. Так, многократное выполнение технического приема в относительно небольшой промежуток времени уже выступает как средство развития физических способностей (наряду с совершенствованием техники). Например, упражнения в нападающем ударе по мячу на амортизаторах не только совершенствуют навыки удара по мячу, но и развивают прыгучесть.

Обучение тактике также всецело связано с определенным уровнем технической подготовленности. Любое тактическое действие может быть успешно осуществлено лишь при условии достаточно хорошего владения техническими приемами. Чем разнообразнее техническая подготовка волейболистов, тем большими тактическими возможностями они располагают.

Обучение тактическим действиям — один из отстающих участков в работе с юными волейболистами. Тактика связана с техникой и физической подготовкой. Прочное овладение двигательными навыками технических приемов и высокий уровень развития специальных физических качеств обуславливают успешное обучение тактическим действиям.

1. Общее понятие тактики, тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки.

Тактическая подготовка юных волейболистов представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально и во взаимодействии с другими игроками, вначале без мяча, затем с набивным (теннисным и др.) мячом и, наконец, с волейбольным.

Формирование тактических умений начинается с первых шагов обучения волейболу — с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с партнерами, умение наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.

По мере разучивания технических приемов занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Поэтому изучение тактических действий целиком зависит от изучения технических приемов. Из этого не следует, однако, что обучение тактике можно проводить только после того, как занимающиеся в совершенстве овладеют техникой того или иного приема.

Обучение тактике происходит в тесной взаимосвязи с обучением технике. Это проявляется не только в том, что при обучении техническому приему занимающимся сообщается его тактическое назначение в игре. Неразрывная связь тактики с техникой выражается и в том, что уже во время выполнения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений у занимающихся формируются тактические умения, связанные с изучаемым техническим приемом. Процесс формирования тактических умений значительно усиливается в тех случаях, когда при проведении упражнений по технике создаются определенные условия их выполнения. Характерным для таких условий является то, что направление полета мяча и характер перемещения занимающихся в упражнениях в известной степени соответствуют направлению полета мяча и перемещению игроков в игре в волейбол. Наиболее полного выражения формирование тактических умений достигает в упражнениях по тактике, в учебных играх и соревнованиях по волейболу.

Тактика – это совокупность средств и приемов, умелая и разумная организация действий необходимых для достижения поставленных целей, в нашем случае победы над соперником.

Тактика в волейболе – организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. При этом все действия игроков делятся на две основные категории: тактические действия в защите и в нападении.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта.

Понятие «тактическая подготовка» более емкое, чем понятие «обучение тактике». Можно хорошо знать тактику спортивной игры, изучить ее теоретически, но тактически действовать в игре малоэффективно. Изучения только тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) также недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения необходимо добиться органического единства тактики и техники. Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий спортсмена в игре и соревнованиях. Во- первых, высокий уровень развития специальных качеств быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и т. п. Во- вторых, высокая степень надежности арсенала технических приемов в сложных игровых условиях. В третьих, высокий уровень овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите. Поэтому тактическую подготовку нельзя сводить к обучению спортсменов только тактическим действиям. Основу успешных действий спортсменов в игре составляют специальные качества, умение рационально и эффективно использовать технические приемы (соревновательные действия). Собственно тактические действия служат своеобразной формой организации соревновательной деятельности спортсменов индивидуально, в группах и команде в условиях противоборства с соперником. На этом основаны этапы тактической подготовки:

Первый этап. Развитие у обучаемых определенных физических, психических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий (быстрота реакции и ориентировки, быстрота ответных действий и переключения с одних действий на другие, сообразительность, наблюдательность).

Второй этап. Формирование тактических умений в процессе обучения занимающихся приемам игры (технике). Достигается это двумя путями. Во первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами, обуславливающими успех тактических действий. Например, обучаемые при выполнении технического приема следят за действиями партнера (световым табло): в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить то или иное задание. Во вторых, на этапе совершенствования приема применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Например, подача на точность в волейболе. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче: подача на игрока, слабо владеющего приемом, на игрока, вступившего в игру при замене, выходящего к сетке с задней линии.

Третий этап. Изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и учебная двусторонняя игра. Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовительные и подвижные игры, эстафеты.

Четвертый этап. Интеграция тактических действий в игровую соревновательную деятельность. Для этого применяют специальные задания в учебной двусторонней игре и установки в контрольных играх и во время календарных игр (соревнований).

Таким образом, формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях. В современных игровых видах спорта ярко выражена тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить спортсмена оценивать расположение игроков (своих и соперника) на площадке, положение и направление полета мяча (шайбы), предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управление ею осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Основными задачами тактической подготовки волейболистов являются:

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность)
9. Анализ участия в соревнованиях.

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

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков (подразд. 5.5.1).

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

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

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

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры — многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов. Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Основной задачей тактики передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Тактика нападающего удара разнообразна и связана непосредственно от комбинаций, проводимых на площадке.

В современном волейболе чаще всего используется принцип комплектования стартового состава «5-1». При этом основными игровыми комбинациями, которые успешно применяются в тактике проведения атаки с выходом связующего игрока с задней линии, являются приведенные ниже действия.

1. Игрок зоны 1 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 случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4

3. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию. Для успешной организации атаки прием подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6.

Второй вариант. Игрок зоны 3 выходит за спину разводящему и имитирует атаку, а волейболист зоны 2 перемещается в зону 3 и производит удар.

4. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для удара адресуется волейболисту зоны 4.

5. «Обратный крест». Игрок зоны 1 выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар.

6. То же, что и в ситуации 5, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара адресуется игроку зоны 2.

7. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего.

8. «Вдогонку». Эта комбинация эффективна, когда разводящий посылает мяч с расстояния 1 – 1,5 м от сетки прострельно вдогонку игрокам зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передачу.

9. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2.

10. «Марита». Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

11. «Возврат». Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 3 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует.

12. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападаая с задней линии.

Тактика — это метод ведения игрового процесса. Под «методом» понимается способ выполнения сложного действия, заключающегося в подборе и расстановке его частей,

пригодной для многократного построения. Тактика, как сложное системное образование, включает в себя несколько разделов.

1. Организацию как форму деятельности, выраженную в тактических построениях (комбинациях). В свою очередь, этот раздел имеет в своем составе три позиции:

— начальное расположение игроков (обычно в этом положении игроки занимают места на площадке в своих игровых зонах в соответствии с расстановкой команды;

— место действия игроков (каждый игрок во время игры может действовать либо в своей игровой зоне, либо в соседних зонах);

последовательность (очередность) действий игроков (это положение в большей степени относится к действиям игроков в нападении). Так, нападающие игроки могут атаковать первыми с низких передач,

либо вторыми — с высоких передач. В практике такая последовательность получила название «первый темп» и «второй темп». С точки зрения смыслового содержания «темпа» — количество движений в единицу времени (например — 10 шаг/с), — мало подходит по смыслу самого действия игроков. Более целесообразно придерживаться термина «очередь».

2. Поведение игроков, как смену состояний во времени в соответствии с определенной программой (линией поведения). Этот раздел имеет в своем составе три позиции:

— выбор оптимальной стратегии поведения в игровом процессе на основе оценки наличной игровой ситуации, выбора и реализации оптимальных тактических решений, при которых сторона (команда, игрок) оказались бы в возможно более благоприятных условиях;

— взаимопонимание и согласование действий между партнерами как функции взаимопонимания. Под согласованием действий партнеров понимается совмещение таких действий по времени, месту и усилиям, опирающееся на некоторые закономерности, как то: наличие определенных сигналов (команд), их реализация в парах (например: партнер — партнер, партнер — соперник), выделение в такой паре лидера взаимодействия и т.д.

3. Управление как стабилизацию игровой деятельности путем приведения отклонений в линии поведения к заданной программе. Этот раздел имеет в своем составе две позиции:

— внутреннее управление (самоуправление), т.к. команда представляет собой самоуправляемую систему. Такое управление обеспечивается наличием в команде определенных лидеров;

— внешнее управление, которое обеспечивается извне тренером (руководителем) команды путем использования перерывов, замен игроков для коррекции игровой деятельности команды.

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям

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

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

Целый ряд основных требований индивидуальной тактики, естественно, зависит от тактики групповой и всей команды.

Специфические требования к индивидуальным тактическим действиям, обуславливается тем, что игрок, прежде всего, тренирует внимание и быстроту, непрерывно следя глазами за мячом. Он должен быть сосредоточен и подготовлен для того, чтобы реагировать на такие ситуации, которые не предполагались и заранее не предугадывались. Игрок должен знать, как себя держать при любой ситуации и какое принимать решение.

Прежде всего, ему должна быть ясна теория, чтобы он мог правильно поступать на практике. В индивидуальной тактике нападения тот игрок будет правильно поступать, который способен увидеть и осознать слабые стороны и недостатки противников. Он их моментально сможет использовать для усиления своей атаки: будет играть на наиболее слабого игрока

противников или же на игрока, который еще не разыгрался, нервничает. Но игрок часто ошибается в том, что он старается мяч направить прямо на такого противника, хотя известно, что прямым направлением мяча на игрока игра облегчается.

Тактически правильным будет разместить мяч, где-то около зоны слабого игрока, а отнюдь не прямо на слабого игрока. Осознать собственные трудности. Для индивидуальной тактики нападения также полезно, если игрок сам осознает свои затруднения в защите. Ему тогда будет более ясно, как более тактически выгодно нападать. Он будет размещать мяч в обратном направлении от игрока, выходящего на мяч, лучше всего на то место, откуда выходит противник, или за ним; чаще он будет помещать мяч на заднюю часть поля противника; будет применять стремительную верхнюю подачу. Однако надо быть осторожным! Эта подача не всегда и не при всех обстоятельствах может быть тактически выгодной, точно так же, как и не всегда тактически правильным является резкий удар при нападении. Если противник имеет у сетки слабого нападающего, то тактически более правильно применять точную и верную подачу, лишенную характера нападения. И, наоборот, при сильном противнике у сетки стоит рискнуть выполнить атакующую подачу.

Использование техники. Ускорение или замедление игры с помощью передачи. Но игроки могут обмениваться местами только после удара по мячу при подаче, т. е. после того, как игра началась. Преждевременный обмен явился бы нарушением правил, тем не менее, он был бы тактически выгодным, если бы хотя один игрок моментально встал на свое новое место.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования

Подача

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

Выполнение подач требует наивысшей концентрации внимания. Игрок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда послать мяч. На месте подачи еще раз окидывает взглядом противоположную половину игровой площадки, ориентируется в расстановке игроков противника и фиксирует свою цель. После этого полностью концентрируется на процессе выполнения движения.

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

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

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

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

Вторая передача для нападающего удара

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

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

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

Примерные упражнения:

1. Имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал стоя на месте, после перемещения и в прыжке.
2. Передачи в цифровую мишень по заданию.
3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.
4. Связующий игрок в зоне 3, нападающий — в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).
5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.
6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверх — высокая передача на край сетки; рука в сторону — передача на 3 м от сетки; круговое вращение — быстрая передача на край сетки.
7. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча в прыжке.
8. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1, 6, 5.
9. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок — на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 — передача высокая; если не перемещается — низкая и быстрая.
10. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.
11. То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).
12. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).
13. Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3; вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).
14. То же, но при смене между игроками зон 2 и 3 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).
15. То же, что в упражнениях с 4 по 14, но передача для нападающего удара в прыжке.

Примечание: В упражнениях с нападающим игроком первые передачи — от нападающего игрока.

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

Нападающие удары

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

Основу тактической подготовки составляют упражнения по тактике, в которых встречаются нападающие удары. Большое внимание надо уделять комбинированным упражнениям, в которых связующий и нападающие стремятся преодолеть сопротивление блокирующих и защитников. Но это после преодоления трех этапов обучения.

Примерные упражнения

1. Нападающий удар из зон 4,3,2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).
2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар).

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

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

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

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

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока — обман;

один блок — удар в свободную от блока зону и т.д.).

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

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

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

3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении

Групповые тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: первая передача — начало атаки, вторая передача — развитие атаки, нападающий удар — собственно атака.

В игровом процессе выявлена определенная повторяемость ряда игровых ситуаций с большими или меньшими изменениями — это типичные тактические построения в нападении, наиболее часто используемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято называть "комбинациями", под которыми понимаются взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки.

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

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

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

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

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

Если рядом с передающим игроком оба атакующих (первой и второй очереди) действуют рядом — такие действия называются "смешанными".

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

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

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

Эшелон: выход к сетке атакующих игроков характерен определенной последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди атаки выходит непосредственно к сетке и демонстрирует выполнение нападающего удара. Игрок второй очереди атаки выходит на место, несколько отдаленное от сетки, "за спину" игрока первой

очереди, откуда и производит атаку. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.

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

Одним из важных факторов, определяющих структуру групповых тактических построений в нападении и их применение в игровом процессе является место действия игроков атаки из начального состояния – либо в своей, либо в соседней зоне. При одном атакующем на линии атаки (рис.) игрок может выполнять нападающий удар с любой по высоте и длине передачи связующего игрока (из любой зоны), как в своей зоне (например, в зоне 4), так и в соседней зоне (например в зоне 3).

При двух атакующих на линии атаки (рис.) каждый игрок строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации.

Если оба атакующие (первой и второй очереди) играют в своих зонах, то при этом оба начинают и действуют в своих зонах (в нашем примере – это игроки зон 3 и 4).

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

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

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

При трех атакующих на линии атаки (рис. 30) каждый игрок так же, как и в ранее описанных построениях, строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации. Действия трех атакующих игроков во всех ситуациях – это действия двух пар атакующих при одном связующем игроке. Так, действия игроков (в качестве примера) могут быть:

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

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

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

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

В каждом тактическом построении могут участвовать игроки задней линии в комбинациях любой пары атаки, при этом они выполняют атакующие действия только во вторую очередь. Чаще всего здесь встречается комбинация "эшелон".

В реальной практике групповые тактические действия при четырех атакующих и одном передающем (связующем) игроке встречаются сравнительно редко. Однако теоретически можно конструировать подобные тактические построения, опираясь на общие закономерности таких конструкций. В качестве примера: в нападении участвуют один передающий игрок в зоне 2, атакующие игроки в зонах 2, 3, 4, 6 – здесь будут реализованы три парных тактических комбинации:

- в зоне 3 игрок этой зоны атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок зоны 4 – во вторую очередь (в своей зоне) – комбинация "прямая волна";
- в зоне 3 игрок этой зоны, как и ранее, атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок зоны 2 – во вторую очередь в зоне 2 (в своей зоне) – комбинация "смешанная волна";
- в зоне 3 игрок этой зоны, как и ранее, атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок задней линии зоны 6 – во вторую очередь (в своей зоне) – комбинация "эшелон".

Во всех случаях лидером тактических построений как центра согласования действия всех партнеров является:

- атакующий игрок первой очереди, если атака первой очереди осуществляется с низкой передачи (т.н. "взлет");
- связующий игрок, если атака первой очереди осуществляется с низкой ускоренной передачи (т.н. "метр", "низкая" и т.д.)

Примерные упражнения для обучения и совершенствования *Условные обозначения:*

- – игрок
- – путь игрока
- → – подача
- ▲ – связующий игрок
- △ – переместившийся игрок
- → – путь мяча
- – блок
- I – первый темп (1-я очередь)
- II – второй темп (2-я очередь)

212

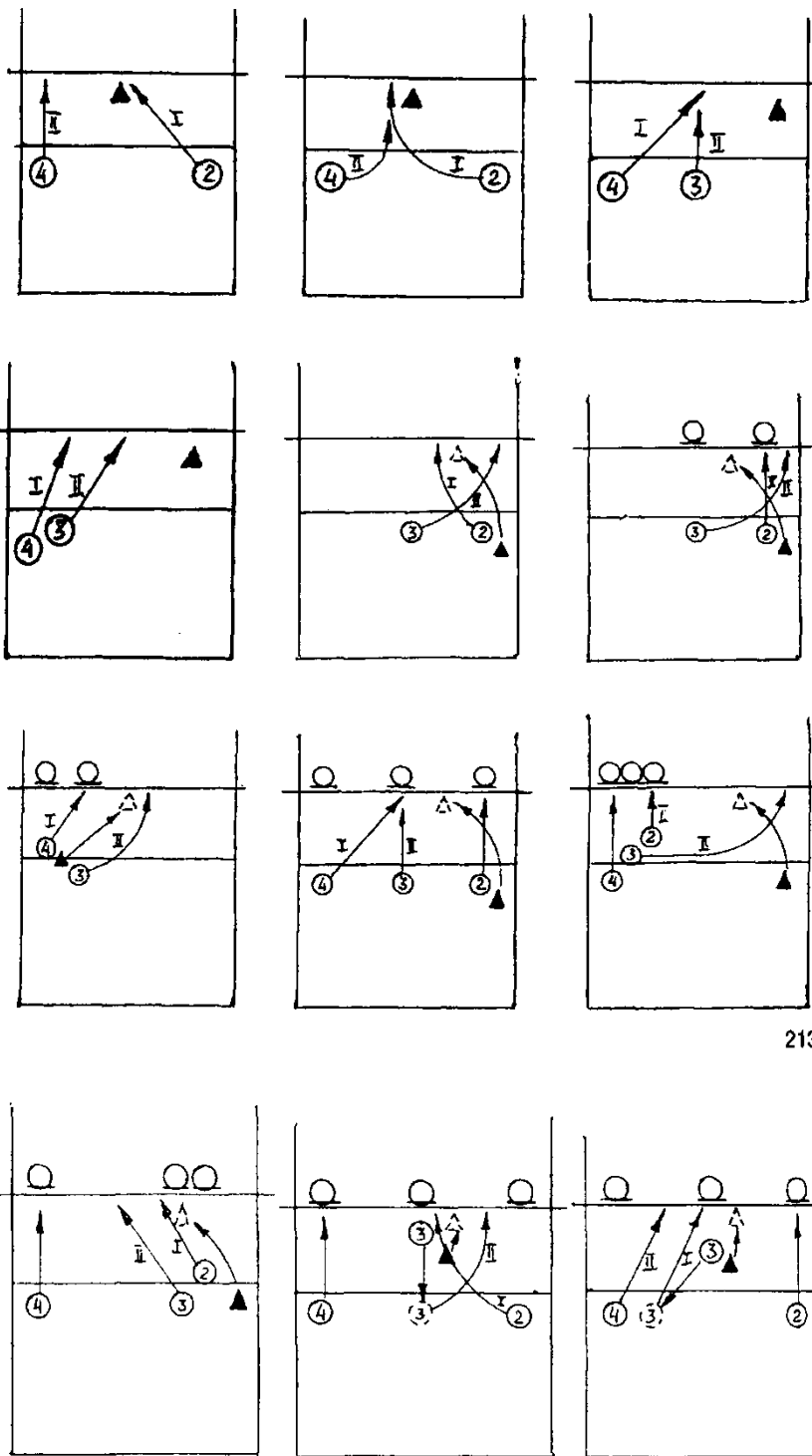
1-11 — а) Прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4);

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

в) То же, но после приема подачи;

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

III-1V — д) То же, что в а), б), в), г), но передача одному из 2-3-х нападающих игроков без блока, с блоком (см. схемы).



213

Примерные упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач и откидок

1. Первая передача из зоны 6 в зону 4 — игрок зоны 4 выполняет нападающий удар.
2. То же, но игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 или 2.
3. То же, но первая передача после переброса мяча (или передачи) через сетку с другой стороны площадки.
4. То же, но действия игроков атаки в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).
5. То же, что в 1,2,3,4 (в такой же последовательности), но первая передача в зону 2.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Обучение командным тактическим действиям в нападении

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

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий:

— система игры в нападении через связующего игрока передней линии;

— система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;

— система игры в нападении с первых передач и откидок. Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар, и от места игроков зоны нападения.

В процессе обучения коллективные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении, служат как бы ключом к ним:

1) вначале определяют систему, которой команда будет придерживаться в игре;

2) на этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации;

3) на заключительной стадии на первый план выступают индивидуальные тактические действия, которые завершаются посредством технического приёма, прежде всего, атакующего удара.

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

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

б) то же, но выполнение более сложных комбинаций;

в) то же, но с блоком;

г) то же, но после приема подач;

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

Для **каждой расстановки** необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений.

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

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а

также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек - «команда».

Подготовительные и подводящие упражнения. Они предваряют упражнения по технике и тактике, только выполняются с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным - после ловли и подбрасывания над собой. Из зоны защиты бросок набивного мяча в зону 3, из зоны 3 - в зону 4 (2), из зоны 4 (2) - через сетку; мяч в зону защиты бросают с противоположной стороны поочередно во все зоны; после броска через сетку игроки «атакующей стороны» делают переход. То же, но передачи волейбольного мяча после ловли и подбрасывания его над собой. Такие упражнения позволяют создать представление о командных действиях задолго до освоения технических приемов.

Упражнения по тактике. 1. Прием подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т.е. стоит у линии нападения. Прием подачи, первая передача в зону 3 (2, 4), вторая передача в соответствии с сигналом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.

2. Прием подачи, первая передача в зоны 2, 3, 4 - игроки выполняют нападающий удар в том случае сначала, если противник не организовал групповой блок или выполняет откидку, потом, если организован групповой блок (игроки на стороне соперника создают соответствующую ситуацию).

3. Прием подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.

4. То же, но передача «на один блок» - средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вторую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий.

Существуют и другие варианты - их применяют команды с учетом своих возможностей, а также для того, чтобы затруднить сопернику организацию защитных действий.

Идеальным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям (три нападающих и один связующий). В этих условиях возможны любые действия, в первую очередь при скоростных передачах и сложных комбинациях в нападении.

Заключение.

Высокий уровень тактической подготовки создает предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала юных волейболистов и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при использовании технических приемов и их способов. Умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально применять действия, которыми владеют спортсмены, помогает достижению победы над соперником.

Подбор рациональных средств и методов тактической подготовки юных волейболистов направлен на развитие определенных качеств и способностей. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Список литературы:

1. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1972.

2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров М., Физкультура и спорт, 1988 .
3. Железняк Ю.Д. Слунский Я.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей М., Просвещение, 1989 .
4. Спортивные игры/ Под ред В.В. Марищука М., 1985.
5. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. Для пед фак. Ин- тов физ.культ/ Под ред Ю.И. Портных М., Физкультура и спорт, 1986 .
6. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.